

Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

Loeziana Uce

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Abstrak

Kualitas anak masa kini merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa yang akan datang. Oleh karenanya, pembangunan manusia masa depan harus dimulai dengan pembinaan anak di masa sekarang dengan tidak mengabaikan periode tumbuh kembang manusia. Periode tumbuh kembang tersebut mencakup dua aspek yang berbeda tetapi saling berkesinambungan. Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya faktor lingkungan, faktor hereditas, dan faktor hormonal. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, diantara kebutuhan yang harus diperhatikan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak adalah pola dan jenis asupan makanan harus yang baik agar proses pertumbuhan dan perkembangannya berjalan dengan baik. Asupan gizi anak usia dini haruslah diperhatikan, terutama dalam 5 tahun pertama dalam kehidupannya karena asupan gizi anak usia dini pada masa tersebut akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kebutuhan gizi anak di usia balita bisa menjadi masalah besar jika tidak mendapat perhatian yg cukup.

Kata Kunci : Pertumbuhan, Perkembangan

Abstract

Today's quality of children is a determinant of the quality of Human Resources (HR) in the future. Therefore, future human development must begin with fostering children in the present without neglecting the period of human growth. The growth period covers two different but mutually sustainable aspects. Child development is influenced by several factors including environmental factors, hereditary factors, and hormonal factors. In the process of growth and development, among the needs that must be considered in the process of growth and development of children is the pattern and type of food intake must be good so that the process of growth and development goes well. Nutritional intake of toddlers must be considered, especially in the first 5 years of life because the nutritional intake of toddlers at that time will affect and determine the child's next development. Nutrition is one of the determinants of the quality of human resources. Nutritional needs of toddlers can be a big problem if they do not get enough attention.

Keyword : *Growth, Development*

I. PENDAHULUAN

Kualitas anak masa kini merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa yang akan datang. Oleh karenanya, pembangunan manusia masa depan harus dimulai dengan pembinaan anak masa sekarang. Untuk mempersiapkan SDM yang berkualitas di masa yang akan datang, anak perlu untuk dipersiapkan agar anak bisa tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan kemampuannya.¹

Pembangunan kesehatan sebagai bagian dari upaya membangun manusia seutuhnya antara lain diselenggarakan melalui upaya untuk melakukan pembinaan kesehatan anak sejak dini melalui kesehatan ibu dan anak, pembinaan kesehatan ibu dalam perkawinan, semasa hamil, dan melahirkan ditujukan untuk menghasilkan keturunan yang sehat dan berpotensi tangguh pembinaan kesehatan anak usia dini sejak masih dalam kandungan hingga usia balita ditujukan untuk melindungi anak dari ancaman kematian dan sakit yang dapat membawa anak cacat serta untuk meningkatkan kualitas hidup agar Anak mencapai tumbuh kembang optimal.

Periode tumbuh dan kembang mencakup dua aspek yang berbeda tetapi saling berkesinambungan. Pertumbuhan mempunyai dampak dalam aspek pertumbuhan fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan kematangan fungsi organ. Pada masa ini otak dapat berkembang dengan cepat baik dari segi struktural maupun fungsional.²

Diseluruh dunia setiap tahunnya terdapat puluhan juta bayi mengalami tahap tumbuh kembang dari bayi menuju dewasa dan hampir 10 juta anak-anak meninggal sebelum usia 5 tahun dan lebih dari 200 juta anak tidak mencapai potensi perkembangan secara optimal. Angka kejadian di Amerika Serikat berkisar 12-16 % dan di Indonesia sekitar 13-18 %.

Menurut Dinda (2013) peran pengasuh dan orang tua memiliki peranan penting dalam merangsang potensi-potensi yang dimiliki oleh anak. Orang tua terutama ibu memiliki peran utama dalam memberikan stimulasi kepada anaknya.³

Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, faktor herediter, dan faktor hormonal. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan postnatal seperti faktor sosial ekonomi, nutrisi, status kesehatan dan stimulasi dini yang tidak adekuat. Asupan Makanan yang kurang baik dapat

¹Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.2002, digubah dari hal 30 - 45

²Husain. *Bangga Sehat* 2010. Jakarta :Jurnal 2010 FKM Untika Luwuk Medika.

³Dinda A. *Pengetahuan Ibu tentang stimulasi Perkembangan dengan Tingkat Perkembangan Motorik Halus Pada Masa Prasekolah (3-6 Tahun)*.Jurnal, 2013 Universitas Brawijaya : Malang.

mempengaruhi perkembangan prenatal mulai dari awal kehamilan dan disepanjang usia anak-anak. Anak kecil yang berat badannya kurang, bertubuh pendek (*stunted*) menggambarkan keadaan gizi kurang yang berlangsung lama dimana akan memerlukan waktu yang lama untuk pulih kembali. Sedangkan anak yang *wasting* (plisutan tubuh) menggambarkan keadaan gizi kurang berjalan dalam waktu yang singkat, keadaan ini akan pulih dengan cepat.⁴

Sehingga diperlukan pola asupan makanan yang baik agar dapat terjadinya hubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak dimana orang tua yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pola makan dan pertumbuhan (status gizi) akan mampu untuk memantau dan melatih anak untuk perkembangan dengan optimal sehingga jika terjadi kelainan tumbuh kembang pada anak dapat dideteksi secara dini. Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan asupan makanan yang baik agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik. Jenis makanan yang dikonsumsi anak akan berpengaruh pada status gizinya. Perbedaan status gizi memiliki pengaruh yang berbeda pada setiap perkembangan anak, jika kebutuhan gizi yang seimbang tidak terpenuhi dengan baik maka pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat. Apabila balita mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada keterbatasan pertumbuhan, rentan terhadap infeksi, peradangan kulit dan akhirnya dapat menghambat perkembangan.⁵

Berdasarkan laporan dari riset kesehatan dasar (RISKESDAS, 2013) masalah gizi di Indonesia cukup tinggi yaitu 19,6 % pada tahun 2013 dan meningkat dari tahun sebelumnya. Sedangkan menurut Dinas Kesehatan Aceh proporsi gizi buruk dan kurang masih tinggi, gizi buruk 14,2% gizi kurang 25,7%. Adanya masalah pertumbuhan (status gizi) pada masa balita dapat mempengaruhi perkembangan anak pada tahap usia selanjutnya.^{6,7}

II. PEMBAHASAN

Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan

⁴Soehardja. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara. 2006, digubah dari hal 20-30

⁵Hasdianah. Suyoto. & Pareyowari. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas*, Jakarta : Nuha Medika 2014, dikutip dan digubah dari hal 45-50

⁶Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. [Online].; 2013 [diakses ulang 27 Juni 2018].

⁷Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. [Online].; 2012 [diakses ulang 27 Juni 2018]. Available form: http://www.dinkes.acehprov.go.id/links/buku_profil/#/0.

pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu.⁸

Secara umum Asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Dari asupan makanan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik. Malnutrisi berhubungan dengan gangguan gizi, yang dapat diakibatkan oleh pemasukan makanan yang tidak adekuat, gangguan pencernaan atau absorpsi, atau kelebihan makan. Kekurangan gizi merupakan tipe dari malnutrisi. Asupan makan yang dikonsumsi kemudian akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan anak yang dapat dilihat dari status gizinya.

Kebutuhan gizi anak di usia balita bisa menjadi masalah bukan hanya karena faktor sosial ekonomi atau orang tua kurang menyediakan makanan yang memadai, melainkan pada usia tersebut anak sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang relatif cepat. Sementara di sisi lain daya tahan tubuh mereka masih rentan dan lebih mudah terinfeksi dibandingkan dengan usia anak-anak yang lebih tua. Selain itu ada juga kendala kesehatan berupa gangguan fungsi organ tubuh misalnya seperti lemahnya daya serap terhadap gizi makanan yang dikonsumsi yang mengakibatkan pertumbuhan dan anak terganggu.

Dalam kondisi tersebut sebetulnya anak membutuhkan asupan zat gizi makanan yang lebih banyak dan secara terus menerus, karena itu kebutuhan gizi anak-anak usia dibawah lima tahun harus menjadi prioritas utama bagi para ibu. Anak yang ogah-ogahan makan misalnya, bisa menjadi masalah serius jika dibiarkan berlarut-larut. Para ibu juga harus lebih memperhatikan nilai gizi, bukan hanya dengan memberikan makanan yang sekedar mengenyangkan perut bagi anak.

Pemberian makanan yang bergizi akan sangat bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Sebaliknya, makanan yang kurang gizi tidak saja dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhannya secara fisik tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan intelektualitas dan kejiwaannya.

⁸Yuniastui. 2008. Gizi dan Kesehatan, Graha Ilmu: Yogyakarta.

Pemberian makanan yang bergizi akan sangat bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Sebaliknya, makanan yang kurang gizi tidak saja dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhannya secara fisik tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan intelektualitas dan kejiwaannya.

Tidak hanya pada usia balita, sejak masih bayi dalam kandungan anak sudah membutuhkan gizi yang diperoleh melalui ibunya. Jika sang ibu di masa hamil mengalami kekurangan gizi, maka sangat mungkin proses tumbuh kembang bayi di dalam kandungan juga terganggu sehingga dalam kasus yang parah anak bisa dilahirkan dalam kondisi tidak normal.

Zat gizi yang dibutuhkan manusia pada dasarnya adalah hasil dari suatu proses organisme dengan 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.

Karena itu gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kebutuhan gizi harus bisa terpenuhi sejak bayi masih dalam kandungan, anak-anak, masa remaja, hingga usia lanjut. Masa-masa rawan dan penting untuk diperhatikan adalah kebutuhan gizi ibu saat hamil dan masa tumbuh kembang anak dimana pada saat itu sedang terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan otak.

Menurut (Hastuti, 2003) Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0-8 tahun. Menurut Beichler dan Snowman (Hastuti, 2003), anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Sedangkan hakikat anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut. Dari berbagai definisi, penulis menyimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia 0-5 tahun yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun mental.⁹

Masa anak usia dini sering disebut dengan istilah “*golden age*” atau masa emas. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalamimasa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat. Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda. Makanan yang bergizi dan seimbang sertastimulasi yang

⁹Hastuti D, Alfiasari, Chandriyani. 2010. *Nilai Anak, Stimulasi Psikososial, Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun Pada Keluarga Rawan Pangan Di Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah*. Ilm. Kel. & Kons. Bogor : Jurnal Institut Pertanian Bogor.

intensif sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Apabila anak diberikan stimulasi secara intensif dari lingkungannya, maka anak akan mampu menjalani tugas perkembangannya dengan baik.

Masa kanak-kanak merupakan masa saat anak belum mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Mereka cenderung senang bermain pada saat yang bersamaan, ingin menang sendiri dan sering mengubah aturan main untuk kepentingan diri sendiri. Dengan demikian, dibutuhkan upaya pendidikan untuk mencapai optimalisasi semua aspek perkembangan, baik perkembangan fisik maupun perkembangan psikis. Potensi anak yang sangat penting untuk dikembangkan. Potensi-potensi tersebut meliputi kognitif, bahasa, sosio-emosional, kemampuan fisik dan lain sebagainya.

Gizi Anak Usia Dini dalam pertumbuhan yang baik tidaklah hanya bersifat fisik tetapi juga mental dan intelektualitas, sehingga proses pertumbuhan tersebut lazim disebut bukan saja sebagai proses pertumbuhan tetapi sebagai proses tumbuh-kembang.

Menurut dr. Soedjatmiko. Agar proses tumbuh-kembang dapat berjalan dengan optimal, seorang anak harus mendapatkan pemenuhan gizi anak usia dini dari 3 kebutuhan pokoknya, yaitu: Pertama adalah kebutuhan fisik-biologis, berupa kebutuhan akan nutrisi dan tambahan (vitamin, dll.), serta kebersihan fisik dan lingkungan. Kedua adalah kebutuhan emosi berupa kasih sayang, rasa aman dan nyaman, dihargai, diperhatikan, serta didengar keinginan dan pendapatnya. Kebutuhan ini memiliki peran yang sangat besar pada kemandirian dan kecerdasan emosi anak. "Oleh sebab itu perbanyaklah memberi limpahan kasih sayang dan kegembiraan bagi anak," Jelas dr. Soedjatmiko. Ketiga yang tak kalah penting adalah kebutuhan akan stimulasi yang mencakup aktivitas bermain untuk merangsang semua indra, mengasah motorik halus dan kasar, melatih ketrampilan berkomunikasi, kemandirian, berpikir dan berkreasi. Stimulasi ini harus diberikan sejak dini karena memiliki pengaruh yang besar pada ragam kecerdasan atau *multiple intelligences*.¹⁰

Ketiga kebutuhan gizi anak usia dini tersebut merupakan kebutuhan pokok yang saling terkait. Satu kebutuhan bukanlah substitusi kebutuhan yang lain, oleh sebab itu ketiga gizi anak usia dini tersebut harus terpenuhi untuk mencapai perkembangan otak dan pertumbuhan

¹⁰Narendra M. Tanuwijaya. Soetjningsih. dkk. 2003. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : Sagung Seto.
Hal : 13-19

anak yang optimal. Karena apabila kebutuhan gizi anak usia dini berupa fisik-biologis tak tercukupi, tentu anak jadi sering sakit dan perkembangan otaknya pun tak optimal. Lalu kalau kebutuhannya akan kasih sayang tak tercukupi, kecerdasan emosinya juga relatif rendah. Sedangkan jika stimulasi bermainnya kurang bervariasi, perkembangan kecerdasannya juga kurang seimbang. Jadi, asupan gizi anak usia dini yang diberikan haruslah seimbang.¹¹

Asupan gizi anak usia dini haruslah diperhatikan, terutama dalam 5 tahun pertama dalam kehidupannya karena asupan gizi anak usia dini pada masa itu adalah yang penting dan akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya.

Pada 3 tahun pertama kehidupan, gizi balita berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak masih berlangsung dan terjadi pertumbuhan serabut-serabut saraf dan cabang-cabangnya sehingga terbentuk jaringan saraf dan otak yang kompleks.

Gizi balita melalui asupan makanan yang cukup akan mempengaruhi segala kinerja otak, yaitu: Kemampuan belajar berjalan, Mengenal huruf, Bersosialisasi atas pengaruh jumlah dan pengaturan hubungan-hubungan antarsel saraf. Sedangkan perkembangan kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya.

Zat gizi yang diperlukan anak-anak balita adalah karbohidrat berfungsi sebagai penghasil energi bagi tubuh dan menunjang aktivitas anak yang mulai aktif bergerak. Mereka biasanya membutuhkan sebesar 1300 kal per hari. Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki sel tubuh dan menghasilkan energi sebesar 35 gram per hari.

Sedangkan mineral dan vitamin yang penting pada makanan anak adalah iodium, kalsium, zinc, asam folat, asam folat, zat besi, vitamin A, B, C, D, E, dan K. Mineral dan vitamin ini berperan dalam perkembangan motorik, pertumbuhan, dan kecerdasan anak serta menjaga kondisi tubuh anak agar tetap sehat. Sementara pertumbuhan fisik tubuh sedikit melambat, karenanya anak perlu makan makanan yang memberikan asupan gizi yang mendukung pertumbuhan otaknya.

Bayi berusia di atas satu tahun membutuhkan lebih banyak zat gizi secara seimbang karena aktivitas mereka mulai meningkat dan sistem pencernaannya sudah berkembang. Selain itu bayi

¹¹Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC. Hal : 1-16.

sudah mulai mengaktifkan gerak motorik yang sangat didukung oleh pertumbuhan dan perkembangan otak.¹²

Pada usia 0-3 tahun pertumbuhan sel-sel otak berlangsung sangat cepat, tercukupinya gizi balita berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak masih berlangsung dan terjadi pertumbuhan serabut-serabut saraf dan cabang-cabangnya sehingga terbentuk jaringan saraf dan otak yang kompleks. Sampai pada usia 4-5 tahun pertumbuhan tersebut akan mencapai tahap sempurna.

Selama masa 5 tahun pertama dalam kehidupan anak merupakan fase terpenting yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak pada usia selanjutnya. Pada masa-masa inilah para ibu harus memberikan perhatian terhadap kebutuhan gizi anak harus selalu terpenuhi. Setelah itu barulah para orang tua mulai terus menjaga kebutuhan asupan makanan anak agar nantinya hingga dia tumbuh dewasa kelak akan menjadi anak yang normal pada umumnya.¹³

Pertumbuhan adalah perubahan yang bersifat kuantitatif, dapat diukur, dan terjadi secara fisik. Pertumbuhan anak dapat dipantau melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala, dan ukuran lainnya sesuai usia dengan standarisasi alat ukur tertentu. Sedangkan perkembangan adalah penambahan kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, misalnya anak dapat berjalan atau berbicara. Perkembangan dapat diamati dari cara ia bermain, belajar, berbicara, dan bersikap.

Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, perbedaan ras, usia, genetik, dan kromosom. Sedangkan faktor eksternal meliputi keadaan lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi, dan stimulasi psikologis.

Stimulasi jaringan otak sangat penting selama periode emas anak. Semakin banyak stimulasi yang Ibu berikan kepada anak, jaringan otak akan berkembang hingga mencapai 80% pada usia 3-5 tahun. Sebaliknya, jika anak tidak pernah diberi stimulasi yang cukup, maka jaringan otaknya akan mengecil sehingga fungsi otak akan menurun. Hal inilah yang menyebabkan perkembangan anak menjadi terhambat. Stimulasi yang kurang pada anak dapat

¹²Sutarta. 2008. Pangan, Gizi, dan Pertanian, UI Press: Jakarta. Hal : 17-20

¹³Nursalam, dkk. 2005. *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (untuk Perawat dan Bidan)*. Jakarta : Salemba Medika.

mempengaruhi perkembangan kecerdasan otak, penyimpangan tumbuh kembang, bahkan gangguan perkembangan yang menetap.¹⁴

Perkembangan anak dibagi menjadi beberapa area yaitu: motorik kasar (berjalan, berlari), motorik halus (menggambar), sensorik (melihat, mendengar, dll.), bahasa (mengucapkan kata lalu kalimat), dan sosial (bermain bersama, bermain bergantian). Pertumbuhan dan perkembangan berbeda-beda timbulnya, namun tetap ada batasan waktu yang cukup luas dimana masih dapat dikategorikan normal. Untuk mendukung pertumbuhan anak diperlukan kecukupan gizi yang baik. Selain membantu pertumbuhan, dengan nutrisi dan kebiasaan makan yang baik, penyakit seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan obesitas dapat dicegah. Kurang nutrisi akan menyebabkan gangguan perkembangan intelektual anak.

Perkembangan anak dibagi menjadi beberapa area yaitu: motorik kasar (berjalan, berlari), motorik halus (menggambar), sensorik (melihat, mendengar, dll.), bahasa (mengucapkan kata lalu kalimat), dan sosial (bermain bersama, bermain bergantian). Pertumbuhan dan perkembangan berbeda-beda timbulnya, namun tetap ada batasan waktu yang cukup luas dimana masih dapat dikategorikan normal. Untuk mendukung pertumbuhan anak diperlukan kecukupan gizi yang baik. Selain membantu pertumbuhan, dengan nutrisi dan kebiasaan makan yang baik, penyakit seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan obesitas dapat dicegah. Kurang nutrisi akan menyebabkan gangguan perkembangan intelektual anak.

Pertumbuhan gigi ditandai dengan pembengkakan gusi bawah. Kemungkinan besar anak akan merasa sakit karena pembengkakan ini bahkan mengalami demam. Anak akan menjadi lebih rewel, sering menangis dan mengigit-gigit sesuatu. Di periode ini anak juga akan mengeluarkan lebih banyak air liur dibandingkan sebelumnya. Untuk itu, pakaikan alas dada yang terbuat dari handuk, agar Ibu bisa selalu mengeringkan dagu dan pipi anak yang terkena liur, ini mencegah terjadi iritasi pada kulit anak.

Bila tumbuh kembang kurang menurut alat ukur standar. Anak yang berusia 1 tahun seharusnya dapat berjalan 1 atau 2 langkah tanpa bantuan, berbicara beberapa kata, dan bertepuk tangan. Anak dapat berlari, membalik kertas, berbicara sekitar 10 kata, menggambar garis lurus di usia 2-2,5 tahun. Di usia 3 tahun, Anak sudah dapat memakai pakaian sendiri kecuali memasang kancing, menghitung sampai 10. Di usia 4 tahun Anak dapat berdiri dan melompat dengan 1 kaki, memakai pakaian dengan baik, melempar bola dengan 1 tangan. Pada usia 5

¹⁴Soetjiningsih. 2012. *Konsep Dasar Tumbuh Kembang Anak*, In :Ranuh IGNG: Jakarta. Hal : 86-90.

tahun anak sudah dapat menangkap bola, mengenali 4 warna, dan ketika usia 6 tahun anak sudah dapat berjalan di satu garis lurus, dan menulis. Masih banyak ukuran lainnya dalam *developmental milestones* yang merupakan satu set kemampuan yang harus dikuasai anak pada rentang usia tertentu. Namun demikian, tetap harus diingat bahwa pada anak normal juga terdapat variasi dalam usia pencapaian kemampuannya. titik perkembangan anak kala berumur 5 tahun bisa dilihat dari tiga kategori :

1. Mental:

Pada sisi ini, anak akan mampu menceritakan peristiwa yang telah terjadi; menanyakan pertanyaan yang rumit, tidak sekadar “kapan”, “apa”, dan “di mana”. Juga mampu menggunakan kalimat panjang dengan menggabungkan berbagai ide dan tata bahasa yang kompleks.

2. Fisik/motorik/sensorik:

Anak yang telah mencapai umur 5 tahun akan lihai naik-turun tangga dengan menapakkan satu kaki di setiap anak tangga. Ia pun sudah mampu menuliskan namanya sendiri, serta menyukai makanan tertentu, terutama menu yang sudah sering dirasakan.

3. Sosial/emosional:

Secara emosi, anak dapat menyembunyikan emosi dalam situasi sosial. Terkadang, ia mendominasi teman main atau didominasi oleh teman mainnya. Anak juga akan bermain dengan anak lain yang memiliki kesamaan dan ketertarikan.¹⁵

Ketika anak tidak mampu untuk melakukan hal yang seharusnya dapat dilakukan oleh teman seusianya menurut *milestones*, maka anak mungkin mengalami keterlambatan perkembangan. Jika keterlambatan perkembangan terjadi pada beberapa area, maka anak bisa dikatakan mengalami *global development delay*. *Global Developmental Delay* (GDD) adalah keterlambatan sensorik, motorik, maupun intelektual, yang terjadi pada anak dalam rentang usia 0-18 tahun. Kondisi tersebut terjadi pada 1-3% anak yang ada di dunia dan rata-rata mengakibatkan gangguan atau keterlambatan dalam berkomunikasi. *Global Developmental Delay* dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain kelainan genetik dan kromosom, kelainan bawaan lahir, kelainan pada struktur bagian otak, prematuritas, infeksi kongenital, dan berbagai kondisi lain yang mengakibatkan terganggunya perkembangan dari otak dan tulang belakang. Ada beberapa macam pemeriksaan yang bisa dilakukan untuk mengetahui penyebab dari GDD.

¹⁵Narendra M. Tanuwijaya. Soetjiningsih. dkk. 2003. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : Sagung Seto. 20-26

Permeriksaan tersebut akan disesuaikan dengan kondisi pasien dan dilakukan evaluasi bertahap oleh dokter yang menangani. Beberapa kondisi dapat dicegah ataupun dapat diringankan dengan intervensi dini. Pada banyak kasus, gangguan perkembangan anak membutuhkan bantuan agar dapat mencapai potensi maksimal mereka.¹⁶

Peran keluarga, personil sekolah, dan petugas kesehatan sangat dibutuhkan dalam mengevaluasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila anak tampak lebih maju atau lambat dibanding teman sepeertannya, Ibu sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter. Anak wajib dibawa ke posyandu atau ke fasilitas kesehatan lainnya setiap bulan untuk diukur dan dipantau perkembangannya. Sehingga kelainan maupun keterlambatan yang mungkin terjadi dapat terdeteksi sedini mungkin.

Orang tua bertanggung jawab untuk menentukan apa, kapan dan di mana anak-anak makan. Orang tua harus memastikan makanan bergizi tersedia secara berkala apakah anak ada di rumah atau sedang pergi. Anak-anak dapat memutuskan berapa banyak mereka ingin makan, tetapi berbagai makanan sehat harus ada untuk dipilih. Anda tidak dapat selalu memantau apa yang anak Anda makan, terutama, ketika ia pergi ke sekolah. Apa yang dapat Anda lakukan adalah menjadi panutan yang baik, berlatih apa yang Anda ajarkan. Kebiasaan makan yang terbentuk pada anak usia dini dapat berlangsung seumur hidup. Kebiasaan makan yang baik tidak langsung 'terjadi'. Hal ini harus dipelajari ketika Anda memberikan anak Anda berbagai pilihan makanan bergizi dan membatasi akses mereka terhadap makanan nutrisi yang rendah, Anda membantu mereka belajar untuk membuat pilihan makanan yang bergizi. Dalam satu hari atau seminggu memiliki pilihan makanan yang buruk mungkin tidak secara signifikan mempengaruhi kesehatan anak Anda, tetapi makan yang tidak sehat untuk waktu yang lama dapat menyebabkan kelebihan berat badan, malnutrisi atau terganggu pertumbuhannya.¹⁷

Salah satu kasus yang paling umum yang akan terjadi pada anak-anak adalah susah makan. Anak yang susah makan, menyebabkan banyak orang tua khawatir, karna jika anaknya susah makan dan suka pilih-pilih makanan, mereka tidak akan mendapatkan cukup nutrisi untuk pertumbuhan. Dan dari banyak kasus yang ditemukan, memang terjadi demikian. Jika tidak ditangani dengan baik, akan berpengaruh pada tumbuh kembang sang anak.¹⁸

¹⁶Soetjiningsih. 2012. *Konsep Dasar Tumbuh Kembang Anak*, In :Ranuh IGNG: Jakarta. Hal : 87-88

¹⁷Pramono, 2006. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

¹⁸Santoso, 2009. *Perkembangan dan Pertumbuhan anak*. Diambil dari <http://www.infodiknas.com/pemerolehan-bahasa-anak-usia-tiga-tahun-dalam-lingkungan-keluarga>. (di re-akses tanggal 25 juni 2018)

Anak susah makan, biasanya terjadi sekitar satu tahun setelah sang anak bisa makan sendiri. Biasanya dalam satu hari mereka bisa makan banyak sekali, di hari yang lain, mereka hampir tidak mau makan sama sekali. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan hal itu terjadi : pertama, dikarenakan mereka telah bisa membedakan rasa daripada suatu makanan. Kedua, sistem pencernaan anak yang terganggu. Ketiga, karena anak anda tidak benar-benar lapar. Dan yang terakhir dikarenakan anak anda mengidap suatu penyakit.¹⁹

Sehingga untuk mengatasi hal ini diperlukan strategi khusus untuk mensiasati hal itu diantaranya : Kreasikan menu makanan agar tetap enak dan disukai anak-anak, tentunya dengan tetap memperhatikan asupan gizi pada makanan tersebut ; Variasikan hidangan makanan pada anak, gunakan peralatan makanan yang unik dan menarik, sehingga mereka tidak akan cepat bosan ; cobalah untuk membuat suasana makan yang menyenangkan bagi anak, dengan menghindari argumen atau konflik pada jam makan ; dan berikan asupan vitamin bagi anak.²⁰

III. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari bahasan di atas adalah :

1. Asupan makanan yang baik sangat penting untuk tumbuh-kembang buah hati anda.
2. Anak-anak yang tergolong susah makan dapat diatasi dengan melakukan kreasi dan variasi terhadap jenis makanan.
3. Tumbuh-kembang anak dapat dicatat dalam *milestones* sehingga *Development Delay* dapat di atasi.
4. Hindari makanan yang dapat mengganggu tumbuh-kembang anak
5. Jadilah orang tua yang mengerti tentang tumbuh-kembang anak serta makanan yang tepat untuk anak.

¹⁹Supriasa, 2005. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta :Penerbit Buku Kedokteran. Hal : 10-13

²⁰Apriadi, 2006. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Hal : 11-12

REFERENSI

- Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apriadi, 2006. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. [Online].; 2013 [re-cited 27th of June 2018].
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. [Online].; 2012 [-cited 27th of June 2018]. Available form: http://www.dinkes.acehprov.go.id/links/buku_profil/#/0.
- Dinda A. 2013. *Pengetahuan Ibu tentang stimulasi Perkembangan dengan Tingkat Perkembangan Motorik Halus Pada Masa Prasekolah (3-6 Tahun)*. Universitas Brawijaya : Malang.
- Hasdianah. Suyoto. & Pareyowari. 2014. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas*, Jakarta : Nuha Medika
- Hastuti D, Alfiasari, Chandriyani. 2010. *Nilai Anak, Stimulasi Psikososial, Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun Pada Keluarga Rawan Pangan Di Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah*. Ilm. Kel. & Kons. Jurnal IPB
- Husain. 2010. *Bangga Sehat 2010*. Jakarta : FKM Untika Luwuk Medika.
- Narendra M. Tanuwijaya. Soetjningsih. dkk. 2003. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : Sagung Seto.
- Nursalam, dkk. 2005. *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (untuk Perawat dan Bidan)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pramono, 2006. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santoso, 2009. *Perkembangan dan Pertumbuhan anak*. Diambil dari <http://www.infodiknas.com/pemerolehan-bahasa-anak-usia-tiga-tahun-dalam-lingkungan-keluarga>. (di re-akses tanggal 25 Juni 2018).
- Soehardja, 2006. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soetjningsih. 2012. *Konsep Dasar Tumbuh Kembang Anak*, In : Ranuh IGNG: Jakarta.
- Supriasa, 2005. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Supriasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Sutarta. 2008. *Pangan, Gizi, dan Pertanian*, UI Press: Jakarta.
- Yuniastui. 2008. *Gizi dan Kesehatan*, Graha Ilmu : Yogyakarta.

