

KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI (KEBUTUHAN ZAT GIZI)

Hj. Komala M.Pd PRODI PG PAUD IKIP SILIWANGI



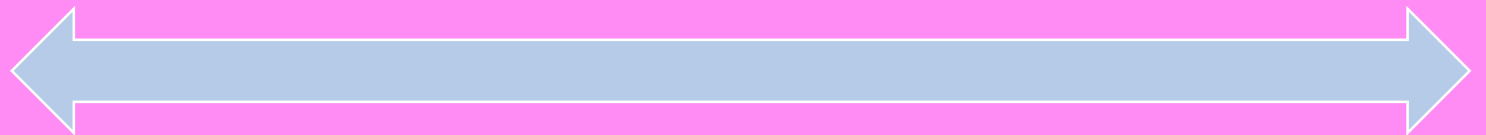
PERTEMUAN KE-9 KEBUTUHAN ZAT GIZI

KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI

Hj. Komala M.Pd



Investasi kesehatan dini adalah modal awal jangka panjang bagi pembangunan berorientasi peningkatan kualitas SDM dan ini harus dilaksanakan secara multi- dan lintas-sektoral. Konsorsium Ilmu Kesehatan Indonesia (KIKI) mengusulkan perlunya redefinisi terhadap istilah kesehatan. Seperti diketahui WHO mendefinisikan kesehatan sebagai: “Keadaan sempurna baik fisik, mental, dan sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat, serta produktif secara ekonomi dan sosial.”





Berapa
kebutuhan gizi
kita ?

Kebutuhan gizi
(requirement)
jumlah zat gizi
minimal yg
diperlukan
seseorang
untuk hidup
sehat

Kecukupan gizi
(recommended)
jumlah zat gizi yg
diperlukan
seseorang atau
rata-rata kelompok
orang agar hampir
semua orang
(97,5% populasi)
dpt hidup sehat



Apa yg
dibutuh
kan ?



Energi : energi
dibutuhkan oleh
manusia untuk
bergerak atau
melakukan
aktivitas fisik
sehari-hari dan
untuk
mempertahanka
n kehidupan



Darimana
energi ?



Karbohidrat,
Lemak,
Protein





Kesehatan adalah unsur potensi dasar dan alami dari setiap individu yang sangat diperlukan pada awal kehidupan dan pertumbuhan



P

Pembangunan Otak mulai terbentuk sejak usia janin 2 minggu dan mencapai 90% tumbuh-kembang pada usia 3 tahun.

Tumbuh kembang otak dimulai sejak usia janin dua minggu dan dalam hal pertumbuhan, otak tergolong ke dalam jaringan statik sehingga tidak dimungkinkan penambahan sel (hiperplasia) ketika diferensiasi dari sel germinatif terjadi (Boggin, 1999)





Usia emas anak menjadi waktu yang istimewa karena pertumbuhan dan perkembangan si kecil pada rentang ini sangat pesat dan mencapai puncaknya, Pertumbuhan dan perkembangan otak merupakan organ yang paling utama pada masa emas ini.

Berbagai literatur menyebutkan, anak dilahirkan dengan sekitar 10 miliar neuron atau sel saraf di otaknya.

Dua tahun pertama sejak lahir merupakan periode di mana miliaran sel tersebut bertambah. Otak anak punya kemampuan besar untuk menyusun ribuan sambungan antar-neuron.

Di usia dua tahun, pertumbuhan otak anak sudah mencapai 80 persen.

Menginjak usia 5-6 tahun, pertumbuhan otaknya kian pesat yakni 90-95 persen.



Masukan energi kurang.....
...kurus

Masukan energi berlebih
.....gemuk

Mengukur kecukupan energi ?

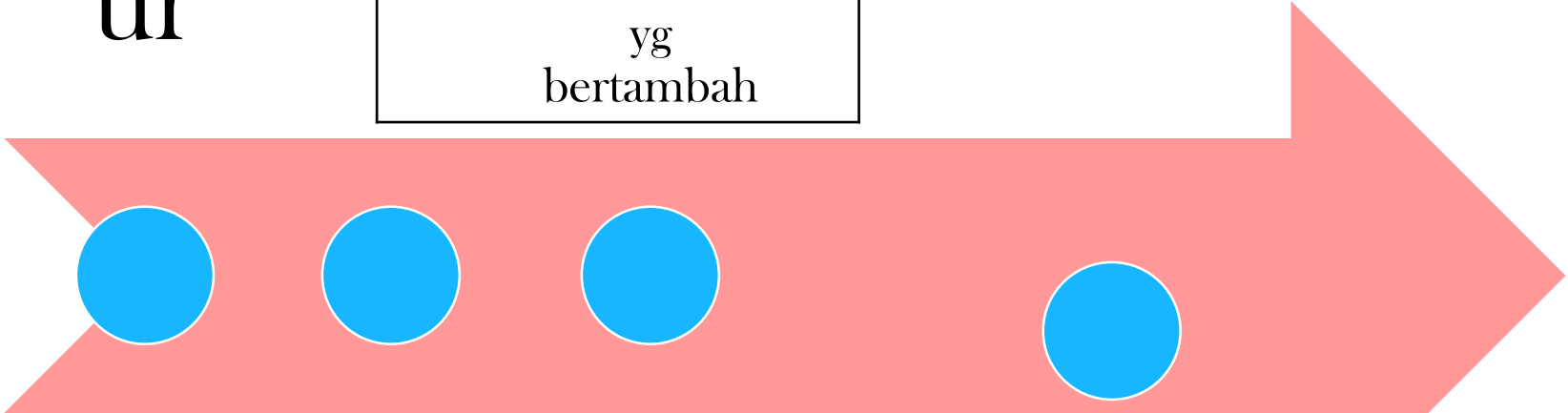
Mengukur Berat Badan (BB)





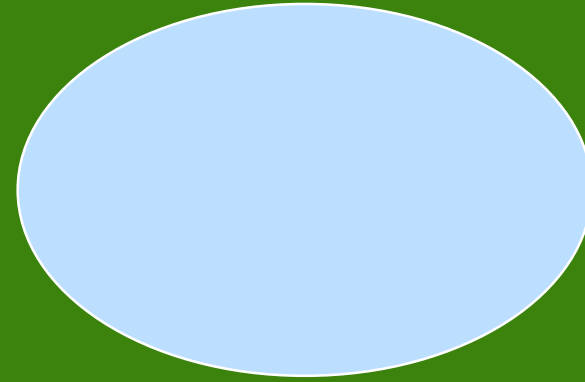
U m ur

-Pada usia produktif energi diperlukan banyak untuk aktivitas fisik yg bertambah




- semakin tua maka kebutuhan energi dan zat gizi lain semakin menurun

- pd usia lanjut energi tidak lagi utk aktivitas tetapi hanya utk pemeliharaan shg kebutuhan turun (mencapai 20%)



agar tumbuh kembang anak optimal di usia emas ini, tentunya dibutuhkan gizi dan stimulasi yang baik. Langkah awal untuk memastikan pemenuhan gizi anak dimulai dengan memberikan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan. ASI menjadi sangat istimewa karena memiliki aneka zat yang bermanfaat untuk pertumbuhan otak seperti laktosa, casein dan whey, DHA, ARA, dan lain-lain. Setelah itu, anak berusia satu tahun, dilanjutkan dengan makanan padat atau makanan keluarga.



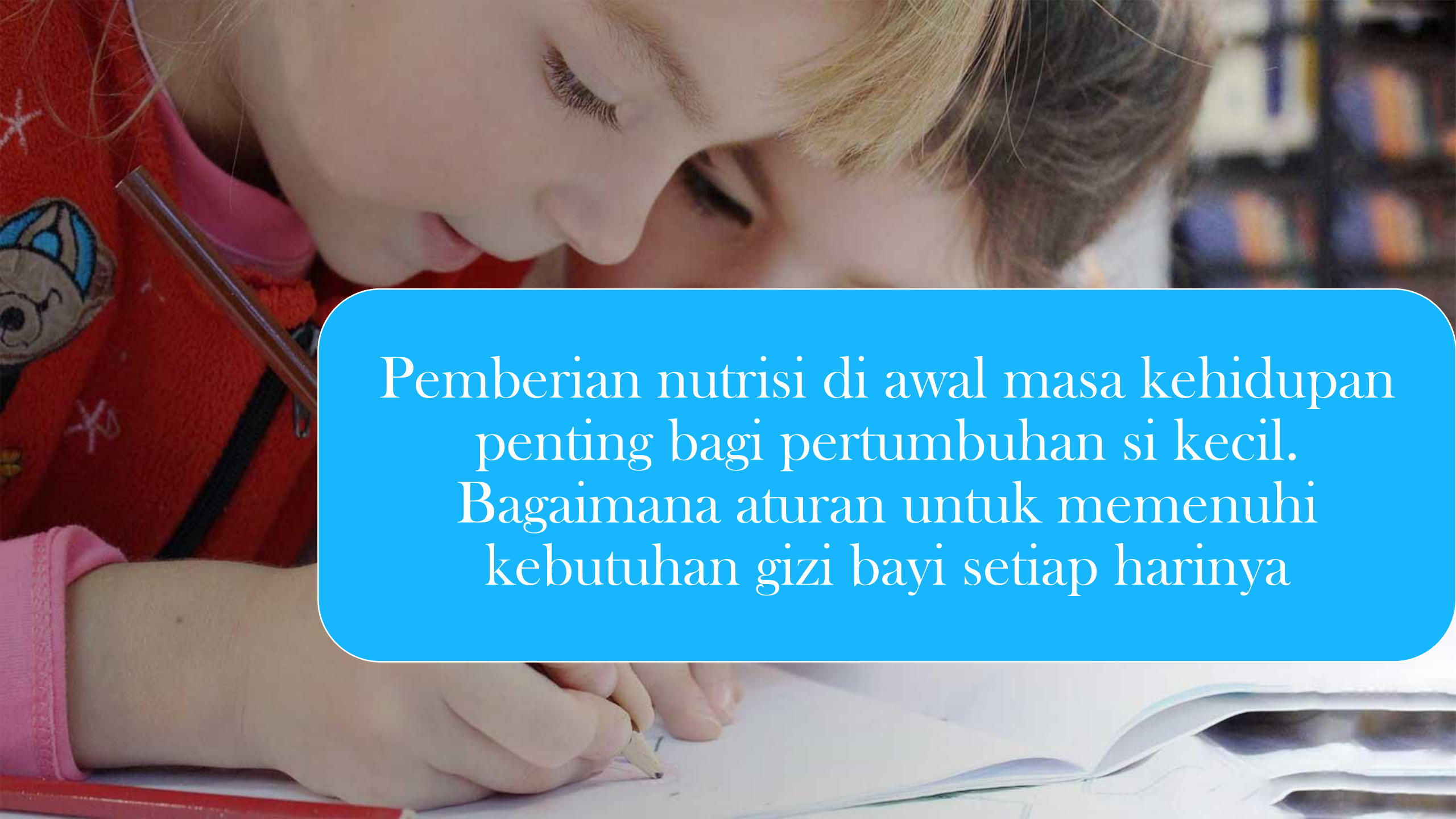


Tapi bagaimana jika orang tua tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi anak selama usia emas ini?



Akibat tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut, tentu akan berdampak pada tumbuh kembang anak. Salah satunya, melambatnya pertumbuhan fisik, kurang cerdas dan kurang tangkas, daya tahan tubuh lebih rentan terhadap penyakit, serta lebih berisiko mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, jantung dan stroke.

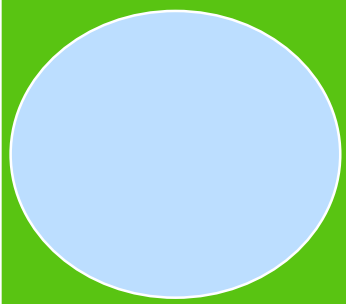
Untuk itu, penuhilah kebutuhan gizi anak sejak usia dini hingga ia remaja nanti, Moms. Asupan gizi yang seimbang akan membuat anak tumbuh sehat dan cerdas.



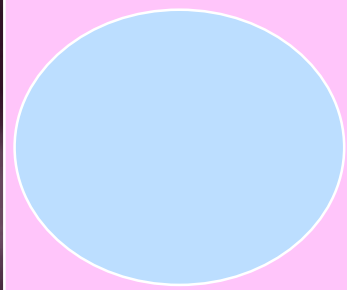
Pemberian nutrisi di awal masa kehidupan penting bagi pertumbuhan si kecil. Bagaimana aturan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi setiap harinya



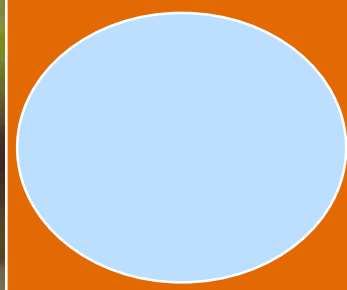
Asupan makan harian pada anak usia sekolah sebaiknya diperhatikan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi atau nutrisi hariannya.



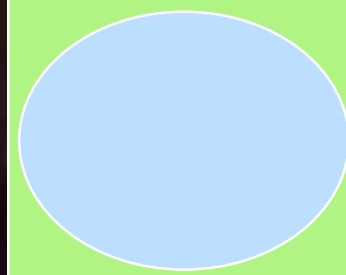
Pasalnya, kadang mungkin anak susah makan atau bahkan terlalu banyak makan sehingga berpengaruh pada asupan hariannya.



Kalau sudah begini, mungkin beberapa zat gizi anak tidak tercukupi secara optimal atau bisa juga kelebihan.



Padahal, anak di usia sekolah ini masih terus tumbuh sehingga perlu asupan gizi yang mencukupi agar status gizi dirinya baik.



Sebagai orangtua, sebaiknya terapkan kebiasaan makan sehat teratur sebagai pondasi utama dalam pola makan hariannya.



Kebutuhan nutrisi atau gizi pada anak di usia sekolah ini tentu lebih banyak ketimbang usia sebelumnya.

Berikut beberapa anjuran pemenuhan gizi untuk anak usia 6-9 tahun:

- Makan sebanyak 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam).
- Rutin makan ikan serta sumber protein lainnya. Anjuran asupan protein hewani harian sebanyak 30 persen, sementara protein nabati 70 persen.

Hal ini karena ia masih dalam masa tumbuh kembang dan nantinya akan mengalami masa pubertas.

Memenuhi kebutuhan gizi atau nutrisi pada anak usia sekolah artinya dengan melengkapi jumlah kalori, lemak, protein, dan karbohidrat.





Keadaan sakit dan penyembuhan

- pd kondisi sakit (infeksi, demam, dll) akan terjadi perombakan protein tubuh, oleh krn itu diperlukan proein utk menggantikan protein yg rusak tsb
- - pd kondisi tsb maka konsumsi protein hrs ditingkatkan, termasuk juga zat gizi lain agar sakitnya cepat sembuh



Perubahan aktivitas dari masa prasekolah dan sekolah, membuat kebutuhan gizi anak akan mengalami sedikit peningkatan.

Di samping itu, asupan gizi anak di usia sekolah ini juga harus tercukupi dengan baik sebagai persiapan sebelum masa pubertasnya tiba.

Terlebih karena di usia sekolah ini anak biasanya jauh lebih aktif, sehingga membutuhkan lebih banyak energi sebagai pembangun dan pendukung fungsi tubuh.

Bukan hanya itu, banyaknya aktivitas yang harus dijalani anak di luar rumah juga sebaiknya diimbangi dengan asupan berbagai zat gizi yang memadai.

Nah, sebagai contohnya, berikut menu sehari yang dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah (1850-2100 kkal):



Makan pagi (sarapan)

- 1 piring nasi goreng (100 gram)
- 1 ikat sawi hijau (10 gram)
- 3 iris tomat (10 gram)
- 3 iris timun (10 gram)
- 1-2 butir telur rebus ukuran sedang (50-125 gram)
- 1 gelas susu putih (200 ml)

Selingan (camilan)

- 2 buah jeruk ukuran sedang (200 gram)



Makan siang

- 1 piring nasi putih (100-200 gram)
- 1 mangkuk sedang tumis kangkung (30 gram)
- 1 mangkuk sedang udang balado (30-50 gram)
- 1 mangkuk kecil tumis oncom (30 gram)

Selingan (camilan)

- 2 buah apel ukuran sedang (200 gram)



Makan malam

- 1 piring nasi putih (150-250 gram)
- 1 mangkuk sedang tumis taube (40 gram)
- 1-2 potong ikan bawal bakar (45-75 gram)
- 2 potong sedang tempe (40 gram)



Keadaan sakit dan penyembuhan

–pd kondisi sakit (infeksi, demam, dll) akan terjadi perombakan protein tubuh, oleh krn itu diperlukan proein utk menggantikan protein yg rusak tsb

–pd kondisi tsb maka konsumsi protein hrs ditingkatkan, termasuk juga zat gizi lain agar sakitnya cepat sembuh



Keadaan
fisiologis
khusus

keadaan
hamil *
trimester
1 : 150
kal *
trimester
2 dan 3 :
300 kal

- keadaan menyusui *
tahun 1 : 500 kal *
tahun 2 : 400 kal



Dimulai
dari
menghitu
ng BB
ideal
(normal)
.....

Metode
Brocca :
 $TB - 100$
 $- (10\%)$

Metode
Key : TB
 $(m) \times TB$
 $(m) \times 22$

Fogarty
Internatio
nal
Convert
Pria : TB
 $(m) \times TB$
 $(m) \times 22,4$

Wanita :
 $TB (m)$
 $\times TB$
 $(m) \times$
 $20,9$



Lina, seorang mahasiswa memiliki BB 49 kg dan TB 156 cm, hitung BB ideal memakai metode Brocca !



Kategori Ambang Batas
IMT Status Kategori
Batas ambang Kurus
Kekurangan BB tingkat
berat < 17,00

Gemuk Kelebihan BB
tingkat ringan
(overweight) > 25,00 -
27,00 Kelebihan BB
tingkat berat (obesitas)
> 27,00 contoh Sita,
seorang maha

Kekurangan BB
tingkat ringan 17,00
- 18,50 Normal
Ideal > 18,50 -
25,00



contoh Sita, seorang mahasiswa mempunyai BB 58 kg dan TB 170 cm, maka : $58 = 20,069 (1,7) \times (1,7)$ IMT Sita = 20,069, maka Sita termasuk memiliki BB normal ideal



Salah satu cara untuk mengetahui status gizi seseorang adalah dengan melihat tinggi dan berat badan anak, terutama anak usia dini.



Jika anak tidak mendapatkan gizi seimbang tentu akan mengalami beberapa hal.




Yakni Gagal tumbuh (stunting), kurus, dan obesitas.

- Gagal tumbuh (Stunting) dalam 1.000 hari pertama kehidupan.
- Kurus Kurus berkaitan dengan kekurangan zat gizi akut pada suatu periode yang tersimpan

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