

Kebutuhan gizi untuk anak usia dini

Rizka Septia Ningih

Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: septiarizka91@gmail.com

Kata Kunci:

Kebutuhan, Gizi, nutrisi, sehat, Anak Usia Dini

Keywords:

Needs, Nutrition, nutrition, healthy, Early Childhood

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan seseorang pada anak dipengaruhi oleh konsumsi makanannya sehari-hari yang mereka makan, sehingga mempengaruhi status gizi pada anak. Status gizi pada anak akan baik apabila tubuh merekamenerima gizi yang cukup sehingga secara efesien memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan pada anak menjadi lebih baik. Maka dari itu, untuk menjaga status kebutuhan gizi pada anak agar tercukupi perlu dilakukan beberapa upaya-upaya dalam pemenuhan gizi pada anak usia dini. apabila orang tua lalai dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anak usia dini, maka dapat berdampak menghambat tumbuh kembang anak dan dampak tersebut dapat bersifat jangka panjang yang dapat beresiko pada anak untuk kedepannya. Maka dari itu, artikel ini akan membahas tentang bagaimana cara orang tua untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak usia dini, pemilihan bahan makanan, serta solusi menyusun makanan yang bergizi pada anak.

ABSTRACT

A child's dietary intake plays a pivotal role in their growth, development, and overall nutritional status. Sufficient nutrition is essential for supporting physical growth, cognitive development, improved functioning, and overall health. To maintain optimal nutritional levels, parents must implement various strategies to meet the nutritional needs of young children. Failure to provide adequate nutrition can have lasting negative impacts on a child's growth and development. This article aims to provide parents with guidance on fulfilling their child's nutritional requirements, including food selection and meal planning

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0 – 6 tahun. Dimana anak pada usia ini mengalami banyak tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan anak psikomotorik, sosial emosional ataupun intelektualnya baik yang terlayani maupun tidak terlayani di Lembaga Pendidikan anak usia dini. Makanan sehat adalah kunci bagi tubuh yang sehat. Makanan ini tidak hanya bebas dari penyakit dan racun, tapi juga kaya akan nutrisi yang beragam. Pentingnya makanan sehat terletak pada kemampuannya menyediakan energi dan bahan baku untuk pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh. Dengan kata lain, makanan sehat adalah bahan bakar yang berkualitas bagi tubuh kita (Novianti & Parrangan, 2022). Namun, makanan yang dipilih dapat berdampak besar pada kesehatan anak, baik positif maupun negatif. Anak-anak, sebagai konsumen makanan yang aktif, seringkali memiliki pereferensi makanan yang berbeda-beda. Sayangnya, pereferensi ini tidak selalu bertepatan dengan kebutuhan nutrisi mereka. Padahal setiap harinya, anak membutuhkan gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi yang tidak tercukupi, gizi yang dimaksud seperti protein, serat, karbohidrat, mineral, dan lemak. Pada makanan yang mengandung gizi tersebut sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan perkembangan fisik dan otak pada anak usia dini. Untuk



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

memantau tumbuh kembang anak, kita perlu memperhatikan berbagai indikator, seperti berat badan, tinggi badan, kemampuan motorik, dan perkembangan kognitif. Nutrisi yang baik melalui makanan bergizi sangat berperan penting dalam mendukung semua aspek pertumbuhan anak. Menu makanan yang sehat dapat menunjang proses belajar anak terutama pada saat mereka di sekolah (Ma'ruf et al., 2024).

Sub Pendahuluan

Pada sub pendahuluan yang pertama yakni masa kanak-kanak, khususnya usia dini (0-6 tahun), merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi yang adekuat selama periode ini sangat krusial dalam mendukung tumbuh kembang fisik, kognitif, dan sosial-emosional anak. Makanan sehat tidak hanya menyediakan energi, tetapi juga menyediakan bahan baku penting untuk membangun sel-sel tubuh yang baru dan memperbaiki jaringan yang rusak. Pada sub pendahuluan yang kedua yakni Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah asupan nutrisi. Makanan yang bergizi seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang terus meningkat. Nutrisi yang cukup akan membantu anak mencapai potensi tumbuh kembang optimal, baik secara fisik maupun mental.

Pembahasan

Gizi merupakan proses dimana tubuh memanfaatkan makanan melalui pencernaan, penyerapan ,dan pengolahan untuk menghasilkan energi, untuk membangun serta menjalankan fungsi vital tubuh. zat gizi sendiri dikategorikan menjadi makronutrien (karbohidrat, lemak, protein) yang diperlukan dalam jumlah banyak, serta mikronutrien (vitamin, mineral, air) yang dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk berbagai fungsi metabolisme dalam tubuh. Menurut Soekirman (2000), status gizi merupakan hasil dari interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan lingkungan. Status gizi yang optimal berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental. Kebugaran jasmani yang baik adalah cerminan dari status gizi yang baik. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan kinerja fisik dan mental. Oleh karena itu, terdapat hubungan yang erat antara asupan nutrisi, kesehatan, dan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik (Manopo et al., n.d.)

Mengingat akan pentingnya gizi yang dibutuhkan bagi tubuh terutama pada anak usia dini. Para orang tua harusnya menyadari hal tersebut karena kebutuhan gizi pada anak itu sangat penting. Dimana tubuh memerlukan gizi untuk memenuhi kebutuhan organisme dalam tubuh dengan cara metabolisme. Metabolisme sendiri yakni sebuah proses alami tubuh dalam mengubah nutrisi dari makanan menjadi energi yang dimana energi tersebut akan diserap oleh tubuh untuk berbagai fungsi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti dalam pertumbuhan perbaikan sel. Oleh karena itu, gizi seimbang perlu diterapkan sejak anak usia dini karena pada masa-masa usia tersebut sangat penting dan pada masa ini juga anak kritis akan pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dimana pertumbuhan dan perkembangan mereka sangat diperlukan untuk menentukan masa depan dan kualitas hidup mereka.

Sedangkan masa kanak-kanak usia dini adalah periode emas dalam pertumbuhan manusia. Pada tahap ini, otak anak berkembang pesat dan meletakkan dasar untuk perkembangan selanjutnya. Perkembangan dan pertumbuhannya meliputi perkembangan pada kognitif, sosial emosional, maupun fisik pada diri mereka. Para ahli seperti Mulyasa (2012), anak usia dini mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, baik secara fisik maupun mental. Organisasi seperti NAEYC (National Association For The Education Of Young Children) bahkan memasukkan anak usia 0 hingga 8 tahun dalam kategori anak usia dini yang memerlukan perhatian khusus dalam pendidikan(Husin & Yaswinda, 2021).

Pada sub pembahasan ini berisi beberapa sub pembahasan yang pertama tentang pentingnya gizi dimana gizi adalah proses tubuh memanfaatkan makanan untuk energi, dan fungsi vital. Dalam zat gizi ini dibagi menjadi 2 yakni makro dan mikronutrien yang memiliki peran penting dalam metabolisme. Satuts gizi yang baik memengaruhi pertumbuhan fisik dan mental serta kinerja tubuh. Sub pembahasan yang kedua yakni membahas tentang hubungan gizi dan kesehatan dimana asupan nutrisi, kesehatan, dan aktivitas fisik saling berkaitan. Namun, jika kekurangan dalam kebutuhan gizi maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan terutama pada anak usia dini. Sub pembahasan yang ke tiga yakni membahas tentang gizi pada anak usia dini dimana pada masa kanak-kanak usia dini adalah periode emas mereka dalam pertumbuhan. Kebutuhan gizi pada anak sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan mental mereka. Dalam pemenuhan gizi yang seimbang sejak dini pada anak dapat menentukan kualitas hidup mereka di masa depan. Pada sub pembahasan terakhir yang ke empat ini membahas tentang perkembangan anak usia dini yakni anak usia dini mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang cepat.

Sub dari sub pembahasan yang dibahas terdapat ada beberapa sub-sub pembahasan satu yakni dalam pentingnya gizi yang dimana gizi sebagai pondasi kehidupan. Gizi merupakan proses vital di mana tubuh mengubah makanan menjadi energi dan bahan pembangun untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Dalam zat gizi Makro dan Mikronutrien adalah duo dinamis dalam tubuh dimana Makro dan mikronutrien bekerja sama dalam menjalankan berbagai fungsi tubuh, dari memberikan energi hingga mengatur metabolisme. Sub dari sub pembahasan yang kedua yakni tentang hubungan Gizi dan Kesehatan nutrisi, kesehatan, dan aktivitas fisik merupakan Ketiga komponen ini saling berkaitan erat dan mempengaruhi satu sama lain. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kognitif, terutama pada masa kanak-kanak. Oleh karena itu, asupan gizi yang seimbang sejak dini dapat mencegah berbagai penyakit kronis di masa depan. Sub dari sub pembahasan yang ketiga yakni tentang Gizi pada Anak Usia Dini dimana pada usia ini merupakan periode kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, Anak-anak memiliki kebutuhan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan yang pesat serta Pemenuhan gizi yang baik sejak dini merupakan investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kesejahteraan anak. Sub dari sub pembahasan yang ke empat yakni tentang fokus pada perkembangan anak usia dini dimana pertumbuhan fisik dan mental yang cepat pada masa kanak-kanak. Oleh karena itu kebutuhan gizi pada anak usia dini sangat berperan penting dalam pertumbuhan fisik dan mental mereka. Selain gizi, mengidentifikasi faktor lain seperti stimulasi, lingkungan, dan genetik yang berperan dalam perkembangan anak.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan tersebut adalah gizi sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini terutama pada anak yang berusia 0 -6 tahun. Pada masa usia tersebut anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup banyak. Oleh karena itu, dengan mengonsumsi atau dengan memenuhi kebutuhan gizi pada anak usia dini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka serta dapat menentukan kualitas hidup mereka di masa depan. Beberapa kebutuhan gizi yang perlu dipenuhi untuk anak usia dini ialah seperti, mineral, vitamin, karbohidrat, serat, protein, dan lemak yang baik.

Saran untuk orang tua dalam pemenuhan pada untuk anak usia dini seperti : 1. Untuk orang tua terutama ibu hendaknya selalu memantau anak mereka tentang makanan yang mereka makan setiap harinya, 2. Meningkatkan kebutuhan makanan sang anak yang mengandung konsumsi gizi seimbang seperti pada protein, karbohidrat, lemak, vitamin, serat, dan mineral, 3. Membuat jadwal menu makanan dan berkonsultasi dengan petugas Kesehatan tentang kebutuhan gizi seimbang yang diperlukan oleh anak. Saran untuk peneliti adalah disarankan supaya meneliti lebih lanjut tentang pentingnya kebutuhan gizi pada anak usia dini. Dengan cara memahami atau mengevaluasi lagi apa saja kebutuhan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Husin, S. H., & Yaswinda, Y. (2021). Analisis Pembelajaran Sains Anak Usia Dini di Masa PANDEMI Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 581-595. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.780>
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (n.d.). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 2 TOMOHON. 01.
- Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, Moch. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 172-178. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i1.21427>
- Novianti, A. G., & Parrangan, S. (2022). DIET MAKANAN SEHAT SESUAI GOLONGAN DARAH DENGAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI BERBASIS MOBILE. 10(1).
- Riskiyah, R., Rokhiyah, R., Yogi, M., Fitriani, D., Mar'atur, N., Khabibah, H., ... & Fadhil, M. (2023). PEMERIKSAAN STATUS GIZI ANAK DI POSYANDU DESA TANGGUNG KECAMATAN TUREN KABUPATEN MALANG. *JRCE (Journal of Research on Community Engagement)*, 5(1), 6-10. <http://repository.uin-malang.ac.id/15699/>
- Wibowo, A. M., & Amelia, R. (2021). Pembelajaran sains integratif dalam meningkatkan pemahaman materi nutrisi dan gizi. *Al Mudarris: Journal of Education*, 4(1), 40-52. <http://repository.uin-malang.ac.id/8237/>
- Yuniar, D. P. (2022). *Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini*. Bayfa Cendekia Indonesia.