

KESEHATAN DIRI DAN LINGKUNGAN : PENTINGNYA GIZI BAGI PERKEMBANGAN ANAK

Ades Vyanti^{*1}, Afri Yani², Beffi Yulinda Pratiwi³, Cindy Rahmawati⁴, Yecha Febrieanitha Putri⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

*Korespondensi : afriyani0606@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received :

15 Maret 2022

Revised :

17 Maret 2022

Accepted :

29 April 2022

Online Available :

30 April 2022

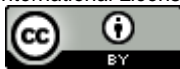
Kata Kunci:

Kesehatan, Gizi,
Perkembangan

Keyword:

Healty, Nutrition,
Development

*This Article is Licensed
Under a Creative
Commons Attribution 4.0
International License*



Abstrak

Penelitian ini berjudul Kesehatan Diri Dan Lingkungan : Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kesehatan Diri Dan Lingkungan : Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. Perkembangan memiliki tahapan yang berurutan mulai dari kemampuan melakukan hal yang sederhana menuju kemampuan melakukan hal yang sempurna dan setiap individu memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda-beda. Metode Penelitian dimana aktivitas analisis kualitatif dilakukan secara interatif dan terus menerus sampai dirasa cukup. Ada dua tahap analisis data penelitian kepustakaan ini yaitu : analisis pada saat pengumpulan data, selanjutnya menganalisis data yang sudah terkumpul dengan menentukan satu dengan yang lain. Hasil Penelitian menunjukkan 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. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih kompleks. Status gizi akan mempengaruhi perkembangan anak. Dalam pertumbuhan dan perkembangan pada diri anak memerlukan zat gizi agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik.

Abstract

This research is entitled Personal and Environmental Health: The Importance of Nutrition for Child Development. The purpose of this study was to determine Personal and Environmental Health: The Importance of Nutrition for Child Development. Development has sequential stages ranging from the ability to do simple things to the ability to do perfect things and each individual has a different speed of development. Research Methods where qualitative analysis activities are carried out interactively and continuously until it is felt sufficient. There are two stages of data analysis in this literature research, namely: analysis at the time of data collection, then analysing the data that has been collected by determining one another. The results showed that nutrition is a component that must exist and its existence is needed by the body, especially in the process of physical growth and development, the nervous system and brain, as well as the level of human intelligence and intelligence. Fulfilment of nutritional needs (nutrients) is the main factor to achieve growth and development results in accordance with genetic potential. Growth is any change in the body that is associated with an increase in physical and structural body size. Meanwhile, development is the increase in ability in the structure and function of the child's body that is more complex. Nutritional status will affect child development. In growth and development, children need nutrients so that the growth and development process runs well.

PENDAHULUAN

Masa balita adalah masa pembentukan dan perkembangan manusia, usia ini merupakan usia yang rawan karena balita sangat peka terhadap gangguan pertumbuhan serta bahaya yang menyertainya. Masa balita disebut juga sebagai masa keemasan, dimana terbentuk dasarnya kemampuan keindraan, berfikir, berbicara serta pertumbuhan mental intelektual yang intensif dan awal pertumbuhan moral.

Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Fase terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan adalah masa bayi dan balita karena pada masa itulah saat paling penting bagi orang tua dalam membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan buah hati. Proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi dan balita merupakan proses yang teramat penting dalam menentukan masa depan anak baik secara fisik, mental maupun perilaku.

Nutrisi adalah salah satu komponen yang penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang selama masa pertumbuhan. Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Apabila kebutuhan nutrisi seseorang tidak atau kurang terpenuhi maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.

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 yang sedang tumbuh. Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan zat gizi agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik. Zat-zat gizi yang dikonsumsi anak akan berpengaruh pada status gizinya. Perbedaan status gizi memiliki pengaruh yang berbeda pada setiap perkembangan anak, jika kebutuhan gizi seimbang tidak terpenuhi dengan baik maka pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat. Agar dapat menentukan makanan yang sesuai kebutuhannya maka manusia harus belajar dan berlatih sejak dini. Sedangkan makanan yang dikonsumsi hari ini mempunyai peran yang sangat besar dalam menentukan kualitas hidup anak di kemudian hari. Upaya untuk mendorong perbaikan status kesehatan, yaitu dengan pemberian gizi yang baik diharapkan pertumbuhan dan perkembangan anak akan baik pula, disamping dapat memperbaiki status kesehatan anak.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang mana penelitian ini dilakukan melalui pengumpulan data atau karya tulis ilmiah yang bertujuan bahwa pengumpulan data ini adalah bersifat keperpustakaan, adapun teknik yang digunakan ialah analisis data model Miles dan Huberman. Dalam model ini aktivitas analisis kualitatif dilakukan secara interatif dan terus menerus sampai dirasa cukup. Ada dua tahap analisis data penelitian kepustakaan ini yaitu : analisis pada saat pengumpulan data, selanjutnya menganalisis data yang sudah terkumpul dengan menentukan satu dengan yang lain.

Aktivitas analisis data pada model ini antara lain reduksi data, model data, dan verifikasi sedangkan pengumpulan data itu merupakan bagian dari proses penelitian kualitatif, nah setelah data dikumpulkan maka selanjutnya baru kita menggunakan siklus miles dan huberman meliputi reduksi data, model data, dan verifikasi. Sebagai berikut: (Reduksi data). Pada tahap awal ini melakukan pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi dan pentransformasian data mentah dalam catatan-catatan tertulis. Tujuannya mendapatkan temuan-temuan yang kemudian menjadi fokus dalam penelitian ini. (Display data) Pada tahap ini, data yang sudah direduksi kemudian didisplay hingga memberikan pemahaman terhadap data tersebut agar bisa menentukan tahap selanjutnya. (Gambaran kesimpulan) Setelah di reduksi dan display data terlaksana maka selanjutnya dilakukan kongklusi atau penarikan kesimpulan dari data yang telah diteliti, dari kesimpulan tersebut dipaparkan penemuan baru dari penelitian yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Gizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini

Proverawati dan Kusumawati menyatakan bahwa gizi berasal dari bahasa Arab yaitu "Ghidza". Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy.

Gizi adalah zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Begitupun dengan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh terlebih pada anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Dimasa tumbuh kembang anak usia dini yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang. Menurut Lioni Ellis H, dalam Triwibowo dan Pusphandani, dalam Hilmainur, "Gizi merupakan komponen penting yang diperlukan oleh tubuh dan berkembang. Lebih lanjut Joyce James, dkk menyatakan bahwa gizi adalah komponen kimia dalam makanan yang digunakan untuk tubuh sebagai sumber energi dan membantu pertumbuhan, perbaikan, perawatan sel-sel tubuh.

Jadi, dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa gizi merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy.

Tujuan Gizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini

Tujuan utama pendidikan gizi untuk anakanak usia dini adalah supaya mereka belajar berkaitan makanan yang berkhasiat dan seimbang dengan menggalakkan mereka makan berbagai jenis makanan. Walau bagaimanapun, pendidikan gizi bukan saja berlaku pada anak usia dini tetapi di rumah, sewaktu anak-anak nonton televisi dan ketika membeli makanan di pasar. Selain itu, anak-anak datang dari berbagai latar belakang keluarga dan budaya.

Ada keluarga yang menekankan gizi yang sehat, berkhasiat, dan seimbang, manakala ada pula keluarga yang tidak menghiraukan sama sekali anak-anak mereka makanan yang tidak berkhasiat, kerana yang penting anak-anak itu kenyang atau sudah mencukupi. Maka dari itu, pengaruh dan latar belakang, peran guru pendidikan anak usia dini bagi menggalakkan gizi yang sehat itu sangat penting. Ini diharapkan sekali dilaksanakan selamanya sehingga anak-anak menjadi orang dewasa. Program gizi ini dalam pengajaran dan pembelajaran dapat sebagai pedoman bagi guruguru pendidikan anak usia dini.

Peran Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak

Gizi seimbang dapat dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:

- a. Sumber energi dapat kita jumpai pada tanaman padi-padian atau sereal seperti beras, jagung, gandum, dan umbi-umbian,
- b. Sumber protein dibagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani terdapat dalam daging ayam, telur, dan susu. Sumber protein nabati terdapat di dalam kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah,
- c. Sumber zat pengatur terdapat dalam sayuran dan buah, sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, kangkung, wortel, serta sayur kacang kacang seperti kacang panjang, dan buncis. sementara buah-buahan yang diutamakan ialah yang berwarna jingga dan kaya akan serat dan barasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, jambu biji, apel, sirsat dan jeruk. Selain itu makanan sehari-hari yang mengenal sumber lemak murni, seperti minyak goreng, margarine, mentega serta sumber karbohidrat murni seperti gula pasir, gula merah madu dan sirup. Oleh karena itu zat gizi seimbang tersebut telah dijadikan patokan oleh para ahli gizi sehingga lahirlah apa yang disebut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

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.

Pemerintah juga bertanggung jawab untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi yang terdapat dalam UU Pangan No. 18/2012 menetapkan bahwa pemerintah berkewajiban mengatur perdagangan pangan dengan tujuan menjaga pasokan dan harga makanan yang stabil, mengelola cadangan makanan dan menciptakan iklim bisnis yang sehat. Undang-undang itu juga menyatakan bahwa Rencana Aksi Pangan dan Gizi harus disiapkan setiap lima tahun baik di tingkat pusat maupun daerah. Hal tersebut berkesinambungan dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2016 yang meluncurkan program gizi anak sekolah (progas) dengan tujuan umum untuk meningkatkan kualitas prestasi belajar dan pendidikan melalui pendidikan gizi.

Hubungan Gizi Dan Perkembangan Anak Usia Dini

Pada permulaan, organ tubuh dan anak ini masih sederhana dan fungsinya masih belum sempurna. Lambat laun organ dan fungsinya tumbuh dan berkembang menjadi organ yang matang seperti yang diperlukan seorang dewasa. Dengan demikian, pertumbuhan, perkembangan dan kematangan tidak dapat dipisahkan satu dan yang lain; untuk perkembangan normal diperlukan pertumbuhan, dan pertumbuhan selalu bersamaan dengan kematangan fungsi.

Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat umur dan jenis aktivitasnya. Beberapa penyakit infeksi dapat menghambat pertumbuhan anak oleh karenanya pencegahan penyakit infeksi adalah penting, di samping diperlukan bimbingan, perasaan aman dan kasih sayang dari ayah dan ibunya, yang hidup rukun, bahagia dan sejahtera dalam lingkungan yang sehat pula. Seperti diketahui bersama bahwa untuk dapat tumbuh dengan baik, seorang anak/bayi memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup dengan kualitas yang baik. Semakin bertambah usia bayi/anak maka semakin banyak kebutuhan zat-zat gizinya. Dalam garis besar fungsi gizi dibagi dalam 3 kelompok besar, menurut Asmuni kelompok tersebut adalah:

1. Zat gizi sumber energi (tenaga): Hidrat Arang, Lemak, dan Protein.
2. Zat gizi pembangun tubuh: Protein.
3. Zat gizi pengatur: vitamin dan mineral

Zat-zat gizi di atas dalam jumlah yang adekuat dibutuhkan oleh tubuh dan harus didapatkan dari makanan sehari-hari agar tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan normal berupa:

1. Pemeliharaan (maintenance),
2. Pertumbuhan,
3. Perbaikan bagian tubuh yang rusak, aus- atau hilang,
4. Reproduksi,

5. Kerja fisik,
6. *Specific dynamic action* (s.d.a)

KESIMPULAN

Gizi merupakan faktor penting dalam proses tumbuh kembang fisik anak yang sedang tumbuh dan berkembang. Gizi yang dibutuhkan meliputi air susu ibu (ASI), energi, protein, lemak, hidrat arang/karbohidrat, vitamin dan mineral. Dalam pemberian zat gizi diharapkan sesuai dengan paJa menu seimbang dan besar porsi disesuaikan dengan daya terima anak.

Dalam memberi zat gizi anak, jumlah pemberian disesuaikan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Karena, tumbuh kembang anak mengalami dua fase, yaitu fase growth spur (pertumbuhan melonjak) dan fase growth plateu (pertumbuhan mendatar). Pertumbuhan tinggi badan, berat dan usia untuk anak laki-laki dan anak perempuan berbeda.

Tujuan utama pendidikan gizi untuk anak-anak usia dini adalah supaya mereka belajar berkaitan makanan yang berkhasiat dan seimbang dengan menggalakkan mereka makan berbagai jenis makanan. Maka dari itu, pengaruh dan latar belakang, peran guru pendidikan anak usia dini bagi menggalakkan gizi yang sehat itu sangat penting. Ini diharapkan sekali dilaksanakan selamanya sehingga anak-anak menjadi orang dewasa. Program gizi ini dalam pengajaran dan pembelajaran dapat sebagai pedoman bagi guruguru pendidikan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmuni Rachmat. (1979). "GIZI OLAHRAGA". Hasil Jokakarya Gizi Olahraga tanggal 15-17 Maret. Jakarta
- Depkes, RI. (2012). STIMULASI, DETEKSI DAN INTERVESI DINI TUMBUH KEMBANG ANAK DITINGKAT PELAYANAN KESEHATAN DASAR. Jakarta : Bakti Husada.
- Farida & Yeni, (2021). PERAN GIZI TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI. (Jurnal Pendidikan Tambusai : Vol.5, No.3)
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). ILMU KESEHATAN ANAK UNTUK PENDIDIKAN KEBIDANAN. Jakarta : Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan.(2000). GIZI DAN KESEHATAN. (Jakarta).
- Kurnia, Rita, (2015). PENDIDIKAN GIZI UNTUK ANAK USIA DINI. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol. 4 No. 2
- Maryunani, Anik. (2010). ILMU KESEHATAN ANAK DALAM KEBIDANAN. Jakarta : (Trans Info Media)
- Nanang Prayitno. (1993). "MAKANAN TAMBAHAN UNTUK BAYI" Panasea, No.66, 20 Oktober. Jakarta
- Nisak Aulina Choirun dan yuli astutik, (2019), PENINGKATAN KESEHATAN ANAK USIA DINI DENGAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN

SEHAT (PHBS) DI TK KECAMATAN CANTI SIDOARJO. Jurnal:
Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 3 No. 1
Syampurna Hilmair, (2018). STUDI TENTANG TINGKAT PENGETAHUAN ILMU
GIZI. Jurnal Menssana, Vol 3, No 1.