

Putus Rantai Penyakit Dengan Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini

Dini Andriani

Pendidikan Non Formal, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
Email: diniandrianii2003@gmail.com

Abstrak

Penyakit pada anak usia dini seringkali berkaitan dengan pola makan buruk dan gizi yang tidak seimbang sehingga dapat berdampak pada daya tahan tubuh dan tumbuh kembang anak. Artikel ini membahas tentang pentingnya penerapan gizi seimbang untuk memutus rantai penyakit pada anak usia dini. Gizi seimbang meliputi asupan gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh, yaitu ada beberapa diantaranya seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral, bermanfaat untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif anak secara optimal. Penelitian ini, dapat menjelaskan bahwa anak usia dini yang memiliki pola makan yang bergizi dan seimbang akan lebih kuat dibandingkan anak yang tidak memiliki pola makan yang baik. Hal ini dapat mencegah resiko berbagai penyakit yang dapat terjadi yaitu seperti stunting atau penyakit menular lainnya. Pentingnya peran orang tua atau pengasuh dalam pemilihan pola makan yang benar dapat mengacu pada proses pertumbuhan dan perkembangan dari anak usia dini yang dapat berjalan dengan baik. Dengan ini pentingnya edukasi kepada orang tua dan pengasuh tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kesehatan anak usia dini. Artikel ini memiliki tujuan untuk memberikan informasi betapa pentingnya kolaborasi antara keluarga dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mendukung penerapan gizi seimbang. Oleh karena itu, pendekatan holistik diharapkan dapat memutus rantai penyakit pada anak usia dini sehingga terciptanya generasi penerus yang lebih sehat dan produktif.

Kata Kunci: *Gizi, Stunting, Anak Usia Dini*

Abstract

Diseases in early childhood are often related to poor diet and unbalanced nutrition, which can have an impact on the child's immune system and growth and development. This article discusses the importance of implementing balanced nutrition to break the chain of disease in early childhood. Balanced nutrition includes nutritional intake that meets the body's needs, namely carbohydrates, protein, healthy fats, vitamins and minerals, which are useful for supporting children's optimal physical and cognitive development. This research can explain that young children who have a nutritious and balanced diet will be stronger than children who do not have a good diet. This can prevent the risk of various diseases that can occur, such as stunting or other infectious diseases. The important role of parents or caregivers in choosing the correct diet can refer to the growth and development process of early childhood that can run well. With this, the importance of educating parents and caregivers about the importance of balanced nutrition and eating patterns is a strategic step in improving the health of early childhood. This article aims to provide information about the importance of collaboration between families in creating a conducive environment to support the implementation of balanced nutrition. Therefore, it is

hoped that a holistic approach can break the chain of disease in early childhood so as to create a healthier and more productive next generation.

Keywords: *Nutrition, Stunting, Early Childhood*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang sangat penting bagi anak usia dini karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional. Menurut Suhardjo (2003): menyatakan bahwa gizi seimbang pada anak usia dini berperan dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Asupan gizi yang kurang dapat menghambat perkembangan otak, yang berakibat pada terganggunya kemampuan kognitif dan motorik anak. Dan menurut Soetjiningsih (1997): menekankan bahwa gizi seimbang adalah kunci dalam pembentukan imunitas tubuh anak. Anak yang mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang akan lebih kuat terhadap penyakit. Kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko infeksi dan memperlambat pemulihan dari penyakit.

Penyakit dan masalah kesehatan lainnya seringkali menjadi ancaman serius bagi anak usia dini, terutama di negara-negara yang berkembang. Kondisi ini dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak, dan keduanya dapat mempengaruhi kualitas hidup anak usia dini untuk masa depan. Salah satu upaya penting untuk memutus rantai penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan anak usia dini adalah melalui pemberian gizi seimbang kepada anak.

Gizi seimbang merupakan landasan utama untuk menciptakan dan memelihara kesehatan yang optimal, terutama pada tahap awal kehidupan. Anak usia dini berada pada fase pertumbuhan yang sangat pesat yaitu kebutuhan nutrisi sangat penting untuk mendukung sistem kekebalan tubuh, perkembangan otak, dan fungsi tubuh lainnya. Kekurangan atau ketidakseimbangan nutrisi dapat membuat anak lebih rentan terhadap penyakit stunting dan masalah kesehatan lainnya.

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, di tahun 2021 hingga tahun 2022, Indonesia mengalami penurunan angka stunting sebanyak 2,8%. Capaian tersebut sesuai dengan target yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu sekitar 2,7% setiap tahunnya. Sedangkan berdasarkan data Kementerian Kesehatan, angka stunting di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 21,5%, hanya turun 0,1 % dari tahun sebelumnya yang sebesar 21,6%. Saat ini prevalensi stunting di Indonesia tahun 2024 adalah 21,6%, padahal target yang ingin dicapai adalah 14% pada tahun ini.

Anak usia dini dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dalam pertumbuhan dan perkembangan untuk gizi anak. Status gizi yang terjadi jika tubuh anak memperoleh cukup zat gizi dari makanan yang dimakan secara efisien untuk memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan fungsi tubuh, dan kesehatan secara umum. Untuk menjaga status gizi anak tetap baik orang tua dapat memberikan makanan bergizi dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta mendapatkan perawatan kebutuhan anak.

Pemerintah Indonesia harus berperan dalam menciptakan ekosistem yang mampu memperbaiki lingkungan yang mendukung gizi dan penyediaan layanan gizi. Terutama bagi kelompok rentan seperti anak-anak, ibu hamil dan masyarakat dengan kondisi sosial ekonomi rendah. Masyarakat diharapkan dapat berperan aktif dalam pencegahan penyakit, dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu dengan menjaga asupan gizi protein hewani, dan dapat mengonsumsi Tablet Suplemen Darah (TTD) serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Saat ini, asupan gizi seimbang berperan penting dalam membangun landasan kesehatan yang kuat di masa depan. Namun permasalahan gizi pada anak masih menjadi

tantangan global, termasuk di Indonesia. Kekurangan atau kelebihan gizi dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang sebagai upaya memutus rantai penyakit pada anak usia dini yang rentan mengalami stunting.

Oleh karena itu, makalah ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran dan penerapan gizi seimbang dapat membantu memutus rantai penyebaran penyakit stunting dan meningkatkan kesehatan anak usia dini. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara gizi dan kesehatan, diharapkan dapat ditemukan strategi dan rekomendasi yang efektif untuk memastikan anak usia dini mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan untuk memperoleh data dalam makalah ini adalah studi literatur. Studi literatur merupakan kegiatan mengumpulkan, membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian yang dilakukan dengan cara mencari berbagai sumber yang berkaitan dengan topik penelitian yang akan dibahas pada makalah ini. Menurut Rosyidhana (2014:3) dalam (Rusmawan 2019:104) studi literatur adalah sebuah metode pengumpulan data dengan cara mencari dan membaca sumber tertulis yang ada seperti buku atau jurnal dari berbagai literatur tentang berbagai teori yang akan dikembangkan. Cara untuk mendapatkan informasi dan data juga yang berasal dari berbagai sumber dapat berkaitan dengan menggali pengetahuan atau wawasan dari sumber-sumber seperti buku, karya tulis dan beberapa sumber lain yang berkaitan dengan objek penelitian (Dewi dalam Rusmawan, 2019: 104).

Tujuan dari studi literatur ini yaitu untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang tepat dan relevan dengan masalah yang diteliti yaitu pengaruh gizi seimbang pada anak usia dini, sehingga dapat dijadikan bahan referensi dalam membahas hasil penelitian ini. Dengan menggunakan studi literatur, peneliti dapat mengkaji berbagai penelitian yang relevan, menggali wawasan dari berbagai sumber yang di dapat, dan membangun argumen berdasarkan bukti-bukti yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menganalisis Hubungan antara Gizi dan Risiko Penyakit pada Anak Usia Dini

Menganalisis hubungan antara gizi dan risiko penyakit pada anak usia dini melibatkan pemahaman mendalam tentang bagaimana kualitas pola makan mempengaruhi kesehatan anak-anak yang masih dalam fase perkembangan kritis. Gizi yang seimbang dan cukup berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, namun kekurangan atau kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit. Nutrisi yang cukup, termasuk asupan vitamin, mineral, protein, lemak sehat, dan karbohidrat yang cukup ini dapat mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh anak usia dini agar efisien, dan yang penting dapat melawan infeksi atau penyakit.

Misalnya, kekurangan vitamin A dapat menyebabkan masalah penglihatan dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, sedangkan kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang mempengaruhi energi dan konsentrasi dari anak usia dini. Selain itu, mengonsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya. Oleh karena itu sebaliknya anak usia dini menerapkan pola makan yang sehat dan kaya manfaat seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang dapat berkontribusi pada proses pencernaan dan pengelolaan berat badan yang sehat. Penelitian menunjukkan

bahwa anak yang memiliki pola makan tidak seimbang seringkali menghadapi gangguan kesehatan seperti gangguan perkembangan, pertumbuhan, daya tahan tubuh dan masalah metabolisme yang dapat terjadi pada anak usia dini.

Dengan ini, pentingnya menerapkan strategi gizi seimbang sejak dini, tidak hanya untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan yang optimal tetapi juga untuk mencegah berkembangnya penyakit kronis di kemudian hari. Dengan memberikan pendidikan gizi kepada orang tua dan masyarakat, dan meningkatkan akses terhadap makanan bergizi, kita dapat mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak, sehingga memberikan mereka landasan yang kuat untuk kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup mereka.

Gizi seimbang memiliki peran dalam memutus rantai penyebaran penyakit dan meningkatkan kesehatan anak usia dini melalui beberapa mekanisme yang saling terkait. Teori-teori dasar mengenai gizi seimbang memberikan landasan untuk memahami bagaimana penerapan prinsip-prinsip gizi yang tepat dapat mempengaruhi kesehatan dan mengurangi risiko penyakit. Teori Keseimbangan Energi menyatakan bahwa tubuh memerlukan energi yang sesuai dari makanan untuk menjalankan fungsi-fungsi dasar dan aktivitas fisik. Energi yang cukup dapat mendukung sistem kekebalan tubuh anak usia dini yang memiliki berfungsi melawan infeksi dan berbagai penyakit lainnya.

Mengidentifikasi Tantangan dalam Penerapan Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini

Mengidentifikasi tantangan penerapan gizi seimbang pada anak usia dini memerlukan pemahaman tentang berbagai faktor yang dapat menghambat upaya memastikan anak menerima gizi yang baik dan optimal pada masa penting pertumbuhan dan perkembangan ini. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pengetahuan dan pendidikan tentang gizi di dalam keluarga. Banyak orang tua yang mungkin belum sepenuhnya memahami prinsip gizi seimbang atau cara yang tepat dalam menerapkannya dalam pola makan sehari-hari anak.

Ada beberapa kendala yang sering terjadi contohnya masalah ekonomi, keterbatasan akses keluarga terhadap gizi seimbang, dimana harga makanan sehat sering kali lebih mahal dibandingkan pilihan makanan olahan yang lebih terjangkau namun kurang bergizi. Masalah lainnya adalah ketidakstabilan pasokan pangan, yang dapat menyebabkan ketidakpastian gizi dan kesulitan dalam memastikan pola makan yang konsisten dan seimbang. Kebiasaan makan anak yang dipengaruhi oleh makanan tidak sehat, serta pengaruh iklan dan promosi makanan yang tinggi gula dan lemak juga menjadi kendala. Lingkungan sosial dan sekolah yang mungkin tidak mendukung atau menyediakan pilihan makanan sehat juga dapat berkontribusi saat ini.

Selain itu, kurangnya dukungan kebijakan publik yang mendukung gizi seimbang, serta ketidaksesuaian antara kebijakan dan praktik di berbagai lembaga, seperti pusat penitipan anak atau sekolah, dapat memperburuk masalah ini. Untuk mengatasi tantangan tersebut, perlu adanya pendekatan multifaset yang melibatkan edukasi masyarakat, kebijakan pemerintah yang mendukung akses terhadap pangan bergizi, dan keterlibatan semua pihak dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat pada anak.

Gizi seimbang mempunyai manfaat yang sangat penting bagi anak usia dini dalam proses pertumbuhan fisik anak agar optimal, antara lain peningkatan berat badan dan tinggi badan sesuai tahap umur anak, serta perkembangan otak yang penting untuk kemampuan belajar. Selain itu, asupan nutrisi yang baik dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu anak agar terhindar dari berbagai penyakit, serta dapat menjamin kesehatan jangka panjang. Dengan ini, gizi seimbang tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan jangka panjang,

memberikan landasan yang kuat bagi kesejahteraan masa depan anak dan kualitas hidup yang lebih baik.

Nutrisi kaya kalsium dan vitamin D mendukung perkembangan tulang dan gigi yang kuat, menghindari masalah seperti rakhitis dan gigi berlubang. Nutrisi seimbang juga menyediakan energi yang dibutuhkan anak untuk aktivitas sehari-hari dan mencegah masalah berat badan, sedangkan serat dari buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian menjaga kesehatan pencernaan. Selain itu, gizi yang baik dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan perilaku anak, meningkatkan kualitas tidurnya, serta mendukung keterampilan sosial dan pendidikan. Dengan memastikan anak-anak menerima makanan yang bervariasi dan seimbang, kami memberikan landasan yang kuat untuk kesehatan dan perkembangan yang optimal sepanjang hidup mereka.

3. Mengevaluasi Dampak Gizi Seimbang Terhadap Kesehatan Anak Usia Dini

Gizi seimbang yang meliputi kecukupan asupan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral mempunyai pengaruh signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik anak usia dini. Dengan tercukupinya kebutuhan nutrisi dasar, anak akan mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan yang optimal, serta perkembangan kesehatan tulang dan gigi. Nutrisi yang baik juga berperan penting dalam mendukung kekebalan tubuh anak, karena dapat membantu anak melawan berbagai penyakit yang terjadi, serta dapat mengurangi risiko timbulnya masalah kesehatan lain di kemudian hari.

Misalnya, asupan vitamin A dan C yang cukup dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam melawan infeksi, sedangkan zat besi yang cukup mendukung pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia. Selain itu, mengonsumsi lemak sehat dari sumber seperti ikan dan kacang-kacangan mendukung perkembangan otak yang sehat, berkontribusi pada kemampuan belajar, konsentrasi, dan memori. Gizi yang seimbang juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dan emosional anak, baik dengan suasana hati yang stabil maupun perilaku yang lebih baik.

Sebaliknya, kekurangan atau ketidakseimbangan nutrisi dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan, mulai dari gangguan pertumbuhan dan pencernaan, hingga peningkatan risiko penyakit metabolik seperti obesitas dan diabetes. Evaluasi dampak gizi seimbang harus mempertimbangkan hasil jangka pendek dan jangka panjang dari pola makan yang sehat, termasuk perubahan dalam kualitas hidup, performa akademik, serta kesejahteraan fisik dan emosional anak-anak. Dengan pemahaman yang mendalam tentang dampak gizi seimbang, kita dapat lebih efektif dalam merancang intervensi dan program kesehatan yang mendukung kesejahteraan anak usia dini secara menyeluruh untuk mencegah berbagai penyakit.

Kebutuhan gizi pada anak usia dini sangat utama karena pada masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Pada usia ini, anak usia dini membutuhkan asupan gizi yang tinggi dibandingkan kelompok umur lainnya karena sebagai menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh. Karbohidrat sebagai sumber energi utama harus tersedia dalam jumlah yang cukup dalam menunjang aktivitas sehari-hari anak usia dini dan menjamin perkembangan yang sehat pada anak.

Protein juga sangat penting karena berfungsi dalam pembentukan dan perbaikan jaringan serta mendukung perkembangan otak. Lemak, terutama lemak tak jenuh, berperan dalam perkembangan otak dan penyerapan vitamin penting. Selain itu, vitamin dan mineral seperti vitamin A, C, D, zat besi, dan kalsium sangat diperlukan untuk menunjang sistem kekebalan tubuh, kesehatan tulang, dan perkembangan kognitif. Memenuhi kebutuhan nutrisi ini secara seimbang sangat penting untuk memastikan anak tumbuh sehat dan kuat, serta menjadi landasan bagi kesehatan dan kebiasaan makan anak.

Pengertian Gizi Seimbang Anak Usia Dini

Gizi seimbang merupakan pola makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan memiliki kandungan zat gizi dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Perkembangan setiap anak pasti berbeda, ada yang pasif dan ada yang aktif, ada yang cepat dan ada juga yang lambat, ini tergantung pada faktor genetik dan juga faktor lingkungan, oleh karena itu perlakuan terhadap anak tidak dapat disamaratakan, sebaiknya dipertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Susanto, A, 2011).

Pentingnya peran orang tua dalam mengetahui apa saja makanan yang harus dikonsumsi oleh anak usia dini. Dalam pemilihan pola makan anak, orang tua harus memfokuskan pada makanan yang bergizi dan sehat karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan yang bergizi dan sehat sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia, terutama pada usia anak-anak. Zat gizi terbagi menjadi dua jenis, yaitu zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin, mineral dan air (Sunita Almatsier, 2011).

Gizi seimbang merupakan konsep penting yang mendasari pemenuhan kebutuhan gizi secara optimal bagi kesehatan dan perkembangan tubuh anak usia dini. Gizi seimbang mengacu pada pola makan yang memiliki jumlah zat gizi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Pemilihan pola makan anak yang sehat dan seimbang meliputi variasi makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang yang optimal. Hal ini melibatkan asupan yang cukup dari berbagai kelompok makanan yang menyediakan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang diperlukan untuk kesehatan optimal.

Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini

Pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia dini dapat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi sehari-hari sehingga dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Status gizi yang baik terjadi apabila tubuh anak usia dini mendapatkan zat gizi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi. Dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi ini dapat menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan meningkatkan daya tahan tubuh. Agar dapat menjaga status gizi anak sebaiknya diberikan gizi seimbang dengan melakukan perilaku hidup sehat dengan memberikan pelayanan pola asuh yang baik.

Memenuhi asupan gizi seimbang dan pola asuh yang pintar ini sangat penting dalam proses pengenalan lingkungan sekitar anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan aktif, sehat dan cerdas. Dengan ini, pentingnya peran aktif orang tua dalam menciptakan keluarga yang cerdas dan bijak. Peran orang tua dalam menunjang tumbuh kembang anak adalah dengan mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan gizi sesuai tahapan umur anak. Faktor utama dalam membentuk sikap dan perilaku anak adalah orang tua/keluarga. Keluarga berperan dalam memperkenalkan dan memberikan makanan yang memiliki gizi seimbang bagi tubuh anak usia dini, sehingga menjadi teladan bagi seluruh anggota keluarga (Saifah, 2019).

Peran orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia dini sangat penting terutama peran ibu. Seorang ibu harus mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk pemilihan dan pemberian makanan untuk anak. Ibu dapat membuat pola makan yang baik sesuai dengan kebutuhan anak dan menciptakan kondisi yang nyaman bagi anak. Ibu dapat menyiapkan menu makanan sehat, membeli bahan makanan bergizi, memberikan makanan kepada anak dan membentuk pola makan anak. (Nongyendi & dkk, 2013).

Pada hakikatnya makanan orang dewasa dan anak usia dini itu sama karena keduanya harus mendapatkan gizi seimbang yang cukup. Pemenuhan makanan yang bergizi sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada masa ini

anak mengalami pertumbuhan yang cepat (Screat, 2013). Anak usia dini yang tidak mendapat asupan gizi yang cukup dapat mengalami gizi buruk dan terkena penyakit. Akibat pola makan yang tidak baik juga dapat menyebabkan tumbuh kembang anak terlambat, daya tahan tubuh menurun sehingga anak tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan tahapan umurnya.

Anak usia dini pada masa pertumbuhannya memerlukan makanan yang bergizi dari berbagai sumber antara lain karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama yang menunjang aktivitas fisik anak, sedangkan protein berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, termasuk otot dan sel tubuh. Lemak sehat dibutuhkan untuk perkembangan otak dan penyerapan vitamin seperti A, D, E, dan K. Vitamin dan mineral berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk mendukung sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan tulang dan mendukung proses metabolisme.

Kurangnya asupan gizi tertentu, seperti zat besi, kalsium atau vitamin D, dapat menghambat tumbuh kembang anak serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan seperti stunting atau gangguan tumbuh kembang. Di sisi lain, mengonsumsi gula, lemak jenuh, atau garam secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas.. Oleh karena itu, orang tua penting untuk memberikan makanan yang bergizi, mencakup berbagai kelompok dan jenis makanan seperti buah, sayur, biji-bijian, serta sumber protein nabati dan hewani. Kebiasaan makan sehat sejak dini akan membantu anak mengembangkan preferensi makanan yang baik untuk menunjang kesehatan jangka panjang.

Fenomena Yang Terjadi Pada Anak Usia Dini

Fenomena yang banyak terjadi pada anak usia dini mengenai gizi seimbang merupakan permasalahan yang sangat krusial, mengingat saat ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang paling cepat dalam kehidupan seorang anak. Pada usia dini, kebutuhan gizi anak sangat penting untuk menunjang perkembangan fisik, kognitif, sosial, motorik dan emosionalnya. Sayangnya, banyak anak usia dini di berbagai negara lainnya termasuk Indonesia, masih menghadapi tantangan dalam memperoleh asupan gizi seimbang.

Fenomena yang terjadi adalah status gizi anak di Indonesia sangat memprihatinkan, anak usia dini mengalami gizi buruk atau stunting dengan tubuh pendek atau kurus, serta menderita anemia. Salah satu fenomena yang paling serius adalah stunting, yang terjadi pada fase kritis 1000 hari pertama kehidupan (sejak hamil hingga anak berumur dua tahun). Anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan rata-rata umurnya, dan kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kemampuan kognitif sehingga berdampak pada prestasi akademik dan produktivitas di masa dewasa.

Faktor lain yang sering ditemui adalah pola makan yang tidak seimbang akibat anak kesulitan mengonsumsi makan-makanan yang bergizi. Fenomena ini terjadi ketika anak hanya mau mengonsumsi makanan tertentu atau memilih-milih makanan karena hanya mau makan yang mereka inginkan yaitu menolak jenis makanan lain, terutama sayur-sayuran dan sumber protein hewani, yang pada akhirnya mengakibatkan kurangnya zat besi, kalsium, mineral dan vitamin penting bagi tubuh anak. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi juga menjadi salah satu penyebab utama pola makan tidak seimbang pada anak. Banyak orang tua yang belum memahami pentingnya asupan gizi seimbang dan pola makan yang benar.

Menu makanan seimbang adalah menu makanan yang terdapat dari berbagai makanan dalam jumlah dan porsi yang tepat, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini yang berfungsi agar dapat menjaga dan memperbaiki sel-sel tubuh anak.

Tujuannya untuk memberikan energi yang cukup, mendukung pertumbuhan, dan menjaga fungsi tubuh agar tetap optimal. Sumber energi di dapatkan dari biji-bijian dan umbi-umbian. Sumber bahan penyusunnya di dapatkan dari kacang-kacangan, pangan hewani dan hasil olahannya. Selain itu sumber gizi juga dapat berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan yang kaya sumber gizi.

Gizi seimbang yang terdapat pada karbohidrat, protein, vitamin, lemak sehat, mineral dan air untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas dan juga gandum. Untuk mendapatkan sumber protein, dapat diperoleh dari mengonsumsi daging, telur, ikan, susu, kentang dan kacang-kacangan. Asupan yang mengandung gizi lengkap dan seimbang, meliputi karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral juga terdapat pada sayur- sayuran dan buah-buahan.

Secara keseluruhan gizi seimbang pada anak usia dini merupakan landasan penting bagi tumbuh kembang yang optimal. Jika tidak mendapat asupan gizi yang cukup dan seimbang, maka dampaknya tidak hanya akan terasa pada masa kanak- kanak, namun juga hingga dewasa. Dengan demikian, orang tua harus memberikan perhatian khusus terhadap fenomena ini, karena pentingnya menciptakan generasi yang kuat, sehat, cerdas dan produktif di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa Analisis hubungan antara gizi dan risiko penyakit pada anak usia dini terhadap kesehatan anak dan mengembangkan strategi pencegahan penyakit. Mengidentifikasi informasi tentang pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan anak usia dini dengan menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal serta mencegah risiko penyakit melalui pola makan yang tepat. Mengetahui dampak gizi seimbang terhadap kesehatan anak usia dini penting untuk memahami peran nutrisi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pencegahan penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2010). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Baku Saku Anak Usia Dini Sehat Itu Keren. 2020. Direktorat PAUD Kemdikbud.
- Hardinsyah & Supariasa, I. D. N. (2013). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI, Badan Litbang Kesehatan, Survei Status Gizi Indonesia, 2022. Jakarta. Kemdikbud.
- Khomsan, A. (2010). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Nazir, M. (2003). Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nongyendi, Y. D., & dkk. (2013). Hubungan Antara Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak.
- Riyadi, H., & Khomsan, A. (2006). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sandjaja & Budiman, B. (2017). Panduan Gizi Seimbang untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sari, N., & Dewi, P. (2015). Pengaruh Gizi Seimbang terhadap Penurunan Risiko Penyakit Infeksi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 89-95.

- Saifah, A. (2019). Peran Keluarga terhadap Perilaku Gizi Anak Sekolah. JKEP, 2. Suhardjo. (2003). Pengantar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Bhratara Karya Aksara.
- Soekirman, dkk. Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia, (Jakarta: PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI, 2006), hal.93.
- Soetjiningsih. (1997). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- Susanto, A, Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana, 2011.
- Suyadi, Teori Pembelajaran Anak Usia Dini, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014, h. 22.
- UNICEF. (2020). Sistem Pangan untuk Anak-anak dan Remaja: Bekerja Sama Untuk Memastikan Pola Makan Bergizi. New York: UNICEF.
- Zulaekah, S. (2015). Panduan Praktis Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini. Semarang: Unnes Pres.