

Urgensi Asupan Gizi, Makanan Sehat Dan Pola Hidup Sehat Dalam Konteks Stunting Balita Di Kabupaten Manggarai

Ignasius F. R. Bora^{1*}, Theresia Alviani Sum², Selviana Ita³

¹Jurusan Pendidikan Guru PAUD, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus
Ruteng

²Jurusan Pendidikan Guru PAUD, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus
Ruteng

³Jurusan Pendidikan Guru PAUD, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus
Ruteng

E-mail: ignasiusfebryantor.bora@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan urgensi asupan gizi, pemberian makanan sehat dan pola hidup yang sehat serta bersih dalam konteks pencegahan stunting pada anak balita. Potensi perkembangan dan pertumbuhan anak balita dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, di antaranya adalah pemberian nutrisi melalui makanan yang mengandung zat gizi seimbang serta pola asuh orang tua yang sehat dan bersih. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi pustaka. Sumber data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berasal dari jurnal atau sumber lain yang relevan dan data terbaru mengenai status gizi dan stunting dapat mendukung kajian kepustakaan ini. Teknik pengumpulan data dalam studi kepustakaan dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan mempelajari sumber data sekunder, yaitu kajian literatur penelitian yang relevan dengan masalah penelitian yang dikaji. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, dengan menggunakan tiga teknik, yaitu dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian makanan sehat tambahan bagi anak usia dini, asupan gizi seimbang dan sehat serta pola asuh yang tepat dari orang tua dapat membantu dalam meningkatkan status gizi anak dan mengatasi kekurangan gizi atau stunting yang terjadi pada kelompok bayi balita. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian makanan sehat, asupan gizi yang seimbang dan sehat serta pola asuh orang tua yang sehat bagi anak usia dini, dapat membantu meningkatkan atau memulihkan status gizi anak.

Kata Kunci: *asupan gizi; pemberian makanan sehat; pola hidup bersih dan sehat*

The Urgency of Nutritional Intake, Healthy Food and Healthy Lifestyle In the Context of Toddler Stunting In Manggarai Regency

Abstract

This study aims to describe the urgency of nutritional intake, provision of healthy food and a healthy and clean lifestyle in the context of healthy toddler stunting. The potential for the development and growth of children under five year old is influenced by several supporting factors, including the provision of nutrition through foods that contain balanced nutrients and parenting styles. This research

is a qualitative research with a qualitative descriptive approach. The method used in this research is the literature study method. The source of the data collected in this study came from journals or other relevant sources and the latest data on nutritional status and stunting that support this literature review. Data collection techniques in library research are carried out by reading, taking notes, and studying secondary data sources, namely research literature studies that are relevant to the research problem under study. Data analysis used in this study is data analysis developed by Miles and Huberman, using three techniques, namely data reduction, data presentation and drawing conclusions.

The results showed that providing additional healthy food for early childhood, balanced and healthy nutrition and proper parenting styles from parents can help improve children's nutritional status and overcome malnutrition or stunting that occurs in the toddler ages. Based on the results of the study it can be concluded that providing healthy food, balanced and healthy nutritional intake and clean and healthy lifestyle for early childhood can help improve or restore children's nutritional status.

Keywords: *nutritional intake; provision of healthy food; clean and healthy lifestyle*

PENDAHULUAN

Undang-Undang SISDIKNAS tahun 2003 pasal 28 yang kini sedang dalam proses revisi, anak usia dini berada pada kisaran usia 0-6 tahun. Usia ini merupakan usia perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan kehidupan di masa depan. Helmawati (2015: 45) menambahkan pula, usia dini sebagai masa emas perkembangan (*golden age*). Karena inilah masa-masa keemasan sekaligus periode yang kritis dan menentukan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya.

Pada masa ini, anak berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat unik. Ada banyak faktor yang harus diperhatikan, agar anak menjadi anak sehat, cerdas, ceria, berguna bagi dirinya, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Pedoman Penyelenggaraan PAUD Berbasis Keluarga (2012: 1). Potensi perkembangan dan pertumbuhan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, satu di antaranya adalah pemberian nutrisi melalui

makanan yang mengandung zat gizi seimbang.

Zat bergizi seimbang (*nutrient*) merupakan semua jenis makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang terdiri dari aneka jenis makanan. Didalamnya terkandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Makanan yang seimbang itu terdiri dari karbohidrat (nasi, atau beras), vitamin dan mineral (sayur dan buah-buahan), lemak dan protein (daging dan tempe). Memakan satu jenis saja, akan berdampak kurang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia, khususnya anak usia dini. Sebab, zat adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh khususnya anak-anak untuk menghasilkan energi, membangun, dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan (Lailiyana, dkk, 2010: 21).

Terminologi tentang gizi berkaitan erat dengan potensi ekonomi, perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Almatsier, 2001:3). Agar dapat menghasilkan generasi emas yang sehat, cerdas dan berkualitas, upaya yang wajib

digalakkan orang tua serta guru adalah perhatian pada kesehatan anak sejak dini melalui pemberian gizi yang baik dan seimbang. Gizi di sini, menjadi salah satu kebutuhan utama bagi anak. Gizi yang baik akan menentukan dan membantu kelancaran proses pertumbuhan dan perkembangan anak sejak masa konsepsi sampai usia sekolah. Selama masa pertumbuhan dan perkembangan, aktivitas fisik anak akan semakin meningkat, senada dengan keterampilan dan proses berpikirnya. Anak yang aktif, selalu bergerak dan bermain membutuhkan asupan gizi yang tinggi pula. Dan setiap orang tua pasti ingin anaknya bertumbuh dan berkembang dengan sehat dan cerdas. Semakin baik perhatian gizi anak oleh orang tua maka semakin optimal pola perkembangan, baik fisik, psikologis, maupun spiritual anak.

Gizi balita erat kaitannya dengan tumbuh kembang anak karena pada masa ini proses pertumbuhan fisik terjadi secara signifikan. Berat badan anak bertambah sekitar 1,8-2,7 kg per tahun dan pertambahan panjang badan sekitar 7,6 cm per tahun dan akan terus berkembang sampai masuk tahap masa remaja, demikian Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat UI (2014) dalam Ariani & Ronasari (2018). Sebab itu, untuk mencegah timbulnya masalah gizi kronis AUD, diperlukan kegiatan sosialisasi yang tepat, akurat dan berbasis masyarakat. Dan salah satu bentuk kegiatannya adalah melalui pendidikan gizi yang disertai dengan penyuluhan gizi.

Pendidikan tentang gizi merupakan salah satu bagian dari Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi. Tujuannya untuk memberikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan gizi seseorang atau institusi kepada masyarakat sebagai penerima pesan melalui media tertentu dengan tujuan

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

mengubah perilaku orang lain melalui pembentukan sikap dan perilaku (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat UI, 2014; dalam Ariani & Ronasari, 2018). Agar kegiatan pendidikan gizi dapat berjalan optimal, maka perlu kejelasan tugas dan tanggung jawab petugas dalam melaksanakan kegiatan tersebut disertai dengan peran aktif pemangku kepentingan, seperti Dinas Pendidikan, Dinas Kesehatan, Puskesmas, LSM dan NGO, tokoh agama dan masyarakat, Dinas Sosial atau Dinas lainnya, seperti dikutip Ariani & Ronasari (2018).

Menurut World Health Organization (WHO) (2014) dalam *Global Nutrition Targets 2025*, stunting dianggap sebagai suatu gangguan pertumbuhan irreversible yang dipengaruhi sebagian besar oleh asupan nutrisi yang tidak adekuat dan infeksi berulang selama 1000 hari pertama kehidupan. *Stunting* (tubuh pendek) dapat pula didefinisikan pula sebagai keadaan tubuh yang pendek atau sangat pendek hingga melampaui -2 SD di bawah median panjang berdasarkan tinggi badan menurut usia. *Stunting* menggambarkan keadaan malnutrisi kronis. Dalam kondisi ini, anak memerlukan waktu untuk berkembang serta pulih kembali menuju keadaan tinggi badan anak yang normal seturut usianya (Gibney *et al*, 2009). Prevalensi *stunting* yang tinggi di dunia maupun di Indonesia, serta di wilayah Manggarai seturut data terbaru, menyebabkan *stunting* mendapat perhatian serius sebagai masalah kekurangan gizi kronis dalam bentuk anak yang pendek (Renyonet, 2013).

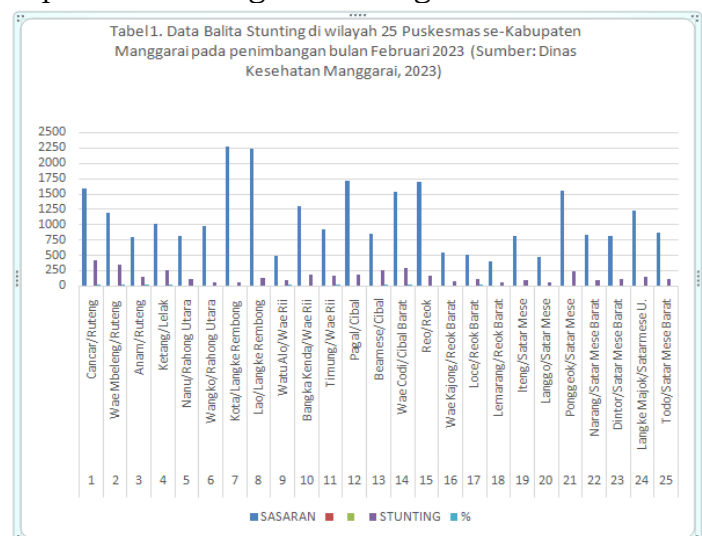
Bagi Arisman (2004) dalam Saniarto dan Panunggal (2013), *stunting* pada anak balita SD merupakan manifestasi dari *stunting* pada masa balita yang mengalami kegagalan dalam proses tumbuh kejar (*catch up growth*) atau kesempatan

perbaikan status gizi anak dari stunting menjadi normal, defisiensi zat gizi dalam jangka waktu yang lama, serta adanya penyakit infeksi. Laju pertumbuhan (*growth spurt*) pada laki-laki maupun perempuan mengalami perlambatan pada usia 6-9 tahun dan mengalami percepatan pada masa balita dan pubertas. Untuk itulah, Sulastri (2012) dalam kajian yang sama menambahkan, pengukuran tinggi badan pada anak baru masuk sekolah dasar merupakan metode yang baik dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan fisik.

Nusa Tenggara Timur adalah Provinsi dengan prevalensi angka stunting cukup tinggi di Indonesia. Kabupaten dan Kota yang ada di Nusa Tenggara Timur perlu melakukan tindakan preventif dan mitigatif agar penurunan stunting dapat tercapai. Kerjasama dapat dilakukan oleh berbagai pihak terkait seperti Keuskupan, Organisasi Mitra, Lembaga Pemerintah dan Non Pemerintah. Komitmen yang telah ditandatangani oleh Pemkab/Pemkot yang ada di Nusa Tenggara Timur pada tahun 2022 lalu, menjadi pemicu untuk melakukan konvergensi dalam penurunan stunting. Orang tua dan para guru TK/PAUD perlu disadarkan melalui pelbagai tindakan preventif dan mitigatif, agar dapat mengambil langkah cepat, praktis dan konkret terkait proses penanggulangan kondisi kurang gizi balita.

Dengan melihat angka prevalensi stunting yang tinggi pada 3 (tiga) wilayah Kabupaten Manggarai Raya maka Keuskupan Ruteng sudah seharusnya dapat berperan serta secara aktif dalam percepatan penurunan stunting. Program dan kegiatan Keuskupan Ruteng sudah dilakukan melalui konvergensi dengan para pihak yang ada dalam Keuskupan Ruteng baik internal (Puspas, Komdik, Kevikepan, MPK,

Urgensi Asupan Gizi, Makanan..... Paroki, dll) maupun eksternal (Pemkab Manggarai, Manggarai Barat dan Manggarai Timur serta Lembaga Non Pemerintah). Kegiatan fasilitasi konvergensi peran Keuskupan Ruteng, misalnya, dilakukan dalam rangka percepatan penurunan stunting yang didukung oleh Tenaga Ahli Stunting Setwapres RI melalui berbagai program dan kegiatan yang akan dan sedang dilakukan. Data balita stunting di wilayah Kabupaten Manggarai pada pengukuran balita bulan Februari 2023 lalu di 25 Puskesmas se-Manggarai, menggambarkan masih banyaknya anak balita stunting yang memerlukan penanganan komprehensif dan sinergitas kerja serta kerja sama multi sector dalam penurunan angka stunting.



Berkaca pada tingginya angka stunting di Indonesia serta Kabupaten Manggarai pada bulan Februari 2023 di atas, total kasus stunting sejumlah 3.886 anak balita merupakan jumlah yang besar. Banyak faktor dapat dikedepankan sebagai penyebabnya. Namun yang paling mungkin dan mendesak adalah kurangnya kesadaran pada masyarakat terutama orang tua anak balita tentang urgensi asupan gizi anak 1000 hari pertama, pentingnya

program makanan sehat bagi balita dan pola asuh yang bersih dan sehat.

Istilah “Gizi” berasal dari bahasa Arab *ghidza* atau *ghizi* yang berarti makanan. Sedangkan “nutrisi” merupakan serapan dari kata “*Nutrition*” (Inggris) yang berasal dari bahasa Latin “*nutritionem*” yang berarti makanan (Lailiyana, 2010:3). Zat gizi (*nutrient*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun, dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan. Sediaotema dalam Santoso (2013:102) mendefinisikan zat gizi sebagai satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah sesuatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

Alviani (2017:52) mengungkapkan bahwa ilmu tentang zat gizi atau nutrisi merupakan ilmu yang mempelajari perihal makanan serta berhubungan dengan kesehatan. Zat-zat gizi tidak lain merupakan senyawa-senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang diserap dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Nutrisi yang tidak terjamin dapat menghambat potensi genetik untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental.

Patmonodewo (2000:20) menambahkan, gizi merupakan bagian sentral dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Kata gizi mempunyai pengertian yang lebih luas, karena dikaitkan dengan potensi ekonomi. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Pedoman gizi seimbang disusun sebagai alat untuk memberikan penyuluhan pangan dan gizi kepada masyarakat luas untuk memasyarakatkan gizi seimbang dan mencapai serta memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi semua

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

penduduk sebagai prasyarat untuk pembangunan sumber daya manusia. Untuk balita, susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi, berupa mengkonsumsi beraneka ragam makanan tiap hari.

Furkon (2018:13) menjelaskan pengelompokkan zat gizi yang meliputi: Pertama, karbohidrat atau zat gizi utama sebagai sumber energi bagi tubuh. Karbohidrat berfungsi untuk melancarkan sistem pencernaan, mengatur metabolisme lemak dalam tubuh, membentuk volume dalam isi usus, serta membentuk cadangan energi dalam tubuh. Sumber karbohidrat utama terdapat dalam tumbuh-tumbuhan, seperti padi-padian, (beras, gandum), dan umbi-umbian (kentang, umbi), dan juga terkandung dalam buah seperti pisang, sawo, nangka, sukun, ekstra tepung yaitu sagu, dan kacang-kacangan. Kedua, Protein. Protein berasal dari kata Yunani *proteios* “yang pertama” atau “yang terpenting”. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena selain sebagai sumber energi, protein juga berfungsi untuk membangun dan memelihara sel jaringan tubuh, mengganti sel yang rusak, serta mengatur proses metabolisme. Telur, susu, brokoli, daging sapi tanpa lemak, ikan, udang dan kacang-kacangan adakah makanan yang mengandung protein. Ketiga, lemak adalah senyawa kimia yang tidak larut dalam air. Fungsi lemak adalah: sumber energi, melarutkan vitamin, sumber asam lemak esensial, pelindung bagian tubuh penting, memberi rasa kenyang dan kelezatan pada makanan, penghemat protein, serta memelihara tubuh. Makanan yang mengandung lemak misalnya daging, ikan, telur, susu, advokat, dan kacang tanah. Keempat, vitamin. Vitamin adalah salah satu unsur zat gizi yang sangat dibutuhkan tubuh. Vitamin biasanya

terdapat dalam makanan seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Vitamin diperlukan tubuh dalam jumlah sangat kecil tetapi selalu dibutuhkan terus menerus. Vitamin digolongkan atas sepuluh jenis yaitu: (1). Vitamin A. Fungsi vitamin A adalah untuk penglihatan, memacu pertumbuhan tubuh, kekebalan, pertumbuhan dan perkembangan reproduksi dan pencegahan kanker. Kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan buta senja, perubahan pada kulit, infeksi, dan gangguan pertumbuhan. Sumber vitamin A ialah hati, kuning telur, dan minyak ikan. (2) Vitamin D. Fungsi vitamin D adalah mencegah atau menyembuhkan rakhitis, membentuk dan memelihara tulang serta membantu proses mineralisasi dan klasifikasi tulang. Kekurangan vitamin D mengakibatkan kelainan tulang pada anak. Sumber vitamin D adalah sinar matahari, dan makanan (minyak ikan, hati, kuning telur, atau mentega). (3) Vitamin E. Vitamin E adalah pemelihara mutu atau keadaan selaput sel, sintesis DNA, merangsang reaksi kekebalan, dan mencegah gangguan haid. Kekurangan vitamin E mengakibatkan kelainan saraf dan kelainan kulit. Sumber vitamin E meliputi minyak tumbuh-tumbuhan, susu, daging, telur, dan serelia. (4) Vitamin K. Vitamin K adalah sumber pembekuan darah dan pembentukan tulang (bersama vitamin D). Kekurangan vitamin K mengakibatkan pendarahan atau darah sukar membeku. Sumber vitamin K terdapat dalam hati, sayuran hijau, buncis, kol, dan brokoli. (5). Vitamin C. Vitamin C mendorong pembentukan sel jaringan tubuh, memperkuat pembuluh darah, mencegah infeksi, mencegah kanker, serta mencegah penyakit jantung. Kekurangan vitamin C mengakibatkan skorbut (perdarahan pada gusi dan mulut), kelemahan,

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

depresi, dan rambut rontok. Sumber vitamin C adalah buah-buahan berwarna kuning dan jambu batu. (6) Vitamin B1. Vitamin B1 berfungsi dalam reaksi sehubungan dengan metabolisme karbohidrat. Kekurangan vitamin B1 mengakibatkan gangguan pada metabolisme karbohidrat yang menghasilkan energi sehingga mengganggu fungsi organ-organ yang mendapatkan energinya dari karbohidrat yaitu: saraf, otot dan jantung. Gejalanya adalah kehilangan refleksi saraf, kelemahan otot dan kelainan kerja jantung. (7) Vitamin B2. Vitamin B2 berguna sebagai koenzim, pernapasan antara sel dan pemeliharaan jaringan saraf, jaringan pelapis, kulit dan kornea. Kekurangan vitamin B2 mengakibatkan gangguan pertumbuhan (terutama pada anak-anak), peradangan lidah, dan radang kulit. (8) Vitamin B3. Vitamin B3 berperan dalam oksidasi-reduksi dalam tubuh. Kekurangan vitamin B3 menyebabkan 4D yaitu dermatitis, diare, dementia, dan death (kematian). Sumber vitamin B3 adalah sayuran, hati, kacang-kacangan, daging, dan ginjal. (9) Vitamin B6. Fungsi vitamin B6 sebagai koenzim pada metabolisme protein dan lemak serta pembentukan vitamin B3. Kekurangan vitamin B6 mengakibatkan anemia pada anak-anak dan gangguan metabolisme protein serta lemak. Sumber vitamin B6 adalah kacang tanah, pisang, alpukat, daging, dan gandum. (10) Vitamin B12. Vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel-sel darah merah, mengubah folat menjadi bentuk aktif dalam metabolisme sel, membangun jaringan tulang, memberi elektrolit untuk keperluan otot-otot dan saraf dan membuat berbagai enzim. Kekurangan vitamin B12 mengakibatkan anemia pernisiiosa atau degenerasi sumsum tulang. Sumber vitamin B12 adalah hati, daging, atau makanan yang difragmentasi (tempe, tape). (11)

Mineral. Mineral merupakan zat gizi yang cukup penting bagi tubuh manusia. Mineral mengandung kalsium fosfor, fungsi fosfor magnesium, kalium, natrium, zat besi dan yodium.

Dari penjelasan dari kegunaan setiap zat gizi dapat disimpulkan bahwa setiap zat-zat gizi tidak bisa dilepas pisahkan karena setiap jenis zat gizi memiliki manfaat masing-masing di dalam tubuh dan saling melengkapi.

Sediaoetama dalam Santoso, (2013:107) membagi lima jenis fungsi dan manfaat zat gizi yaitu:

- a. Sumber energi dan tenaga. Jika fungsi ini terganggu, orang akan menjadi kurang geraknya atau kurang giat dan merasa cepat lelah.
- b. Menyokong pertumbuhan badan, yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada.
- c. Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau habis terpakai, yaitu mengganti sel yang tampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka.
- d. Mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam cairan tubuh, (keseimbangan air, asam basa, dan mineral).
- e. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai antioksidan dan antibodi lainnya.

Beberapa faktor yang memengaruhi zat gizi, menurut Santoso (2013:135) yaitu:

- a) Pencucian dan penghidangan bahan makanan
Hal ini perlu dilakukan karena ada makanan yang berasal dari dalam tanah dan membawa kotoran tanah. Ada bahan makanan yang kotor karena serangga ataupun karena dicuci dengan air yang tidak bersih (air sungai, kali dan selokan)

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....
sehingga mengandung kotoran maupun racun limbah. Proses pencucian sebaiknya dilakukan sebelum pemotongan menggunakan air bersih yang mengalir.

- b) Pemotongan bahan makanan
Hal ini bertujuan untuk memudahkan makanan masuk ke dalam mulut dan dikunyah terutama bahan makanan yang agak keras.
- c) Proses pengolahan dan pemasakan. Beberapa hal penting di sini:

- a. Pecahnya dinding sel
Zat-zat gizi yang berada dalam sel makanan, terlindung dari hal-hal luar yang dapat merusaknya atau menggangukannya. Dengan pengolahan (termasuk potongan) khususnya pemanasan, dinding sel menjadi pecah dan isi sel terbuka.
- b. Melemahkan dan mematikan mikroba
Berbagai mikroba terdapat didalam bahan makanan, ada yang tahan panas, dan ada yang tidak. Pemanasan (memasak) dalam pengolahan makanan dapat meningkatkan keamanan makanan bagi kesehatan tubuh.
- c. Mengubah berbagai zat gizi secara positif dan negative
Beberapa bahan kimia memiliki struktur yang tertutup yaitu berada dalam suatu kantung, misalnya karbohidrat dari nabati. Pemanasan akan mengembangkan kantung ini dan menjadi pecah, sehingga tepung terlepas dan dapat dipecah oleh enzim-enzim dalam cairan pencernaan tubuh. Protein

yang memiliki ikatan kimiawi dalam strukturnya akan terputus ikatannya karena pemanasan sehingga lebih mudah dicerna dalam saluran pencernaan. Maka pemanasan membantu memudahkan proses pencernaan dengan cara memecah molekul karbohidrat dan protein.

- d. Pemanasan yang terlalu tinggi dapat merangsang terjadinya kanker.

Alviani (2017:53) menyatakan bahwa masa usia dini merupakan masa emas, karena masa ini merupakan periode yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa ini, anak sangat membutuhkan asupan gizi yang baik, karena pemenuhan gizi yang baik memiliki peran yang sangat penting. Jika seorang anak sering diberi asupan gizi yang tidak baik, seperti jenis makanan yang mengandung bahan pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, dan pelezat makanan, hal tersebut akan berdampak pada kesehatan tubuh. Maka pemberian makanan atau pemenuhan gizi yang seimbang dan sehat adalah cara yang terbaik untuk menjaga kesehatan dan tumbuh kembang anak.

Pada usia ini, tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk proses kehidupan, tetapi lebih dari itu untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein, dan juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Dalam siklus tubuh kehidupan, anak masih akan mengalami pertumbuhan yaitu badan jadi bertambah tinggi dan membesar.

Dalam kesehariannya, secara fisik anak akan sangat aktif bergerak,

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

berlari, dan melompat. Anak yang sehat ditandai dengan tubuh yang bergerak aktif, baik disekitar rumah ataupun di sekolah. Sebaliknya, anak yang lebih banyak diam justru diduga sedang mengalami gangguan kesehatan (Hardinsyah& Supariasa, 2017:197).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku, literatur, jurnal relevan seperti penelitian Lestari (2012), Ariani dan Ronasari (2018), Aerin (2019), Angkur dan Sarti (2022), catatan dan laporan yang terkait dengan masalah gizi, makanan sehat dan pola hidup bersih dan sehat anak balita. Kajian pustaka merupakan bagian yang mengungkapkan teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang akan dikaji. Dalam hal ini peneliti melakukan beberapa tinjauan terhadap karya ilmiah lainnya yang berhubungan dengan topik yang dikaji. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Milles dan Huberman yang mencakup tiga tahapan: a) *data reduction* (reduksi data), b) *data display* (penyajian data) dan c) *conclusion drawing* (penarikan kesimpulan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Urgensi Program Makanan Sehat, Asupan Gizi Seimbang & Perilaku Hidup Sehat

A. Program Pemberian Makanan Sehat

1) Program Pemberian Makanan Sehat

Program pemberian makanan sehat merupakan intervensi untuk pembiasaan makanan sehat dan pembiasaan hidup sehat sebagai penerapan layanan holistik integratif di satuan PAUD yang menyelenggarakan program PAUD. Makanan sehat adalah makanan bergizi seimbang sebagai makanan harian yang memenuhi kebutuhan gizi anak (Peraturan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2018, hal. 6). Tujuan pemberian makanan sehat yaitu untuk (1) meningkatkan kesehatan dan perkembangan kecerdasan peserta didik di satuan PAUD, (2) membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang, (3) membiasakan anak berperilaku sesuai aturan dan norma saat makan, (4) meningkatkan pelibatan orang tua dan masyarakat dalam penyiapan makanan sehat bagi anak usia dini.

Penelitian relevan yang dilakukan Ariani & Ronasari (2018: 260-264) mengenai “Peran Pendidikan Gizi pada Guru dalam Meningkatkan Asupan Sayur dan Buah Anak Sekolah” dilakukan untuk mengetahui peran Pendidikan gizi dan kinerja guru dalam meningkatkan asupan sayur dan buah anak sekolah. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk: (1) menjelaskan tentang pendidikan gizi yang dapat menumbuhkan kesadaran manusia dalam perubahan perilaku sumber dayanya untuk memperhatikan pertumbuhannya dan

Urgensi Asupan Gizi, Makanan..... perkembangan setiap insan kehidupan yang diharapkan dapat mengubah sikap dan tindakan ke arah pemenuhan kebutuhan gizi; (2) mendeskripsikan kinerja guru dalam meningkatkan asupan sayur dan buah untuk anak-anak sekolah. Guru melakukan sesuatu yang dapat memengaruhi anak-anak agar paham tentang pentingnya asupan sayur dan buah. Hasil penelitian mengungkapkan, masih rendahnya keragaman makan sayur dan buah pada siswa dikarenakan oleh kurangnya kreativitas dalam menyediakan berbagai jenis sayur dan buah. Akibatnya siswa lebih cenderung mengkonsumsi satu jenis sayur dan buah saja sehingga terjadi peningkatan suatu zat gizi tertentu dan mengabaikan zat gizi lainnya. Hasil penelitian ini mengungkapkan pula tentang konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah, khususnya untuk anak sekolah. Rendahnya konsumsi sayur dan buah berawal dari kegagalan pembiasaan sejak usia dini, khususnya sejak usia sekolah.

2) Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat

Penelitian Lestari (2018: 65-75) berjudul “Kinerja dalam Mengupayakan Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat melalui Variasi Kudapan Sehat pada Anak Kelas Kecil di Playgroup Milas” menunjukkan bahwa: (1) pembiasaan dalam mengkonsumsi makanan dimulai dengan tindakan siklus 1 untuk memperkenalkan makanan sehat, dilanjutkan dengan siklus 2 yaitu pemberian kudapan sehat yang bervariasi. Dalam siklus ini, terlihat anak yang suka memilih makanan, namun

dengan pembiasaan yang dilakukan setiap harinya, secara perlahan anak dapat menerima dengan baik. Agar proses pembiasaan dapat berjalan baik, diperlukan hukuman atau penegasan untuk merangsang penerimaan anak terhadap makanan. (2) Sebagian besar anak antusias untuk menerimanya, namun ada juga yang menunjukkan ekspresi biasa-biasa saja tapi tetap memakan atau menghabiskannya. (3) Upaya variasi kudapan sehat di Playgroup Milas efektif dalam meningkatkan kebiasaan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat. Penerimaan anak terhadap makanan meningkat, hal ini terlihat dari cara mereka menghabiskan makanan walaupun kurang menyukainya. Secara umum, penelitian Inggit Dwi Lestari lebih fokus kepada kinerja para guru dalam mengupayakan pembiasaan makanan sehat yang akan berpengaruh pada daya tarik anak dalam mengonsumsi makanan yang sehat.

Pemberian makanan sehat memakai prinsip: (a) pemberian makanan sehat sebagai bagian dari peningkatan layanan PAUD Holistik Integratif bermutu, (b) pemberian makanan sehat sebagai proses pembiasaan hidup sehat, (c) pemberian makanan sehat sebagai proses pelibatan orangtua dalam pembelajaran penyelenggaraan PAUD, (d) stimulasi bagi peningkatan partisipasi masyarakat, dunia usaha dan Pemerintah Daerah. Syarat pemberian makanan sehat (a) makanan tidak mengandung bahan pengawet, perasa buatan, dan zat-zat yang membahayakan kesehatan anak, (b) bahan dan proses pembuatan serta penyajian dipastikan memenuhi kriteria kebersihan, (c) memenuhi unsur

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

gizi seimbang, (d) semua bahan makanan terjaga kesegarannya, (e) jeda waktu memasak dan penyajian tidak lama sehingga dipastikan makanan tidak basi, (f) jumlah makanan cukup untuk semua anak, (g) diutamakan makanan lokal dengan memanfaatkan bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dan memenuhi unsur gizi seimbang.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pemberian makanan sehat (1) persiapan yang meliputi; pengelola, pendidik dan orang tua menyepakati: menu makanan sehat sesuai dengan rekomendasi dokter/tenaga kesehatan/ahli gizi, waktu pelaksanaan pemberian makanan sehat, bentuk partisipasi orangtua dalam pemberian makanan sehat, pemberian bekal makanan sehari-hari di luar pemberian makanan sehat dari satuan PAUD, (2) pelaksanaan pemberian makanan sehat bagi anak didik di satuan PAUD merupakan bagian dari pembiasaan hidup dan perilaku baik seperti mencuci tangan sebelum makan, membersihkan tempat makan, saling berbagi makanan, membiasakan anak makan sayur. Semua ini dapat diberikan sebagai sarapan pagi sebelum anak belajar, untuk memberikan energi dalam mengikuti semua kegiatan dengan bersemangat dan konsentrasi, makan siang diberikan di saat istirahat setelah anak bermain atau melakukan berbagai kegiatan, pemberian makanan sehat minimal 20x selama 5 bulan, yang didukung dengan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat oleh petugas puskesmas/dokter/tenaga kesehatan/ahli gizi kepada orangtua sebagai bagian dari kegiatan parenting (Peraturan Direktorat Jenderal Pendidikan

Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2018, hal. 6).

B. Program Asupan Gizi Seimbang

Penelitian Aerin (2019: 59-78) tentang “Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto” menggambarkan tentang implementasi pemenuhan gizi anak melalui program makan sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto. Penelitian ini menunjukkan variasi menu yang baik, sesuai dengan kebutuhan gizi pada anak usia dini setiap harinya pada program makan sehat yang disusun oleh ahli gizi, sehingga meningkatkan status gizi anak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hasil pemenuhan gizi pada anak usia dini melalui program makan sehat. Secara umum, penelitian Aerin merupakan penelitian tentang gizi anak melalui program makan sehat yang mempengaruhi peningkatan asupan gizi anak,

Pendidikan gizi merupakan suatu upaya untuk memperbaiki gizi masyarakat, demikian ditegaskan oleh Sediaotetama (dalam Santoso, 2013: 43). Sedangkan tujuan pendidikan gizi adalah untuk membangun kesadaran individu atau kelompok tentang pentingnya gizi bagi kehidupan sehingga diharapkan dapat mengubah sikap dan tindakan ke arah mengubah pemenuhan kebutuhan gizi. Pembangunan kesadaran dimulai dari pembentukan pengetahuan yang benar tentang gizi. Intervensi pendidikan gizi yang diberikan kepada guru atau orang tua terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi guru tentang makanan, sayur dan buah. Peningkatan skor pengetahuan gizi orang tua juga tidak lepas dari peran media. Booklet merupakan salah satu media pendidikan gizi yang dapat

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

membantu penyampaian informasi kesehatan dan mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi klien atau masyarakat, demikian Proverawati dalam Ariani & Ronasari (2018: 13).

Seperti diketahui, gizi merupakan asupan yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Kecukupan gizi anak akan mendorong perkembangan mereka secara optimal. Gizi memiliki banyak kandungan yang berpengaruh dan sangat penting dalam mempertahankan kesehatan psikis dan fisik anak. Asupan gizi yang baik sangat berkontribusi dalam proses tumbuh kembang anak pada usia yang akan datang. Pemberian asupan gizi ini tidak terlepas dari tanggung jawab orang tua maupun pendidik. Pemberian asupan gizi tidak boleh hanya dilakukan pada saat anak berada dalam pengawasan orangtua tetapi juga oleh guru-guru di sekolah. Asupan gizi yang cukup, penting diberikan kepada anak usia dini agar tumbuh kembang anak sesuai dengan usianya. Anak usia dini membutuhkan makanan yang mengandung zat-zat yang membantu pertumbuhan dan perkembangannya dan dapat juga meningkatkan kecerdasan anak. Selain itu, pertumbuhan dan perkembangan anak akan terjaga secara optimal.

Pendidikan gizi merupakan salah satu bagian dari Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) gizi yang bertujuan untuk memberikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan gizi dari seseorang atau institusi kepada masyarakat sebagai penerima pesan melalui media tertentu dengan tujuan mengubah perilaku orang lain melalui pembentukan sikap dan perilaku. Gizi merupakan asupan yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Gizi dapat diartikan sebagai suatu hal yang mendatangkan sehat atau

kebaikan dengan diberikan zat gizi pada makanan yang dibutuhkan tubuh. Kesehatan sangat penting untuk diperhatikan sejak dini agar pertumbuhan dan perkembangan anak terjaga secara optimal. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang dan sehat menumbuhkan manusia yang berkualitas.

Zat gizi berfungsi agar anak mendapatkan energi dan tenaga serta kecerdasan. Gizi pada anak dibutuhkan sesuai dengan usia anak. Pemberian gizi yang optimal untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Pemberian gizi yang baik memberi manfaat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar pertumbuhan dan perkembangan anak tetap terjaga kesehatannya maka perlu diberikan asupan gizi yang sesuai dengan usia anak. Asupan gizi anak, akan berdampak pada pertumbuhan anak, nutrisi dan kondisi gizi. Gizi kurang secara makro dan mikro akan berakibat pada lambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara mikro, anak kurang gizi akan mengalami gangguan akibat kekurangan yodium, menderita anemia dan kekurangan vitamin A. Sedangkan secara makro, anak kurang gizi divonis kekurangan energi protein kronik yang akan berakibat pada malnutrisi dan stunting, seperti digambarkan pada gambar berikut:



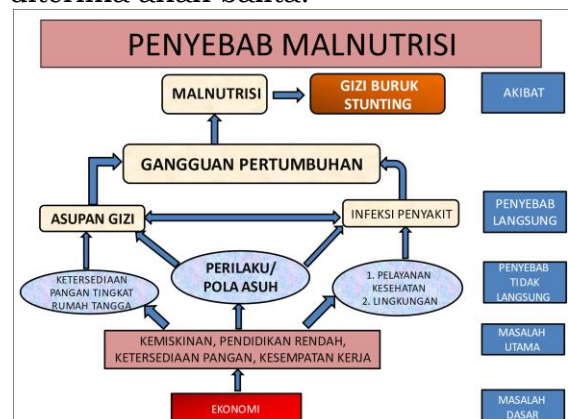
Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

Gambar 1. Program Asupan Gizi Kurang Seimbang dan Gizi Lebih untuk Anak Balita.

Asupan Gizi yang tidak maksimal pada anak balita, menjadi penyebab langsung dari gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gangguan pada tumbuh kembang anak balita, dengan sendirinya juga akan berakibat pada malnutrisi dan stunting pada anak balita. Oleh karena itu, untuk menyukseskan program asupan makanan bergizi bagi anak maka dibutuhkan kerja sama antara orang tua, guru PAUD yang profesional, multi sector dan pemangku kebijakan lainnya.

C) Perilaku Hidup Sehat dan Bersih

Perilaku dan pola asuh yang kurang sehat orang tua pada anak balita, ternyata berdampak pada asupan gizi dan infeksi penyakit pada anak balita. Pola hidup orang tua serta pola asuh yang dijalankan orang tua, menentukan asupan gizi yang diterima anak balita.



Gambar 2. Penyebab Malnutrisi atau Gizi Kurang/Stunting pada anak balita (Sumber: Materi Rembuk Stunting tahun 2022 Kabupaten Manggarai Barat)

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan satu upaya pencegahan terhadap masalah kesehatan atau penyakit serta meningkatkan derajat kesehatan seseorang serta diharapkan untuk diterapkan pada semua golongan

masyarakat, termasuk anak usia dini (Angkur & Sarti, 2022: 205-208). Perilaku sedemikian merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Perilaku hidup bersih dan sehat, menjadi satu perhatian pemerintah, karena perilaku hidup bersih dan sehat menjadi tolak ukur dalam pencapaian untuk peningkatan cakupan kesehatan dalam program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2003-2015. Kementerian Kesehatan RI dalam Wati dan Ridlo (2020) menandakan, perilaku hidup bersih dan sehat dalam SDGs merupakan satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek bagi peningkatan kesehatan pada tiga tempat: lingkup anggota keluarga, masyarakat umum serta sekolah. Menurut Green (dalam Wati dan Ridlo, 2020), tiga faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu *pertama*, faktor pemuda (*predisposing factor*), sebagai faktor dasar seseorang dalam berperilaku. *Kedua*, faktor pemungkin (*enabling factor*) merupakan pemicu adanya perilaku bagi suatu tindakan agar terlaksana. *Ketiga*, faktor penguat (*reinforcing factor*) adalah perwujudan yang dimunculkan dalam bentuk sikap seseorang atau petugas, perilaku petugas kesehatan maupun tokoh agama dan tokoh masyarakat. Pihak-pihak tersebut menjadi tokoh anutan masyarakat dalam melakukan suatu tindakan pada lingkungan masyarakat. Kesuksesan dalam perilaku hidup bersih dan sehat akan dicapai apabila semua orang mau dan

Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....

mampu terlibat dalam program pemerintah tersebut.

Tujuh (7) perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan orang tua kepada anak balita agar mendukung asupan gizi anak, di antaranya: 1) memenuhi kebutuhan gizi, 2) membiasakan anak membuang sampah pada tempatnya, 3) menjaga lingkungan tetap bersih, 4) mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, 5) mandi, 6) menggosok gigi, 7) berpakaian rapi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan urgensi makanan bergizi seimbang, program makanan sehat dan pola asuh yang sehat dengan melibatkan kinerja orang tua dan guru, untuk mengembangkan optimalisasi program asupan gizi anak, pertumbuhan dan perkembangan anak yang benar-benar terjaga serta penurunan tingkat stunting anak balita. Kerja sama guru, misalnya, bekerja sama dengan sekolah dan orangtua serta pihak kesehatan dalam pendidikan gizi anak. Pendidikan gizi, makanan sehat dan pola asuh yang sehat, diedukasi kepada orangtua agar mengetahui makanan bergizi yang perlu dikonsumsi anak. Selain itu, pihak kesehatan dilibatkan untuk memantau setiap pertumbuhan dan perkembangan anak yang sesuai dengan usia anak. Jika ketiga program di atas dapat disadari dan dilaksanakan, maka akan berdampak pada penurunan angka stunting di Manggarai.

DAFTAR PUSTAKA

Aerin, W. (2020). Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat di TK Al-Irsyad Al-Islami Purwokerto-RepositoryIAIN Purwokerto,

- <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/5758/>.
- Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alviani. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Angkur, M. F. M dan Sarti, Y. (2022). Pola Asuh dan Status Gizi Anak Usia Dini. *Book Chapter Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini*. Ruteng: Perennial Institute.
- Ariani, N. L., Ronasari, P. (2018). Peranan Pendidikan Gizi Pada Guru Dalam Meningkatkan Asupan Sayur Dan Buah Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* Vol. 6, No. 3, 253-266.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal. 2012. *Pedoman dan Petunjuk Teknis PAUD*.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementrian dan Kebudayaan. 2018. *Petunjuk Teknis Bantuan Makanan Sehat*.
- Furkon. (2018). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Gibney, M. J., et. al. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hardinsyah, P. & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Helmawati. (2015). *Mengenal Dan Memahami PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014a). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Urgensi Asupan Gizi, Makanan.....
- Lailiyana, dkk. (2010). *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Padang: EGC.
- Lestari, I. D. (2012). Kinerja Mengupayakan Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil di *Play Group* Milas. <http://eprints.uny.ac.id/34444/1Inggit%20Dwi%20Lestari%2007511240300pdf>.
- Patmonodewo. (2000). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Renyoet, B. S. (2013). Hubungan Pola Asuh dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-23 Bulan di Wilayah Pesisir Kecamatan Tallo, Kota Makassar. Thesis: Universitas Hassanudin, <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/9120>
- Saniarto, F. & Panunggal, B. (2013). Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Prestasi Belajar Anak Usia 9-12 Tahun di Kemijen, Semarang Timur. *Journal of Nutrition College*. 2014; 3(1), 163-173.
- Santoso. (2013). *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wati, A. dan Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah kota Surabaya, *Journal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*. Volume 8, No. 1: 47-58, doi: 10.20473/jpk.V8.11.2020.