

KESEHATAN DIRI DAN LINGKUNGAN : PENTINGNYA GIZI BAGI PERKEMBANGAN ANAK

Juairia^{*a}, Wini Malinda^b, Zalmi Hayati^c, Nora Ramadhanty^d,
Yecha Febrieanitha Putri^e

^{a,b,c,d,e} Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Email: juairia25rajab@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received:

20 June 2022

Revised

23 June 2022

Accepted:

25 June 2022

Online available:

29 July 2022

Pengasuhan, Kesehatan,
Gizi Anak Usia Dini

*Parenting, Health, Early
Childhood Nutrition*

*Correspondence:

Name : Juairia

E-mail: juairia25rajab@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pentingnya gizi bagi perkembangan anak usia dini. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data berupa jurnal dan buku terlebih dahulu. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi. Hasil penelitian yang ingin dicapai berupa kesehatan diri dan lingkungan : pentingnya gizi bagi perkembangan anak usia dini yang dapat dijadikan pedoman bagi seluruh individu dan lembaga yang membutuhkannya. Anak usia dini berada pada masa yang disebut dengan masa keemasan atau golden age. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan manusia sedang terjadi dengan pesatnya. 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. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang manusia adalah nutrisi/gizi. Kebutuhan akan gizi pada anak usia dini sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya, terutama perkembangan otaknya. perkembangan otak sangat tergantung pada asupan gizi yang dikonsumsi. Setiap makanan yang dikonsumsi memiliki manfaatnya masing-masing bagi tubuh anak, ini dikarenakan kandungan nutrisi pada makanan berbeda-beda. Anak-anak sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makan yang beragam dengan jumlah yang sesuai dengan kutuhan tubuhnya. Ini dikarenakan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak-anak dan dewasa berbeda demikian juga dengan asupan nutrisi yang dibutuhkan anak laki-laki juga berbeda dengan anak perempuan. Artikel ini membahas tentang peran kandungan nutrisi pada makanan serta kegunaanya bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Abstract

This study aims to understand the importance of nutrition for early childhood development. This research is a research that uses a qualitative descriptive method with data collection in the form of journals and books first. The technique used in this research is content analysis. The research results to be achieved are in the form of personal and environmental health: the importance of nutrition for early childhood development which can be used as a guide for all individuals and institutions that need it. Early childhood is in a period called the golden age or golden age. This is because at that age human growth and development is happening rapidly. Nutrition or nutrition is a component that must exist and its presence 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 intellect and human intelligence. Fulfillment 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 associated with increasing body sizes physically and structurally. While development is an increase in ability in the structure and function of a child's body which is more complex. Many factors affect growth and development. One of the factors that affect human growth and development is nutrition. The need for nutrition in early childhood is very important for growth and development, especially brain development. Brain development is highly dependent on the nutritional intake consumed. Each food consumed has its own benefits for the child's body, this is because the nutritional content of the food is different. Children are strongly encouraged to eat a variety of foods with an amount that is in accordance with their body structure. This is because the nutritional intake needed by children and adults is different as well as the nutritional intake needed by boys is also different from girls. This article discusses the role of nutritional content in food and its use for the growth and development of children.

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Oleh karena itu berbagai hal yang diterima oleh anak pada usia dini akan menjadi fondasi dasar bagi kehidupannya kelak.

Sebaiknya pada masa anak usia dini merupakan masa yang esensial untuk meningkatkan sumber daya manusia secara sistematis dan berkesinambungan, karena dalam tumbuh kembang anak usia dini bergantung dari tiga pilar yaitu asupan gizi, layanan kesehatan, layanan kesehatan dan stimulasi psikososial. Untuk memberikan layanan yang tepat dan berkualitas sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, sebagai orangtua dan guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang layanan kesehatan gizi dan stimulasi psikososial. Selain itu orang tua dan guru harus memiliki pengetahuan juga tentang mekanisme untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh anak.

Kerja sama antara orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan layanan optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak, layanan tersebut dapat dilakukan dengan tepat apabila orang tua dan guru memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang layanan kesehatan gizi, stimulasi psikososial sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Pendidikan kesehatan yang diterapkan bukan hanya untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan saja, namun melihat bagaimana mekanisme dan cara mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh anak usia dini.

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangannya dan terhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Hal utama untuk menjaga kondisi kesehatan anak adalah dengan memerhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak.

Gizi penting untuk anak usia dini karena gizi meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan serta kesejahteraan anak-anak di masa yang akan datang. Tingkat usia dini adalah masa yang mudah untuk menerapkan gizi yang baik. Gizi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik sehari-hari gizi 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. 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.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data jurnal dan buku terlebih dahulu. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi. Sumber data yang diperoleh dari penelitian yang berjudul “kesehatan diri dan lingkungan : pentingnya gizi bagi perkembangan anak usia dini” adalah berupa artikel-artikel jurnal yang terlebih dahulu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini

Salah satu faktor yang mutlak diperlukan dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelegensia dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Setiap harinya, anak membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk pertumbuhan otak (intelegensia) dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan anak secara menyeluruh dapat dilihat mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognisi anak. Berdasarkan pengukuran antropometri, maka anak yang sehat bertambah umur, bertambah berat, dan tinggi dikaitkan dengan kecukupan asupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng.

Indonesia memiliki kesepakatan tanda anak sehat bergizi baik yang terdiri dari 10 kriteria, yaitu:

1. Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi. Anak dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan kuat karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, massa tubuh pun akan bertambah dan anak akan bertambah tinggi.

2. Postur tubuh tegap dan otot padat. Anak yang memiliki massa otot yang padat dan tubuh tegap didapat adalah ciri anak yang tidak kekurangan protein dan kalsium. Mengonsumsi susu dapat membantu anak mencapai postur ideal kelakny.
3. Rambut berkilau dan kuat. Protein dari daging, ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi lebih sehat dan kuat. Rambut yang sehat dapat melindungi kepala si anak.
4. Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat. Kulit dan kuku bersih pada anak menandakan asupan vitamin A,C,E dan mineralnya terpenuhi. Makanan yang kaya mineral didapatkan dari kangkung, bayam, jambu buji, jeruk, mangga dan lainnya.
5. Wajah ceria, mata bening dan bibir segar. Mata yang sehat dan bening didapat dari konsumsi vitamin A dan C seperti tomat dan wortel. Bibir segar didapat dari vitamin B, C dan E seperti yang terdapat dalam wortel, kentang, udang, mangga, jeruk.
6. Gigi bersih dan gusi merah muda. Gigi dan gusi sehat dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan dengan baik. Untuk itu, asupan kalsium dan vitamin B pun diperlukan.
7. Nafsu makan baik dan buang air besar teratur. Nafsu makan baik dilihat dari intensitas anak makan, idealnya yaitu 3 kali sehari. Buang air besar pun harusnya setiap hari agar sisa makanan dalam usus besar tidak menjadi racun bagi tubuh yang dapat mengganggu nafsu makan.
8. Bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai umur. Anak aktif atau mungkin cerewet dan banyak bertanya sebenarnya adalah tanda yang baik. Namun sebaiknya perhatikan setiap ucapannya, apakah sesuai umurnya tau tidak.
9. Penuh perhatian dan bereaksi aktif. Fokus pada satu hal adalah hal yang sulit dilakukan anak, terutama anak yang aktif. Tapi jika dia sudah bisa menyelesaikan sesuatu, itu tandanya ia sudah bisa melatih perhatian dan kemampuan fokusnya.
10. Tidur nyenyak. Setelah beraktivitas sepanjang hari, tubuh anak perlu istirahat (tidur) selama 8 jam sehari. Tidur dibutuhkan agar tubuh dapat berkembang dengan baik. Untuk membuatnya tidur nyenyak, buatlah perutnya kenyang terlebih dahulu.

Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini hingga usia lanjut. Ibu hamil, remaja perempuan serta bayi sampai usia 2 tahun merupakan kelompok usia yang penting menerapkan prinsip gizi seimbang ini. Kelompok ini adalah kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup 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 dinilai efektif dilakukan dalam periode ini karena jika calon ibu kekurangan gizi dan berlanjut hingga ibu hamil, maka janin akan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan beban ganda masalah gizi, yaitu: anak kurang gizi lambat berkembang, mudah sakit, kurang cerdas, serta ketika dewasa kegemukan dan beresiko terkena penyakit degenerative.

Gizi Seimbang Anak Usia Dini

Air susu ibu (ASI) adalah satu-satunya makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi 0-6 bulan. ASI eksklusif tanpa ditambah cairan atau makanan lain merupakan makanan pertama dalam kehidupan manusia yang bergizi seimbang. Namun sesudah usia 6 bulan kebutuhan gizi bayi meningkat dan harus ditambah bahan makanan lain sehingga ASI tidak lagi bergizi seimbang. Sampai usia 2 tahun merupakan masa kritis dan termasuk dalam periode window of opportunity. Pada periode kehidupan ini sel-sel otak tumbuh sangat cepat sehingga saat usia 2 tahun pertumbuhan otak sudah mencapai lebih 80% dan masa kritis bagi pembentukan kecerdasan. Oleh karena itu jika pada usia ini kekurangan gizi maka perkembangan otak dan kecerdasan terhambat dan tidak dapat diperbaiki. Pola makan bergizi seimbang sangat diperlukan dalam bentuk pemberian ASI dan MP-ASI yang benar.

Ketika memasuki usia 1 tahun, laju pertumbuhan mulai melambat tetapi perkembangan motorik meningkat, anak mulai mengeksplorasi lingkungan sekitar dengan cara berjalan kesana kemari, lompat, lari dan sebagainya. Namun pada usia ini anak juga mulai sering mengalami gangguan kesehatan dan rentan terhadap penyakit infeksi seperti ISPA dan diare sehingga anak butuh zat gizi tinggi dan gizi seimbang agar tumbuh kembangnya optimal. Sementara ketika masuk usia 3 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 dikonsumsinya. Pada rentang usia 3- 5 tahun kerap terjadi anak menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang disukai sehingga perlu diperkenalkan kepada mereka beranekaragam makanan.

Makanan Anak Usia Dini

1. Makanan untuk usia 6-12 bulan

Pada anak usia 6 bulan sudah diberikan makanan tambahan pendamping ASI (MP-ASI). Hal ini sudah boleh dilakukan karena bayi sudah mempunyai reflek mengunyah dengan pencernaan yang lebih kuat. Makanan tambahan diberikan dalam bentuk lumat dan rendah serat, misalnya pisang yang dilumatkan, sari jeruk, labu, papaya dan biskuit yang dilumatkan dengan susu. Pola pemberian dilakukan secara bertahap sebanyak 2 sendok makan per waktu makan dan diberikan 2 kali sehari. aKenalkan

setiap jenis makanan 2-3 hari baru lanjutkan mengenalkan jenis makanan yang lain.

Pada anak usia 7 bulan mulai dikenalkan bubur tim saring dengan campuran sayuran dan protein hewani-nabati. Sehingga pola menunya terdiri dari buah lumat, bubur susu dan tim saring.

Mulai usia 8 bulan sudah bisa diberi tim cincang untuk membantu merangsang pertumbuhan gigi, meskipun belum tumbuh gigi, bayi dapat mengunyah dengan gusi. Untuk meningkatkan kandungan gizi, makanan pada usia ini dapat ditambah minyak. Minyak akan menambah kalori dan meningkatkan penyerapan vitamin A dan zat gizi lain.

Untuk anak usia 9 bulan secara bertahap mulai dikenalkan makanan yang lebih kental dan berikan makanan selingan 1 kali sehari. Makanan selingan berupa: bubur kacang hijau, pudding susu, biskuit susu.

Anak usia 10 bulan kepadatan makanan ditingkatkan mendekati makanan keluarga, mulai dari tim lunak sampai akhirnya nasi pada usia 12 bulan.

2. Makanan anak usia 1-5 tahun

Pada usia ini anak sudah harus makan seperti pola makan keluarga, yaitu: sarapan, makan siang, makan malam dan 2 kali selingan. Porsi makan pada usia ini setengah dari porsi orang dewasa. Memasuki usia 1 tahun pertumbuhan mulai lambat dan permasalahan mulai sulit makan muncul. Sementara itu aktivitas mulai bertambah dengan bermain sehingga makan dapat dilakukan sambil bermain. Namun selanjutnya akan lebih baik kalau makan dilakukan bersama seluruh anggota keluarga dengan mengajarkannya duduk bersama di meja makan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian makanan untuk anak usia 1-5 tahun :

- a) Selalu variasikan makanan yang diberikan meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah. Usahakan protein yang diberikan juga berganti sehingga semua zat gizi terpenuhi.
- b) Variasikan cara mengolah sehingga semua bahan makanan dapat masuk, misalnya anak tidak mau makan bayam maka bayam dapat dibuat dalam telur dadar.
- c) Berikan air putih setiap kali habis makan.
- d) Hindari memberikan makanan selingan mendekati jam makan utama.
- e) Ketika masuk usia 2 tahun jelaskan manfaat makanan yang harus dimakan sehingga dapat mengurangi rasa tidak sukanya.

Konsep Dasar Perkembangan

Perkembangan ialah perubahan-perubahan fisik ataupun psikis yang dialami organisme atau individu menuju tingkat kedewasaannya yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan. Sistematis berarti perubahan dalam perkembangan tersebut saling ketergantungan atau saling memengaruhi antara bagian-bagian organisme (fisik-psikis) dan

merupakan satu kesatuan yang harmonis. Progresif berarti perubahan yang terjadi bersifat maju, meningkat dan mendalam secara fisik dan psikis. Berkesinambungan berarti perubahan pada bagian atau fungsi organisme berlangsung secara beraturan.

Adapun ciri-ciri perkembangan secara umum sebagai berikut:

1. Terjadinya perubahan dalam aspek fisik (perubahan berat badan dan organ-organ tubuh) dan aspek psikis (matangnya kemampuan berpikir, mengingat dan berkreasi).
2. Terjadinya perubahan dalam proporsi aspek fisik (proporsi tubuh anak berubah sesuai dengan fase perkembangannya) dan aspek psikis (perubahan imajinasi dari fantasi ke realitas).
3. Lenyapnya tanda-tanda yang lama tanda-tanda fisik (lenyapnya kelenjar *thymus* (kelenjar anak-anak) seiring bertambahnya usia aspek psikis (lenyapnya gerak-gerak kanak-kanak dan perilaku impulsif).
4. Diperolehnya tanda-tanda yang baru tanda-tanda fisik (pergantian gigi dan karakter seks pada usia remaja) tanda-tanda psikis (berkembangnya rasa ingin tahu tentang pengetahuan, moral, interaksi dengan lawan jenis).

Pada permulaan, organ tubuh pada 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 dari 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.

Menurut (Susanto, 2009) gizi merupakan faktor utama dalam perkembangan anak. Tanpa gizi yang kuat anak akan gagal tumbuh dan berkembang secara memuaskan dan tubuh pun tidak dapat ditunjang secara efektif. Anak balita mengalami pertumbuhan badan yang cukup pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi disetiap Kg berat badannya.

Menurut Santoso (2009) ada 5 fungsi zat gizi yaitu sebagai:

1. Sumber energi dan tenaga, jika fungsi ini terganggu orang akan menjadi kurang geraknya atau kurang giat dan merasa cepat lelah.
2. Menyokong pertumbuhan badan, yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada.
3. Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau aus terpakai, yaitu mengganti sel yang nampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka.

4. Mengatur metabolisme dan berbagi keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa dan mineral).
5. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai anti oksidan dan antibodi lainnya.

Kebutuhan Pokok Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan AUD

Penggolongan zat gizi berdasarkan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh terbagi menjadi dua: zat makro dan mikro. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar. Beberapa zat gizi yang tergolong pada gizi makro antara lain: air, karbohidrat, protein. Sedangkan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit. Namun zat tersebut juga harus terpenuhi setiap harinya agar menunjang aktivitas anak sehari-hari. Berikut jenis makanan serta kegunaannya bagi tubuh.

Aktivitas anak usia dini sangat banyak dan juga membutuhkan asupan karbohidrat yang tinggi, hal ini dikarenakan karbohidrat. Asupan kalori yang dibutuhkan anak usia dini dalam setiap aktivitasnya sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik anak membutuhkan sebanyak 15-25 kkal/kg perhari. Namun jika aktivitasnya sangat aktif kebutuhan kalori anak mampu mencapai hingga 50-80 kkal/kg perhari.
2. Metabolisme pada bayi membutuhkan 55 kkal dan berkurang hingga 25-30 kkal setelah menjadi dewasa.
3. Anak yang sedang mengalami fase pertumbuhan membutuhkan 20-40 kkal/kg pada hari-hari pertama kemudian berkurang hingga mencapai masa balita menjadi 15-25 kkal/kg perhari. Dan mengalami peningkatan pada masa remaja.

Nutrisi Untuk Perkembangan Anak

1. Perkembangan Otak.

Konsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan metabolisme otak. Hal ini mengakibatkan otak tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, hingga dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pertumbuhan badan dan membuat manusia bertubuh kerdil dan diikuti oleh ukuran otak yang berkurang dan berdampak pada kecerdasan anak. Pertumbuhan otak dan sel saraf berlangsung sangat cepat sejak dari janin hingga bayi dilahirkan ke dunia dan menjadi bayi. Umumnya gangguan masalah gizi dialami oleh anak usia dini dan membawa dampak hingga masa selanjutnya. Sehingga ini mengakibatkan anak akan sulit untuk memiliki konsentrasi, anak akan menjadi lebih cepat lemas/lelat secara mental, tidak berprestasi dalam belajar, dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Ditinjau dari segi struktur dan fungsinya otak manusia merupakan jaringan yang paling sempurna. Namun kinerja otak

akan sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang berasal dari makan yang dikonsumsi. Daya kerja otak dikendalikan oleh neurotransmitter yang terdapat pada otak dan sekresi neurotransmitter dan akan terjadi jika adanya rangsangan.

2. Perkembangan Motorik.

Apabila kandungan nutrisi dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan keterlambatan pada perkembangan motorik yang meliputi perkembangan emosi dan tingkah laku. Anak yang mengalami gangguan tersebut biasanya akan menarik diri kelompok, apatis, pasif dan akan sulit untuk berkonsentrasi, dan mengakibatkan perkembangan kognitif anak akan terhambat. Hakikatnya pemenuhan asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal pemberian asupan makan sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, dan interaksi anak dengan orang tua juga memberikan pengaruh yang sangat baik. Tanpa adanya jalinan emosional dan kasih sayang makan pertumbuhan anak tidak akan optimal. Oleh sebab itu perlu diterapkannya pola asah, asih, dan asuh.

4. KESIMPULAN

Jadi peneliti dapat menarik kesimpulan dari apa yang diteliti pada jurnal-jurnal terlebih dahulu adalah pentingnya gizi bagi perkembangan anak. Gizi menjadi salah satu faktor penyebab yang berpengaruh besar dalam proses tumbuh kembang anak, serta menjadi faktor untuk kecerdasan anak. Gizi penting untuk anak usia dini karena gizi meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan serta kesejahteraan anak-anak di masa yang akan datang. Tingkat usia dini adalah masa yang mudah untuk menerapkan gizi yang baik. Gizi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik sehari-hari gizi 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. Gizi mempunyai peran yang keterlibatannya sangat besar pada tumbuh kembang anak maka dari itu keberhasilan dalam memberikan gizi ataupun asupan yang cukup bagi anak akan sangat terlihat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Apriliansa Kuntoro Astuti, 2016, "*Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan,*" *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 6, no. 3. 2016
- Helmawati. 2015. *Mengenal dan Memahami Pendidikan Anak Usia Dini.* Bandung: Rosdakarya

- Dedeh Kurniasih, Hilman Hilmansyah, Marfuah Panji Astuti dan Saeful Imam. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Nakita dan Yayasan Institut Danone. Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Farida Mayar, Yeni Astuti. 2021. *Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Tambusai, vol. 5 no. 3. Hal. 9698.
- Ali Khomsan.2020. Status gizi dan perkembangan anak usia 3-5 tahun di Kabupaten Bogor. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition). Vol.8 No.2 (143-148)
- Yeni Astuti.2021. Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Tambusai. Universitas Negeri Padang. Vol.5 No.3 (9695-9704)
- Saeful Pupu Rahmat. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara. Jakarta Timur
- Susanto, Ahmad. 2017. Pendidikan anak usia dini (konsep dan teori). Jakarta: PT Bumi Aksara
- Huliyah, Muhiyatul. 2016. Hakikat Pendidikan anak usai dini. Jurnal Pendidikan Guru Raudhatul Athfal. Vol (1). No (1). Hal (60-71).