

KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI

Hj. Komala M.Pd PRODI PG PAUD IKIP SILIWANGI



KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI

Hj. Komala M.Pd

**SEJARAH PERKEMBANGAN
ILMU GIZI DAN PERAN GIZI
DALAM PERKEMBANGAN
ILMU ANAK**

**PERTEMUAN
KE-4**



Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan.

Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi

Beberapa penelitian
yang menegaskan
bahwa ilmu
gizi sudah ada sejak
dulu, antara lain :

- Penelitian tentang *Pernafasan* dan Kalorimetri - Pertama dipelajari oleh Antoine Lavoisier (1743-1794). Mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan penggunaan *energi makanan* yang meliputi *proses pernafasan*, oksidasi dan kalorimetri.
- Kemudian berkembang hingga awal abad 20, adanya penelitian tentang pertukaran *energi* dan sifat-sifat bahan *makanan* pokok.
- Penemuan *Mineral* - Sejak lama *mineral* telah diketahui dalam *tulang* dan gigi. Pada tahun 1808 ditemukan *kalsium*. Tahun 1808, Boussingault menemukan *zat besi* sebagai zat esensial.
- Ringer (1885) dan Locke (1990), *tubuh* konsentrasi *elektorlit* tertentu. Awal abad 20, penelitian Loeb tentang pengaruh konsentrasi garam *natrium*, kalium dan *kalsium* klorida terhadap jaringan hidup.



Penemuan *Vitamin* – Awal abad 20, *vitamin* sudah dikenal.

Sejak tahun 1887-1905 muncul penelitian-penelitian dengan *makanan* yang dimurnikan dan *makanan* utuh. Dengan hasil : ditemukan suatu zat *aktif* dalam *makanan* yang tidak tergolong zat *gizi* utama dan berperan dalam *prevention penyakit* (Scurvy dan Rickets).

Pada tahun 1912, Funk mengusulkan memberi nama *vitamine* untuk zat tersebut. Tahun 1920, *vitamin* diganti menjadi *vitamine* dan diakui sebagai zat esensial.

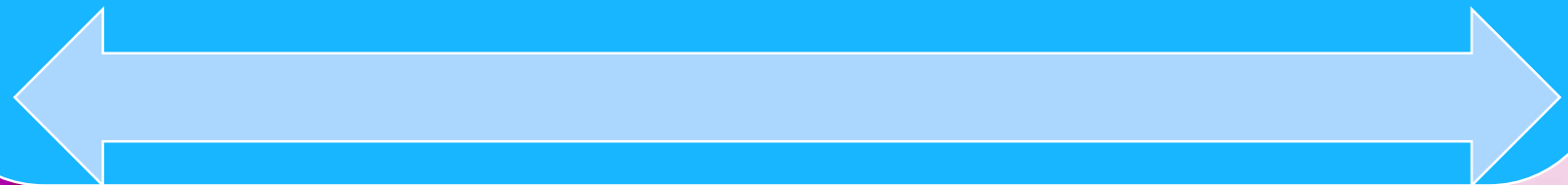
Sejarah



Penelitian Tingkat Molekular dan Selular – Penelitian ini dimulai tahun 1955, dan diperoleh *pengertian* tentang struktur sel yang rumit serta peranan kompleks dan vital zat *gizi* dalam *pertumbuhan* dan pemeliharaan sel-sel. Setelah tahun 1960, penelitian bergeser dari zat-zat *gizi* esensial ke *inter relationship* antara zat-zat *gizi*, peranan biologik spesifik, penetapan kebutuhan zat *gizi* *manusia* dan pengolahan *makanan* terhadap *kandungan* zat *gizi*



Keadaan Sekarang - Muncul konsep-konsep baru antara lain: pengaruh keturunan terhadap kebutuhan *gizi*; pengaruh *gizi* terhadap *perkembangan otak* dan *perilaku*, kemampuan bekerja dan produktivitas serta daya tahan terhadap *penyakit infeksi*. Pada bidang teknologi pangan ditemukan : cara mengolah *makanan bergizi*, fortifikasi bahan pangan dengan zat-zat *gizi* esensial, pemanfaatan sifat struktural bahan pangan, dsb. FAO dan WHO mengeluarkan Codex Alimentaris (peraturan *food labeling* dan batas *keracunan*)

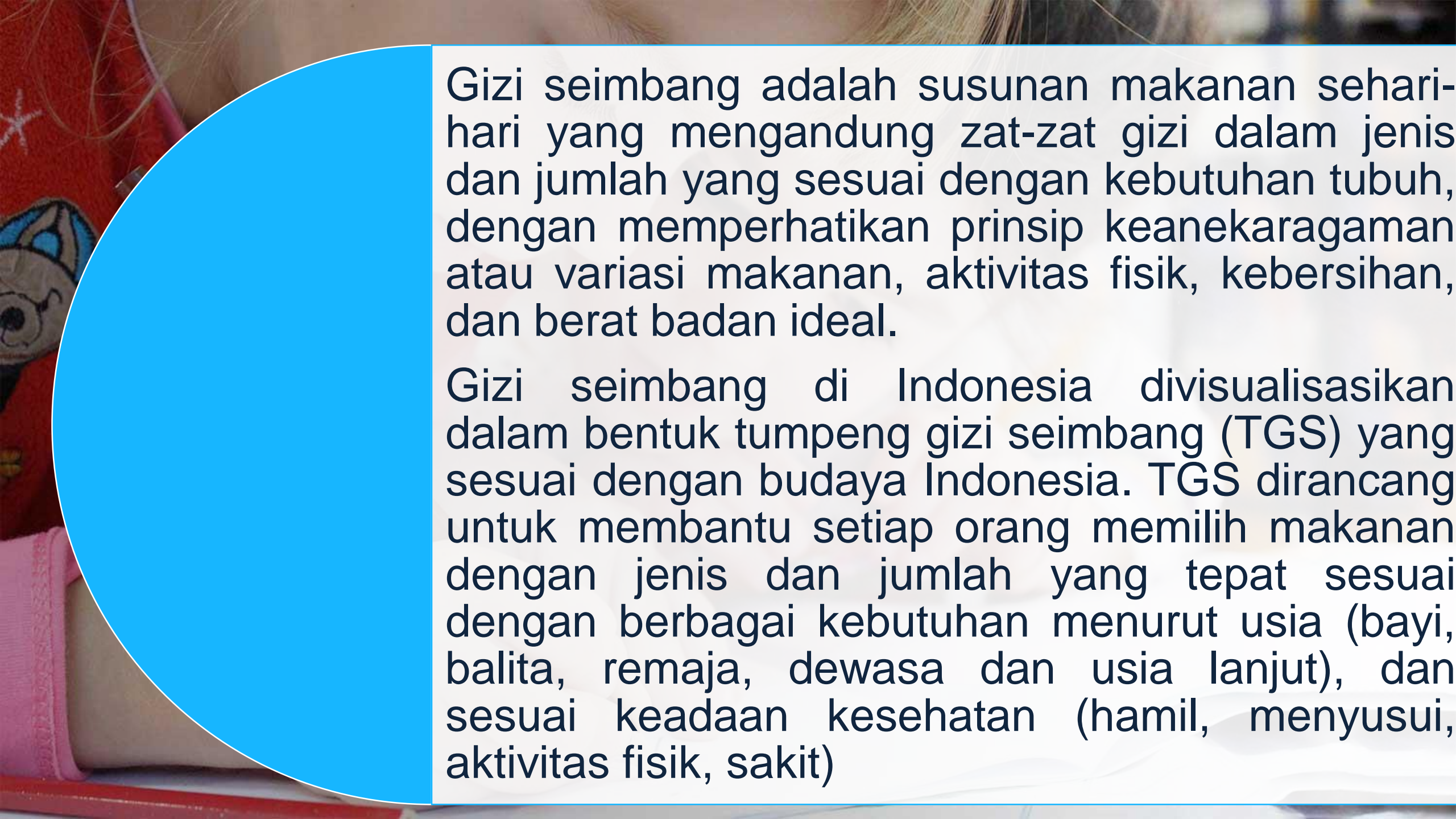




GIZI UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK.



Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang paripurna , yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Oleh karena itu, slogan umum bahwa pencegahan adalah upaya terbaik dan lebih efektif-efisien daripada pengobatan, harus benar-benar dilaksanakan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak. Hal ini pula yang menjadi tujuan utama Millennium Development Goals (MDGs) tahun 2015 yang dicanangkan UNICEF: tercapainya keadaan gizi dan kesehatan yang baik serta seimbang



Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

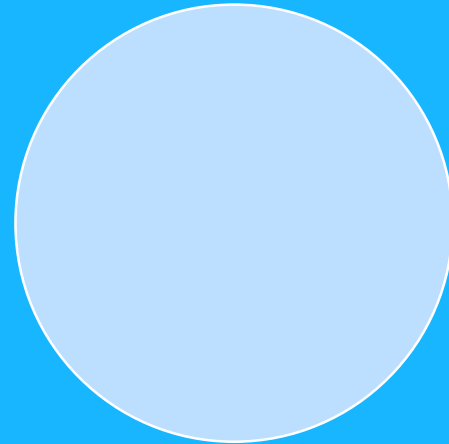
Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit)



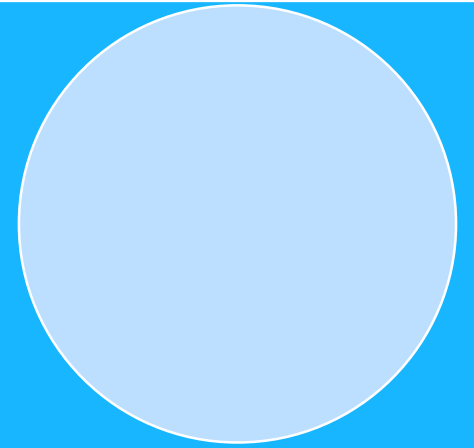
Jenis dan fungsi gizi

Gizi memiliki beberapa fungsi yang berperan dalam kesehatan tubuh makhluk hidup, yaitu :

- Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan/perkembangan serta mengganti jaringan tubuh rusak.
- Mendapatkan energi untuk melakukan kegiatan.
- Mengatur metabolisme dan mengatur keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh lainnya.
- Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit.



SEJARAH PERKEMBANGAN ILMU GIZI



Gizi Berdiri tahun 1926, oleh Mary Swartz Rose saat dikukuhkan sebagai profesor ilmu gizi di Universitas Columbia, New York, AS. Pada zaman purba, makanan penting untuk kelangsungan hidup. Sedangkan pada zaman Yunani, tahun 400 SM ada teori Hipocrates yang menyatakan bahwa makanan sebagai panas yang dibutuhkan manusia, artinya manusia butuh makan.



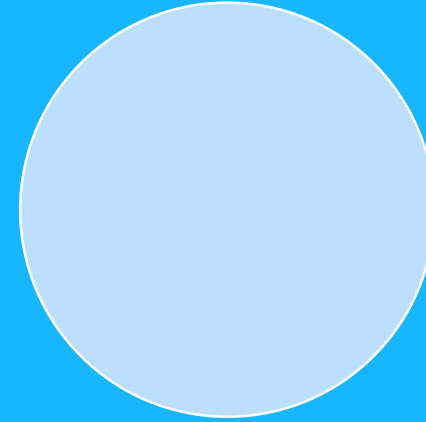


Berdiri tahun 1926, oleh Mary Swartz Rose saat dikukuhkan sebagai profesor ilmu *gizi* di Universitas Columbia, New York, AS. Pada zaman purba, makanan penting untuk kelangsungan hidup. Sedangkan pada zaman Yunani, tahun 400 SM ada teori Hipocrates yang menyatakan bahwa *makanan* sebagai panas yang dibutuhkan *manusia*, artinya *manusia* butuh makan.



Beberapa penelitian yang menegaskan bahwa ilmu *gizi* sudah ada sejak dulu, antara lain :

- Penelitian tentang *Pernafasan* dan Kalorimetri - Pertama dipelajari oleh Antoine Lavoisier (1743-1794). Mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan penggunaan *energi makanan* yang meliputi *proses pernafasan*, oksidasi dan kalorimetri. Kemudian berkembang hingga awal abad 20, adanya penelitian tentang pertukaran *energi* dan sifat-sifat bahan *makanan pokok*



Penemuan *Mineral* - Sejak lama *mineral* telah diketahui dalam *tulang* dan gigi. Pada tahun 1808 ditemukan *kalsium*. Tahun 1808, Boussingault menemukan *zat besi* sebagai zat esensial. Ringer (1885) dan Locke (1990), menemukan *cairan tubuh* perlu konsentrasi *elektorlit* tertentu. Awal abad 20, penelitian Loeb tentang pengaruh konsentrasi garam *natrium*, kalium dan *kalsium* klorida terhadap jaringan hidup.





Penemuan *Vitamin* - Awal abad 20, *vitamin* sudah dikenal. Sejak tahun 1887-1905 muncul penelitian-penelitian dengan *makanan* yang dimurnikan dan *makanan* utuh. Dengan hasil : ditemukan suatu zat *aktif* dalam *makanan* yang tidak tergolong zat *gizi* utama dan berperan dalam *pengecahan penyakit* (Scurvy dan Rickets). Pada tahun 1912, Funk mengusulkan memberi nama *vitamine* untuk zat tersebut. Tahun 1920, *vitamin* diganti menjadi *vitamine* dan diakui sebagai zat esensial.



Penelitian Tingkat Molekular dan Selular - Penelitian ini dimulai tahun 1955, dan diperoleh *pengertian* tentang struktur sel yang rumit serta peranan kompleks dan vital zat *gizi* dalam *pertumbuhan* dan pemeliharaan sel-sel. Setelah tahun 1960, penelitian bergeser dari zat-zat *gizi* esensial ke *inter relationship* antara zat-zat *gizi*, peranan biologik spesifik, penetapan kebutuhan zat *gizi manusia* dan pengolahan *makanan* terhadap *kandungan zat gizi*.



Keadaan Sekarang – Muncul konsep-konsep baru antara lain: pengaruh keturunan terhadap kebutuhan *gizi*; pengaruh *gizi* terhadap *perkembangan otak* dan *perilaku*, kemampuan bekerja dan produktivitas serta daya tahan terhadap *penyakit infeksi*. Pada bidang teknologi pangan ditemukan : cara mengolah *makanan bergizi*, fortifikasi bahan pangan dengan zat-zat *gizi* esensial, pemanfaatan sifat struktural bahan pangan, dsb. FAO dan WHO mengeluarkan Codex Alimentaris (peraturan *food labeling* dan batas *keracunan*



Peran Gizi Dalam Tumbuh Kembang Anak

- Masa pranatal
- Gangguan nutrisi dapat mengakibatkan abortus, kecacatan, atau pertumbuhan maknutisi intrauterine.
- Masa postnatal
- Kolustrum ASI merupakan nutrisi awal bagi kehidupan bayi.
- Konsep dasar gizi seimbang
 - Kemampuan tubuh seseorang mencerna makanan.
 - Umur.
 - Jenis kelamin.
 - Kondisi lain : sakit, hamil, menyusui





Prinsip gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini hingga usia lanjut.

Ibu hamil, remaja perempuan serta bayi sampai usia 2 tahun merupakan kelompok usia yang penting menerapkan prinsip gizi seimbang ini.

Kelompok ini adalah kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia.


Khusus untuk ibu hamil, akan mengalami periode window of opportunity, kesempatan singkat untuk melakukan sesuatu yang menguntungkan dan memanfaatkan zat gizi untuk kesehatan ibu dan janin



Pada rentang usia 3-5 tahun kerap terjadi anak menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang disukai sehingga perlu diperkenalkan kepada mereka beranekaragam makanan

Anak-anak akan hidup dan tumbuh dengan sehat apabila seimbang antara asupan gizi yang baik , cukup sesuai dengan kebutuhan tubuhnya masing-masing dan kodratnya sendiri, Pendidik hanya dapat merawat dan menuntun tumbuhnya kodrat itu.





Assalamualaikum
wr.wb