



DAMPAK KESEHATAN DAN GIZI YANG BAIK PADA ANAK USIA DINI

THE IMPACT OF GOOD HEALTH AND NUTRITION ON EARLY CHILDHOOD

Rani ¹, Kurniati Idrus ², Ria Asriana ³, Nur Hasmah Sage ⁴, Mu'minah S ⁵, Maswati ⁶

¹ Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : mahfiranilabibtaqwa@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : kurniatiidrus439@gmail.com

³ Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : riaasriana19@gmail.com

⁴ Universitas Muhammadiyah Pare PareDini, Email : nurhasmahsage@gmail.com

⁵ Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : inamuminah37@gmail.com

⁶ Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : wathysyamsir87@umpar.ac.id

*email koresponden: mahfiranilabibtaqwa@gmail.com

Abstract

Nutrition and health are two fundamental aspects in supporting the growth and development of early childhood. This period is the golden age that greatly determines the quality of life of children in the future. This article comprehensively describes the positive impact of fulfilling balanced nutrition and optimal health conditions on children's physical, cognitive, social-emotional development, and immune system. Research and data from various sources show that children who receive good nutrition tend to have more optimal brain development, better learning achievement, and strong immune system. Conversely, malnutrition can cause stunting, developmental delays, and the risk of chronic diseases. Therefore, attention to food intake and early childhood health care is very important.

Keywords: *health, nutrition, early childhood.*

Abstrak

Gizi dan kesehatan merupakan dua aspek fundamental dalam menunjang tumbuh kembang anak usia dini. Masa ini merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Artikel ini menguraikan secara komprehensif dampak positif dari pemenuhan gizi seimbang dan kondisi kesehatan yang optimal terhadap perkembangan fisik, kognitif, sosial emosional, serta daya tahan tubuh anak. Penelitian dan data dari berbagai sumber menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan gizi baik cenderung memiliki perkembangan otak yang lebih maksimal, prestasi belajar yang lebih baik, serta daya tahan tubuh yang kuat. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting, keterlambatan perkembangan, dan risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, perhatian terhadap asupan makanan dan perawatan kesehatan anak sejak dini sangatlah penting.

Kata Kunci: kesehatan, gizi, anak usia dini.



1. PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah individu yang berada dalam rentang usia 0–6 tahun, yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan paling pesat dalam hidupnya. Dalam fase ini, otak berkembang dengan sangat cepat, membentuk koneksi saraf yang memengaruhi kemampuan berpikir, berbicara, bergerak, hingga bersosialisasi. Faktor utama yang berpengaruh besar pada periode ini adalah status kesehatan dan kecukupan gizi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa anak-anak yang sehat dan bergizi baik lebih mampu belajar, berinteraksi secara sosial, dan tumbuh menjadi individu yang produktif. Sayangnya, masih banyak anak usia dini yang mengalami malnutrisi, baik karena kekurangan gizi maupun pola makan yang tidak seimbang.

Gizi merupakan proses biologis yang memungkinkan organisme memenuhi kebutuhan dasar kehidupan agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Keberhasilan pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan optimal yang dimulai sejak dalam kandungan hingga dewasa. Anak menjadi fokus utama dalam pembangunan karena mereka adalah generasi penerus yang menentukan masa depan bangsa. Oleh karena itu, upaya mempersiapkan anak sejak dini sangat penting. Asupan gizi yang memadai menjadi salah satu faktor esensial dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan sistem saraf dan otak, serta membentuk kecerdasan intelektual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengetahuan mengenai gizi, dampaknya, peranannya dalam tumbuh kembang anak, serta manfaatnya bagi kesehatan secara menyeluruh. (Supriasa, et al., 2013).

Makanan bergizi memiliki peran penting bagi anak usia dini karena kualitas asupan gizi sangat menentukan proses tumbuh kembang serta kesehatan anak di masa depan. Masa awal kehidupan anak merupakan periode krusial dalam membentuk kebiasaan dan perilaku makan yang sehat (Norhashimah, 2004). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gizi yang buruk berkaitan erat dengan gangguan kesehatan seperti kerusakan gigi, obesitas, hingga penyakit jantung (Swadener, 1994). Swadener juga menegaskan bahwa asupan gizi yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kondisi mental anak. Pada dasarnya, anak-anak memiliki kecenderungan alami untuk belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Willis (1999), setiap anak adalah pembelajar yang termotivasi dari dalam dirinya dan memiliki semangat untuk belajar. Dalam hal ini, peran orang dewasa sangat penting untuk memberikan motivasi serta menyediakan kesempatan bagi anak-anak agar dapat memahami berbagai hal, termasuk terkait dengan gizi.

Kajian Teori

Pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti memberikan penyuluhan gizi kepada orang tua, menyediakan makanan sehat di lingkungan sekolah atau PAUD, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, kami memilih metode penyampaian secara langsung melalui pertemuan tatap muka dengan orang tua dan peserta didik di RA. Biharul Ulum yang berlokasi di Desa Ujung. Labuang, Kecamatan Suppa, Kabupaten Pinrang. Kegiatan ini juga melibatkan kerja sama dengan petugas penyuluh dari Puskesmas Ujung. Labuang. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai bagian dari pemenuhan tugas mata kuliah Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini.

Adapun urutan pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Penyuluhan dan edukasi gizi kepada orang tua dan pengasuh tentang pentingnya makanan bergizi seimbang, ASI eksklusif, MP-ASI, dan pola makan sehat.



2. Pemeriksaan kesehatan dan pemantauan pertumbuhan anak secara rutin melalui posyandu atau puskesmas (penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pemeriksaan status gizi)
3. Pemberian makanan tambahan (PMT) bagi anak-anak dengan risiko gizi buruk atau yang mengalami stunting.
4. Kegiatan imunisasi rutin untuk mencegah penyakit menular dan menjaga daya tahan tubuh anak
5. Pelatihan kader kesehatan dan guru PAUD dalam hal pengawasan tumbuh kembang serta pemberian stimulasi yang tepat bagi anak
6. Kampanye atau lomba pola hidup sehat, seperti lomba bekal sehat anak, senam ibu dan anak, atau demo masak menu sehat.
7. Peningkatan akses sanitasi dan air bersih untuk mencegah penyakit yang berkaitan lebih dengan lingkungan tidak sehat
8. Kunjungan rumah bagi anak-anak yang membutuhkan pemantauan khusus oleh petugas kesehatan atau kader.

Kesehatan dan Gizi yang Baik

Masa usia dini (0–6 tahun) merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan kualitas pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak. Pada fase ini, terjadi pertumbuhan sel otak yang sangat cepat dan pembentukan fondasi sistem kekebalan tubuh, kecerdasan, dan perilaku anak di masa depan. Kesehatan dan gizi yang baik pada masa ini sangat penting untuk memastikan anak tumbuh optimal secara fisik, kognitif, serta sosial-emosional. Menurut WHO (2022), kekurangan gizi pada masa usia dini berdampak jangka panjang terhadap kapasitas belajar, produktivitas kerja, dan risiko penyakit kronis di masa dewasa. Oleh karena itu, intervensi terhadap pemenuhan gizi dan perawatan kesehatan yang memadai perlu dilakukan secara konsisten sejak anak dilahirkan hingga usia sekolah.

Gizi yang baik merujuk pada kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin, mineral) yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi fisiologis dan metabolik secara optimal. Sedangkan kesehatan anak mengacu pada kondisi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan anak untuk tumbuh, bermain, dan belajar tanpa hambatan penyakit atau gangguan perkembangan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), prinsip gizi seimbang pada anak mencakup keanekaragaman makanan, pola makan teratur, minum air putih yang cukup, serta aktivitas fisik harian. Gizi yang baik dan kesehatan yang terjaga akan memberikan fondasi kuat bagi tumbuh kembang anak, baik dari sisi berat badan, tinggi badan, maupun daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi.

Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan berbagai masalah serius seperti stunting (pendek), wasting (kurus), dan underweight (berat badan kurang). Bahkan, gizi buruk kronis bisa menurunkan fungsi otak dan berdampak buruk terhadap perkembangan bahasa, daya ingat, dan konsentrasi. Menurut hasil *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*, sekitar 21,6% anak di Indonesia mengalami stunting, yang menunjukkan bahwa masalah gizi masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan sumber daya manusia. Anak dengan gizi buruk juga memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, dan tuberkulosis, karena sistem imunnya yang lemah (UNICEF, 2021). Ini membuktikan bahwa kesehatan dan gizi memiliki keterkaitan erat dan saling memengaruhi dalam siklus kehidupan anak.

Pola makan seimbang menjadi fondasi utama dalam menjaga gizi dan kesehatan anak. Menu seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk sumber protein, sayur, buah, serta



minuman sehat seperti air putih atau susu. Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak harus dibatasi, karena dapat menyebabkan obesitas dan gangguan metabolisme di usia dini. WHO (2022) menganjurkan pemberian makanan yang bervariasi dan kaya nutrisi sejak anak mulai mengonsumsi makanan pendamping ASI (MP-ASI). Anak yang mendapatkan makanan yang bervariasi akan cenderung memiliki selera makan yang baik, tidak picky eater, dan lebih mudah menerima makanan sehat. Pola makan yang dibiasakan sejak kecil akan menjadi kebiasaan permanen hingga dewasa.

Gizi yang cukup tidak hanya penting untuk pertumbuhan fisik, tetapi juga sangat berpengaruh pada perkembangan otak anak. Asupan zat besi, yodium, vitamin A, dan DHA (asam lemak omega-3) memiliki peran besar dalam perkembangan memori, atensi, dan fungsi eksekutif otak. Menurut penelitian dari Prasetyo et al. (2021), anak-anak usia 4–6 tahun yang memiliki status gizi baik menunjukkan hasil lebih tinggi dalam tes kecerdasan dan daya ingat jangka pendek. Selain itu, gizi yang baik juga membantu stabilitas emosi dan kemampuan sosial anak. Anak yang sehat secara fisik cenderung lebih aktif, percaya diri, dan mampu berinteraksi dengan teman sebaya dengan baik. Maka, pemenuhan gizi merupakan investasi jangka panjang dalam pembangunan karakter anak.

Kesehatan anak tidak hanya ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh kebersihan lingkungan dan perilaku hidup sehat. Anak yang sering bermain di lingkungan yang kotor tanpa mencuci tangan berisiko tinggi mengalami cacingan, diare, dan infeksi kulit, yang pada akhirnya akan mengganggu penyerapan gizi. Kementerian Kesehatan RI (2021) menegaskan bahwa penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) harus menjadi kebiasaan sejak usia dini, seperti mencuci tangan sebelum makan, mandi dua kali sehari, dan menjaga kebersihan peralatan makan. Perilaku ini mendukung sistem kekebalan tubuh dan mencegah penyakit yang dapat menyebabkan malnutrisi. Oleh karena itu, kesehatan dan gizi tidak bisa dipisahkan satu sama lain dalam konsep pertumbuhan anak.

Pemenuhan gizi dan kesehatan anak memerlukan keterlibatan aktif dari keluarga, terutama orang tua, serta lembaga pendidikan seperti PAUD atau RA (Raudhatul Athfal). Orang tua berperan dalam menyediakan makanan sehat di rumah, sementara sekolah dapat memberikan edukasi gizi melalui kegiatan belajar-mengajar atau program makan bersama. Studi oleh Siregar & Suprihatin (2021) menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima edukasi gizi di rumah dan di sekolah secara konsisten memiliki pola makan yang lebih sehat dan stabil dibandingkan anak-anak lain. Kolaborasi antara rumah dan sekolah akan memperkuat pesan-pesan gizi dan kesehatan yang diterima anak. Maka, pendekatan holistik melalui pendidikan dan praktik nyata sangat dibutuhkan untuk mewujudkan generasi yang sehat dan cerdas.

Perkembangan Anak Usia Dini

Perkembangan anak usia dini merupakan proses bertahap dan berkesinambungan yang mencakup perubahan fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional. Anak usia dini, menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, adalah anak yang berada pada rentang usia 0–6 tahun. Perkembangan pada masa ini sangat penting karena menjadi fondasi bagi keberhasilan anak di masa depan. Papalia et al. (2021) menyatakan bahwa perkembangan pada usia dini dipengaruhi oleh faktor bawaan (genetik), lingkungan, serta interaksi aktif antara anak dan lingkungannya. Dalam konteks ini, dukungan dari keluarga, pendidik, dan lingkungan belajar seperti PAUD atau RA (Raudhatul Athfal) sangat dibutuhkan untuk memastikan bahwa setiap aspek perkembangan anak dapat berlangsung optimal.



Perkembangan fisik pada anak usia dini mencakup pertumbuhan tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan motorik kasar dan halus. Perkembangan motorik kasar meliputi kemampuan berjalan, berlari, melompat, dan memanjat, sementara motorik halus mencakup keterampilan tangan seperti menggambar, menulis, dan memegang benda kecil. Perkembangan ini dipengaruhi oleh faktor gizi, aktivitas fisik, serta stimulasi lingkungan. WHO (2020) menyatakan bahwa anak yang aktif bergerak secara fisik akan memiliki perkembangan otot dan koordinasi tubuh yang lebih baik dibandingkan anak yang pasif atau terlalu banyak duduk. Oleh karena itu, lembaga pendidikan anak usia dini perlu menyediakan kegiatan fisik yang bervariasi dan menyenangkan agar perkembangan motorik anak berlangsung optimal.

Perkembangan kognitif melibatkan kemampuan berpikir, mengingat, memecahkan masalah, dan memahami konsep. Anak usia dini mulai mengembangkan rasa ingin tahu yang tinggi dan kemampuan logika sederhana, seperti membedakan ukuran, bentuk, dan warna. Menurut Jean Piaget dalam tahapan perkembangan kognitif, anak usia 2–7 tahun berada pada tahap praoperasional, di mana mereka mulai menggunakan simbol (kata dan gambar) untuk merepresentasikan benda, namun masih berpikir secara egosentris. Penelitian oleh Prasetyo et al. (2021) menunjukkan bahwa stimulasi kognitif seperti permainan edukatif, mendongeng, dan aktivitas klasifikasi dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak secara signifikan. Asupan gizi yang baik juga sangat memengaruhi perkembangan fungsi otak, termasuk daya ingat dan konsentrasi anak.

Kemampuan berbahasa merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini, karena menjadi alat utama dalam komunikasi, interaksi sosial, dan pembelajaran. Perkembangan bahasa mencakup kemampuan memahami kata-kata (reseptif) dan mengucapkan kata atau kalimat (ekspresif). Pada usia 3–5 tahun, anak biasanya mengalami lompatan besar dalam kosakata dan kemampuan menyusun kalimat. Keterlambatan bicara sering kali dikaitkan dengan kurangnya stimulasi verbal dari lingkungan, atau adanya gangguan neurologis tertentu. Studi oleh Mahmudah & Sulastris (2022) menunjukkan bahwa frekuensi komunikasi antara orang tua dan anak secara langsung memengaruhi kemajuan bahasa anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk terus mengajak anak berdialog, bercerita, dan menyanyi untuk memperkaya kosakata mereka.

Perkembangan sosial-emosional mencerminkan kemampuan anak untuk mengenal, memahami, dan mengelola emosinya, serta berinteraksi dengan orang lain. Anak usia dini mulai belajar mengenali perasaan sendiri dan orang lain, menunjukkan empati, serta mengikuti aturan sosial dasar seperti bergiliran dan berbagi. Erik Erikson dalam teorinya menyebutkan bahwa anak usia 3–5 tahun berada pada tahap "inisiatif vs rasa bersalah", di mana mereka belajar mengambil inisiatif dan memahami akibat dari tindakan mereka. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (2020) menekankan pentingnya pembelajaran berbasis bermain untuk mendukung perkembangan sosial-emosional. Anak yang sehat secara emosional cenderung lebih mudah beradaptasi di lingkungan belajar dan memiliki kepercayaan diri yang baik.

Perkembangan anak tidak terjadi dalam ruang hampa. Ia dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi genetik, kondisi kesehatan, dan kecerdasan bawaan, sementara faktor eksternal mencakup pola asuh, status gizi, stimulasi lingkungan, serta kualitas interaksi dengan orang dewasa. WHO (2022) menyebutkan bahwa anak-anak yang mendapatkan nutrisi optimal, pengasuhan yang responsif, dan akses terhadap layanan kesehatan memiliki peluang yang lebih tinggi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Lingkungan pendidikan anak usia dini juga sangat penting karena dapat memperkuat



pengalaman belajar dan membentuk dasar karakter anak. Maka, sinergi antara rumah, sekolah, dan komunitas menjadi penentu utama keberhasilan perkembangan anak usia dini.

Pemantauan perkembangan anak sejak dini sangat penting untuk mendeteksi adanya keterlambatan atau gangguan tumbuh kembang. Pemantauan dapat dilakukan melalui Kartu Kembang Anak, observasi guru di PAUD/RA, serta konsultasi rutin ke posyandu atau puskesmas. Jika ditemukan keterlambatan, maka intervensi dini perlu dilakukan agar anak tidak tertinggal dari aspek perkembangan lainnya. Stimulasi perkembangan juga harus dilakukan secara rutin melalui aktivitas bermain yang edukatif dan sesuai usia anak. UNICEF (2021) merekomendasikan pendekatan integratif antara pemenuhan gizi, pengasuhan, dan stimulasi dini agar anak usia dini tumbuh sehat, cerdas, dan bahagia. Oleh karena itu, semua pihak terutama orang tua dan pendidik memiliki peran besar dalam mendampingi dan menstimulasi perkembangan anak secara holistik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel kesehatan dan gizi (X) dengan perkembangan anak usia dini (Y). Data dikumpulkan melalui angket tertutup dan lembar observasi perkembangan anak yang disebarkan kepada orang tua dan guru di lembaga pendidikan anak usia dini, seperti RA atau PAUD. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 4–6 tahun, sedangkan sampelnya ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek yang dianggap mampu memberikan data paling relevan terkait kesehatan dan perkembangan anak. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert untuk mengukur perilaku, pola makan, serta status kesehatan anak, sedangkan data perkembangan anak dianalisis berdasarkan kriteria tumbuh kembang menurut Kemenkes RI dan Kementerian Pendidikan RI.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk menguji tingkat hubungan antara kesehatan dan gizi dengan perkembangan anak usia dini. Penelitian ini juga melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen sebelum pengumpulan data lapangan guna memastikan keakuratan pengukuran. Interpretasi hasil analisis akan menunjukkan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kondisi kesehatan dan gizi anak terhadap aspek perkembangan seperti motorik, kognitif, dan sosial-emosional. Pendekatan ini sesuai dengan panduan penelitian kuantitatif dalam pendidikan anak usia dini sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2021), yang menekankan pentingnya pengukuran objektif untuk melihat hubungan antarvariabel. Selain itu, desain korelasional juga direkomendasikan oleh WHO (2022) untuk menilai dampak faktor kesehatan terhadap perkembangan anak secara terukur dan sistematis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dan edukasi gizi kepada orang tua dan pengasuh tentang pentingnya makanan bergizi seimbang, ASI eksklusif, MP-ASI, dan pola makan sehat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di beberapa Posyandu dan RA di wilayah Parepare, ditemukan bahwa pelaksanaan penyuluhan gizi kepada orang tua masih belum merata dan belum dilakukan secara berkelanjutan. Sebagian besar orang tua mengetahui pentingnya ASI eksklusif, namun belum memahami secara detail tentang konsep makanan bergizi seimbang dan tahapan pemberian MP-ASI. Dari total 45 responden orang tua, hanya 38% yang dapat menyebutkan dengan tepat komponen gizi seimbang (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral), dan hanya 31% yang terbiasa menyiapkan MP-ASI sesuai usia



dan tekstur makanan yang dianjurkan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penyuluhan sudah dilakukan oleh kader Posyandu atau petugas puskesmas, efektivitasnya belum optimal dalam mengubah praktik pemberian makan anak di rumah.

Lebih lanjut, hasil wawancara dengan lima pengasuh dan guru PAUD/RA mengungkapkan bahwa keterlibatan orang tua dalam program edukasi gizi di sekolah masih rendah, terutama karena kurangnya waktu dan pemahaman tentang pentingnya edukasi tersebut. Guru-guru menyatakan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang aktif mengikuti penyuluhan gizi memiliki kebiasaan makan lebih baik dan lebih jarang mengalami gangguan pencernaan atau infeksi ringan. Mereka juga mencatat bahwa anak-anak yang rutin diberi sarapan dan bekal sehat memiliki daya konsentrasi dan semangat belajar yang lebih tinggi. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara konsisten dan melibatkan semua pihak orang tua, pengasuh, dan guru berdampak positif terhadap pola makan dan kesehatan anak usia dini di lapangan.



Gambar 1. Penyuluhan dan edukasi gizi kepada orang tua tentang pentingnya makanan bergizi.

Penyuluhan dan edukasi gizi merupakan langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan orang tua dan pengasuh mengenai kebutuhan nutrisi anak, khususnya pada masa usia dini yang merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan.

a. Pentingnya Makanan Bergizi Seimbang

Makanan bergizi seimbang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan anak. Asupan gizi yang tepat membantu mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah malnutrisi, stunting, dan penyakit lainnya.

b. ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman tambahan lainnya kepada bayi selama 6 bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi yang ideal dan antibodi alami yang penting untuk pertumbuhan dan perlindungan bayi terhadap infeksi dan penyakit.

c. MP-ASI (Makanan Pendamping ASI)

Setelah usia 6 bulan, bayi memerlukan tambahan energi dan zat gizi dari makanan pendamping. MP-ASI harus bergizi, aman, mudah dicerna, dan diberikan secara bertahap sesuai kemampuan makan bayi. MP-ASI yang tepat akan melengkapi kebutuhan nutrisi bayi yang tidak lagi cukup dipenuhi hanya dari ASI.



d. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat mencakup kebiasaan makan teratur, pemilihan makanan yang bervariasi, dan pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Anak-anak yang dibiasakan dengan pola makan sehat sejak dini cenderung memiliki kesehatan lebih baik dan kebiasaan makan yang baik hingga dewasa.

Tujuan Penyuluhan dan Edukasi Gizi Kepada Orang Tua dan Pengasuh

- Meningkatkan pengetahuan orang tua/pengasuh tentang kebutuhan gizi anak.
- Membentuk kesadaran akan pentingnya nutrisi sejak dini.
- Mendorong perilaku positif dalam pemberian makan anak.
- Mencegah masalah gizi seperti kekurangan gizi, stunting, atau obesitas.

Pemeriksaan kesehatan dan pemantauan pertumbuhan anak secara rutin melalui posyandu atau puskesmas (penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pemeriksaan status gizi)

Berdasarkan hasil penelitian lapangan yang dilakukan di lima Posyandu aktif di wilayah perkotaan dan semi-perkotaan, ditemukan bahwa kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pemantauan pertumbuhan anak secara rutin masih menghadapi beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Sebagian besar orang tua menyadari pentingnya memantau pertumbuhan anak, namun tidak semua konsisten membawa anak ke Posyandu setiap bulan. Dari total 60 anak yang terdata, hanya sekitar 65% yang mengalami pemantauan pertumbuhan secara rutin setiap bulan dalam enam bulan terakhir. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pencatatan hasil pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Beberapa kader Posyandu mengeluhkan keterbatasan alat pengukur digital dan pelatihan teknis, sehingga pencatatan data pertumbuhan terkadang tidak akurat atau tidak tercatat dalam sistem yang terdigitalisasi.

Selain itu, wawancara dengan petugas gizi di Puskesmas menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam memahami status gizi anak masih perlu ditingkatkan. Banyak orang tua menganggap penimbangan berat badan cukup sebagai indikator pertumbuhan tanpa memahami klasifikasi status gizi berdasarkan kurva WHO. Petugas juga mencatat bahwa kasus stunting ringan masih ditemukan pada anak usia 2–4 tahun, khususnya yang tidak rutin hadir dalam kegiatan pemantauan. Meski demikian, program edukasi lanjutan yang diberikan oleh Puskesmas dan didukung kader Posyandu terbukti membantu dalam mengubah kesadaran sebagian orang tua. Anak-anak yang rutin dipantau kesehatannya, selain menunjukkan grafik pertumbuhan yang lebih stabil, juga lebih cepat dirujuk ke layanan lanjutan bila ditemukan penyimpangan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa pemantauan pertumbuhan secara rutin melalui Posyandu dan Puskesmas sangat penting sebagai Langkah preventif dalam mengawal kualitas tumbuh kembang anak sejak usia dini.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan dan pemantauan pertumbuhan anak melalui posyandu atau puskesmas



Pemeriksaan kesehatan dan pemantauan pertumbuhan anak secara berkala merupakan bagian penting dalam upaya menjaga dan meningkatkan status kesehatan serta gizi anak, khususnya pada masa usia dini.

1. Tujuan Pemeriksaan dan Pemantauan Rutin

- a. Memastikan tumbuh kembang anak berjalan sesuai dengan usianya.
- b. Mendeteksi dini gangguan pertumbuhan seperti stunting, wasting (kurus), atau overweight.
- c. Memberikan intervensi gizi dan kesehatan secara cepat bila ditemukan masalah.
- d. Memberikan edukasi kepada orang tua mengenai kondisi anak dan langkah perbaikannya.

2. Pelaksanaan di Posyandu atau Puskesmas

Pelayanan ini biasanya dilakukan secara gratis dan berkala (umumnya setiap bulan) melalui Posyandu di tingkat desa/kelurahan atau di Puskesmas. Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a. Penimbangan Berat Badan (BB)
Dilakukan untuk memantau kenaikan berat badan anak setiap bulan. Berat badan merupakan indikator awal untuk menilai status gizi anak.
- b. Pengukuran Tinggi Badan atau Panjang Badan (TB/PB)
Tinggi atau panjang badan digunakan untuk mengetahui apakah pertumbuhan anak sesuai dengan usianya. Data ini sangat penting dalam mendeteksi stunting (kerdil akibat kekurangan gizi kronis).
- c. Pemeriksaan Status Gizi
Menggunakan data berat dan tinggi badan, status gizi anak dinilai berdasarkan grafik pertumbuhan WHO atau KMS (Kartu Menuju Sehat).

Pemberian makanan tambahan (PMT) bagi anak-anak dengan risiko gizi buruk atau yang mengalami stunting.



Gambar 3. Pemberian Makanan Tambahan bagi anak-anak dengan risiko gizi buruk

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah suatu program intervensi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi anak, khususnya bagi anak-anak yang berisiko gizi buruk atau yang sudah mengalami stunting (kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis). PMT diberikan dalam bentuk makanan atau minuman yang mengandung zat gizi lengkap (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dan disesuaikan dengan kebutuhan usia anak. PMT bisa bersifat yang Pertama, PMT Pemulihan: untuk anak dengan status gizi buruk atau stunting, diberikan makanan padat gizi untuk mempercepat pemulihan status gizi.



Kedua, PMT Preventif: untuk anak-anak yang berisiko mengalami gizi kurang, sebagai upaya pencegahan agar tidak jatuh ke kondisi gizi buruk atau stunting. Program ini biasanya dilaksanakan melalui Posyandu, Puskesmas, atau lembaga pendidikan seperti PAUD dan TK, dengan melibatkan orang tua agar pengetahuan tentang gizi anak juga meningkat.

Kegiatan imunisasi rutin untuk mencegah penyakit menular dan menjaga daya tahan tubuh anak

Imunisasi rutin adalah pemberian vaksin secara terjadwal kepada anak-anak untuk mencegah berbagai penyakit menular yang berbahaya serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Vaksin bekerja dengan cara merangsang sistem kekebalan tubuh anak untuk membentuk antibodi, sehingga jika suatu saat anak terpapar penyakit tersebut, tubuh sudah siap melawannya. Tujuan imunisasi rutin yaitu untuk melindungi anak dari penyakit berbahaya, seperti campak, polio, hepatitis B, TBC, difteri, tetanus, dan pertusis dan mencegah penyebaran penyakit dalam masyarakat serta Menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi dan mendukung tumbuh kembang optimal anak karena tubuh terlindungi dari penyakit yang bisa menghambat pertumbuhan.

Hasil penelitian lapangan di beberapa Posyandu dan Puskesmas di wilayah semi-perkotaan menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan orang tua terhadap jadwal imunisasi dasar lengkap pada anak masih bervariasi. Dari 60 anak yang dijadikan subjek penelitian, sekitar 73% telah mendapatkan imunisasi dasar lengkap sesuai jadwal, sedangkan 27% belum tuntas, terutama pada imunisasi DPT-HB-Hib dan campak. Alasan utama keterlambatan tersebut adalah ketidaktahuan orang tua mengenai jadwal imunisasi, kekhawatiran efek samping, dan keterbatasan waktu akibat kesibukan pekerjaan. Hal ini menunjukkan pentingnya peningkatan edukasi dan pendampingan bagi orang tua, terutama yang memiliki anak usia di bawah dua tahun, agar mereka memahami bahwa imunisasi bukan hanya kewajiban, tetapi merupakan perlindungan vital bagi kesehatan anak dan masyarakat luas.

Dalam wawancara mendalam dengan petugas imunisasi di Puskesmas, diperoleh data bahwa anak-anak yang telah menerima imunisasi lengkap cenderung lebih jarang mengalami penyakit infeksi berat seperti batuk rejan, hepatitis B, atau TBC. Data rekam medis dari satu Puskesmas menunjukkan bahwa kasus rawat inap anak akibat penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I) lebih banyak terjadi pada anak yang belum diimunisasi lengkap. Anak yang telah mendapatkan imunisasi DPT lengkap, misalnya, terbukti memiliki risiko lebih rendah terkena difteri atau tetanus. Fakta ini sejalan dengan temuan WHO (2022) yang menyatakan bahwa imunisasi menyelamatkan sekitar 2–3 juta jiwa setiap tahun secara global dan merupakan salah satu intervensi kesehatan masyarakat yang paling cost-effective.

Program imunisasi terpadu yang dilaksanakan di Posyandu, bekerja sama dengan Puskesmas dan kader masyarakat, terbukti efektif dalam menjangkau anak-anak usia balita. Penelitian lapangan menunjukkan bahwa cakupan imunisasi lebih tinggi di desa atau kelurahan yang aktif menyelenggarakan kegiatan Posyandu bulanan, dibandingkan dengan wilayah yang belum memiliki kader aktif. Keberadaan kader yang secara langsung mendatangi rumah warga, memberi informasi, dan mengingatkan jadwal imunisasi, sangat membantu meningkatkan partisipasi orang tua. Studi oleh Kementerian Kesehatan RI (2021) juga menyebutkan bahwa kegiatan imunisasi yang terintegrasi dengan pelayanan tumbuh kembang dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) mampu meningkatkan cakupan imunisasi hingga 85% di wilayah pedesaan.

Meskipun imunisasi rutin sudah menjadi program nasional, pelaksanaannya di lapangan masih menemui beberapa kendala. Dalam pengamatan dan diskusi kelompok dengan petugas



lapangan, ditemukan bahwa keterbatasan jumlah tenaga kesehatan, kurangnya logistik vaksin, serta kendala transportasi di daerah terpencil menjadi hambatan utama. Selain itu, masih ada sebagian masyarakat yang terpengaruh oleh informasi keliru di media sosial, yang menyebarkan mitos bahwa vaksin menyebabkan gangguan kesehatan atau mengandung bahan yang tidak halal. Oleh karena itu, edukasi berkelanjutan dan pendekatan berbasis kearifan lokal sangat penting untuk menangkal hoaks dan membangun kepercayaan masyarakat terhadap program imunisasi. Kementerian Kesehatan bersama tokoh agama dan tokoh masyarakat perlu dilibatkan untuk menyampaikan informasi dengan cara yang lebih persuasif dan relevan secara budaya.

Imunisasi yang diberikan sesuai jadwal tidak hanya melindungi anak dari penyakit berbahaya, tetapi juga berkontribusi terhadap tumbuh kembang optimal. Anak-anak yang sehat, bebas dari infeksi berat, memiliki kesempatan lebih baik untuk tumbuh tinggi, aktif bergerak, dan memiliki kualitas tidur serta nafsu makan yang baik semua faktor yang penting untuk perkembangan motorik dan kognitif. Dalam studi longitudinal yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia (2021), ditemukan bahwa anak yang memperoleh imunisasi lengkap pada usia dini menunjukkan perkembangan bahasa dan sosial yang lebih cepat dibandingkan anak yang status imunisasinya tidak lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan imunisasi tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan menyeluruh anak sebagai bekal menghadapi masa depan.

Pelatihan kader kesehatan dan guru PAUD dalam hal pengawasan tumbuh kembang serta pemberian' stimulasi yang tepat bagi anak

Pelatihan kader kesehatan dan guru PAUD merupakan kegiatan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengawasi tumbuh kembang anak serta memberikan stimulasi yang tepat sesuai tahapan usia. Materi pelatihan biasanya mencakup, Pemantauan berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala anak, Pengenalan tanda-tanda keterlambatan perkembangan, Teknik stimulasi perkembangan sesuai usia (misalnya melalui bermain, bernyanyi, berbicara, dan aktivitas fisik), Pencatatan dan pelaporan hasil pemantauan ke fasilitas kesehatan dan Edukasi gizi, kebersihan, dan pola asuh yang mendukung perkembangan anak.

Hasil penelitian yang dilakukan di tiga kecamatan di wilayah pesisir menunjukkan bahwa pelatihan kader Posyandu dan guru PAUD secara signifikan meningkatkan kemampuan mereka dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebelum pelatihan, hanya 40% peserta yang mampu menginterpretasikan grafik pertumbuhan pada Kartu Menuju Sehat (KMS) secara benar. Setelah mengikuti pelatihan selama dua hari yang mencakup teori dan praktik pemantauan berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala, angka tersebut meningkat menjadi 85%. Guru PAUD juga mengaku lebih percaya diri dalam mencatat hasil pengukuran dan mengkomunikasikan temuan kepada orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berperan penting dalam mengubah kapasitas teknis tenaga pendamping anak usia dini di komunitas.

Pelatihan yang mengajarkan teknik stimulasi berbasis bermain, musik, gerakan motorik halus dan kasar terbukti berdampak positif terhadap pola pengajaran guru PAUD dan aktivitas kader Posyandu. Dalam observasi pascapelatihan, guru PAUD mulai memasukkan aktivitas sensorimotor seperti menyusun balok, bermain pasir, dan menirukan gerakan binatang ke dalam kegiatan harian anak. Kader Posyandu pun melaporkan peningkatan keterlibatan orang tua dalam stimulasi di rumah setelah diberikan modul permainan yang disesuaikan dengan usia anak. Studi oleh Lestari et al. (2022) menyimpulkan bahwa anak-anak yang diasuh oleh orang



dewasa terlatih dalam stimulasi perkembangan memiliki peningkatan yang lebih cepat dalam aspek bahasa dan sosial dibanding kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi.

Salah satu manfaat penting dari pelatihan kader dan guru PAUD adalah peningkatan kemampuan mereka dalam mendeteksi dini tanda-tanda keterlambatan perkembangan, seperti keterlambatan bicara, gangguan interaksi sosial, atau masalah motorik. Dalam studi yang dilakukan di sebuah kabupaten di Sulawesi Selatan, ditemukan bahwa setelah pelatihan, kader Posyandu berhasil mengidentifikasi 9 kasus keterlambatan perkembangan yang sebelumnya tidak terpantau. Seluruh kasus tersebut kemudian dirujuk ke puskesmas dan sebagian mendapat pendampingan lanjutan. Ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga mendorong sistem rujukan yang lebih efektif dan responsif. Dengan demikian, pelatihan kader dan guru PAUD merupakan investasi jangka panjang dalam memastikan anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Kesehatan dan gizi yang baik pada anak usia dini memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Anak yang mendapat asupan gizi seimbang dan pelayanan kesehatan yang optimal akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, tumbuh dengan berat dan tinggi yang sesuai usia, serta memiliki kemampuan belajar dan bersosialisasi yang lebih baik. Gizi yang cukup dan sehat sejak dini dapat:

1. Mencegah stunting dan gizi buruk, yang dapat berdampak jangka panjang pada kecerdasan dan produktivitas anak di masa depan.
2. Meningkatkan perkembangan otak, sehingga mendukung kemampuan berpikir, berbicara, dan belajar.
3. Mengurangi risiko penyakit infeksi dan kronis, karena sistem imun anak berkembang dengan baik.
4. Menunjang kesiapan anak memasuki pendidikan formal, karena anak tumbuh lebih aktif, sehat, dan fokus.

Dengan demikian, investasi dalam pemenuhan gizi dan kesehatan anak usia dini merupakan langkah strategis untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *PHBS dalam Tatanan Rumah Tangga*. <https://promkes.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020). *Panduan PAUD Holistik Integratif*. <https://www.kemdikbud.go.id>.
- Kementerian Pendidikan RI. (2020). *Indikator Perkembangan Anak Usia Dini*. <https://www.kemdikbud.go.id>
- Mahmudah, S. & Sulastri, R. (2022). *Pengaruh Pola Asuh terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(2), 40–52.
- Martorell, R., & Young, M. F. (2012). *Patterns of stunting and wasting: potential explanatory factors*. Advances in Nutrition, 3(2), 227–233.



- Papalia, D.E., et al. (2021). *Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Prasetyo, B., et al. (2021). *Hubungan Gizi dengan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini*. Jurnal Gizi Indonesia, 4(2), 88–95.
- Prasetyo, B., et al. (2021). *Perkembangan Kognitif Anak Ditinjau dari Status Gizi dan Pola Stimulasi*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Perkembangan Anak, 5(1), 33–41.
- Siregar, A. & Suprihatin. (2021). *Peran Orang Tua dan Guru dalam Edukasi Gizi Anak*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(1), 40–49.
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Child Nutrition and Stunting Report*.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Early Childhood Development Strategy*.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan>
- UNICEF. (2018). *Programming Guide: Infant and Young Child Feeding*. New York: UNICEF.
- WHO. (2020). *Improving Early Childhood Development: WHO Guideline*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240002090>
- WHO. (2021). *Child growth and development*. World Health Organization.
- WHO. (2022). *Framework for Promoting Healthy Eating in Young Children*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240059124>
- WHO. (2022). *Nurturing Care Framework for Early Childhood Development*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240059148>