

**PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI PADA ANAK PRASEKOLAH
DI TK ALWARDAH PANGKALAN BUN**

¹Rukmini Syahleman

¹STIKes Borneo Cendekis Medika Pangkalan Bun

¹Email : rukminisyahleman@gmail.com

ABSTRAK

Masa prasekolah merupakan masa penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Permasalahan yang ditemukan di TK Al Wardah adalah masih belum pernah dilakukan soaialisasi kebutuhan gizi secara seimbang pada anak prasekolah, sehingga masih banyak anak yang sering membeli makanan dan jajanan sembarangan tanpa pengawasan orang tua dan guru. Hasil pengkajian pada 43 anak prasekolah di TK/ PAUD Al Wardah Kelurahan Sidorejo Pangkalan Bun Kabupaten Kotawaringin Barat ditemukan anak usia diatas 4-6 tahun yang mengalami kegemukan adalah gizi kurang berjumlah 3 anak (3%), gizi baik berjumlah 35 anak (81,4%), dan anak dengan gizi lebih berjumlah 5 anak (11,6%), serta 81,4% anak prasekolah yang gizi baik dan tidak ada yang mengalami pertumbuhan yang buruk, hanya saja ada 3 anak yang memiliki berat badan yang masih kurang. Diharapkan dengan menerapkan kebutuhan gizi yang seimbang pada anak tahap prasekolah diharapkan apabila terjadi penyimpangan tumbuh kembang bisa terdeteksi secara dini serta diharapkan tumbuh kembang bisa berjalan dengan normal sesuai dengan usia. Metode yang akan dilaksanakan pada kegiatan ini adalah identifikasi tumbuh kembang anak dan pemenuhan gizi seimbang pada anak prasekolah di TK Al Wardah Pangkalan Bun.

Kata Kunci : Anak Prasekolah, Tumbuh Kembang, Kebutuhan Gizi Seimbang

FULFILLMENT OF NUTRITION NEEDS IN CHILDREN IN PRASOL

IN TK ALWARDAH PANGKALAN BUN

ABSTRACT

Preschool is an important period in children's growth and development, because at this time basic growth will influence and determine the child's subsequent development. The problem found at Al Wardah Kindergarten is that there has never been a balanced evaluation of the nutritional needs of preschool children, so there are still many children who often buy food and snacks carelessly without the supervision of parents and teachers. The results of the assessment on 43 preschool children in kindergarten / PAUD Al Wardah Sidorejo Village, Pangkalan Bun, West Kotawaringin Regency, found children aged over 4-6 years who were overweight were

malnourished with 3 children (3%), good nutrition amounting to 35 children (81.4 %), and children with more nutrition amounted to 5 children (11.6%), and 81.4% of preschoolers who were well-nourished and none had poor growth, only 3 children who had underweight. It is expected that by applying balanced nutritional needs in preschool children it is expected that if growth and development irregularities occur can be detected early and it is expected that growth and development can proceed normally according to age. The method that will be implemented in this activity is the identification of child development and fulfillment of balanced nutrition in preschool children in Al Wardah Pangkalan Bun Kindergarten.

Keywords: Preschoolers, Growth and Development, Balanced Nutrition Needs

PENDAHULUAN

Usia prasekolah merupakan masa peka perkembangan aspek sosial anak. Anak usia ini sensitif menerima berbagai upaya perkembangan seluruh potensinya. Masa peka adalah masa terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik psikis dan fisik yang merespon stimulus lingkungan dan mengasimilasi atau menginternalisasikan ke dalam pribadinya. Masa ini merupakan masa awal perkembangan kemampuan anak sehingga sangat diperlukan kondisi dan stimulus yang sesuai dengan kebutuhan anak agar pertumbuhan dan perkembangannya tercapai secara optimal (Suharyani, 2010).

Perkembangan anak sampai dengan usia prasekolah terdiri dari perkembangan motorik halus (fine motor adaptive) adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih (Harlimsyah, 2008 dalam Werdiningsih, 2012). Anak

dengan kondisi tubuh yang sehat akan mengalami percepatan perkembangan, sebaliknya anak dalam kondisi sakit akan mengalami perlambatan perkembangan. Keterlambatan perkembangan ketika anak sakit dipengaruhi oleh kemampuan fisiknya kurang mampu untuk berinteraksi dengan lingkungan sehingga akan membatasi aktivitasnya.

Gangguan kemampuan fisik juga menghambat perkembangan keterampilan lain, seperti perilaku eksplorasi. Kecemasan dan kekhawatiran pada anak yang sakit sering menyebabkan orang tua overprotektif dimana orang tua akan menjaga anak jauh dari orang lain, membatasi interaksi sosial dan gerakan anak yang dapat mempengaruhi perkembangan bicara dan keterampilan bersosialisasi (Primasari, 2012). Status gizi yang baik dapat membantu proses perkembangan anak untuk mencapai kematangan yang optimal.

Gizi yang cukup juga dapat memperbaiki ketahanan tubuh sehingga

diharapkan tubuh akan bebas dari segala penyakit. Status gizi dapat digunakan sebagai bentuk antisipasi dalam merencanakan perbaikan status kesehatan anak. Status gizi merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan dimana kesehatan itu sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan personal sosial anak prasekolah (Setiyabudi, 2007).

Gizi merupakan sumber utama yang dibutuhkan anak untuk mendukung aktivitas yang optimal, sehingga keadaan gizi yang baik akan memberikan kesempatan lebih besar bagi anak untuk melakukan aktivitas dengan lingkungannya. Anak yang memiliki keadaan gizi yang kurang akan cenderung terganggu dalam perkembangan personal sosialnya Ahli gizi juga mengemukakan bahwa gizi kurang pada masa bayi dan anak-anak mengakibatkan kelainan yang sulit atau tidak dapat disembuhkan dan menghambat dalam perkembangan selanjutnya (Stoch & Smythe, 1963 dalam Suhardjo, 2006).

Faktor penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang, sehingga dalam mempertahankan gizi yang baik untuk anak prasekolah dibutuhkan asupan gizi yang seimbang (Setiyabudi, 2007). Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi dalam satu hari yang beragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Direktorat Gizi Masyarakat, 2000 dalam Sukriawati, 2011).

Anak usia prasekolah dengan gizi yang tidak seimbang akan mengalami beberapa permasalahan yang ditimbulkan. Masalah gizi yang ditimbulkan pada kelompok usia prasekolah diantaranya adalah penolakan terhadap makanan, sulit makan, hanya sedikit jenis makanan yang dimakan, kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan di antara waktu makan utama sehingga mengurangi nafsu makan saat waktu makan utama, minum jus buah dan minuman ringan dapat mempengaruhi nafsu makan, tingginya mengonsumsi makanan ringan seperti: kue, biskuit, keripik, kudapan manis, dan permen dimana makanan tersebut digunakan orang tua sebagai hadiah atau penghargaan kepada anak. Anak usia prasekolah juga masih sulit diberikan pengenalan dan diberikan jenis makanan baru daripada saat masih batita dan balita, sehingga dengan adanya pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari yang seimbang tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan perkembangan personal sosialnya baik (Harinda, 2012).

Gangguan pertumbuhan dan perkembangan merupakan masalah yang banyak dijumpai di masyarakat, sehingga sangatlah penting apabila semua komponen yang terlibat dalam tumbuh kembang anak, yaitu orang tua, guru, dan masyarakat dapat bekerja sama dalam melakukan pemantauan sejak dini. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di TK Al Wardah Pangkalan Bun ini merupakan

bentuk nyata deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan rutin pertumbuhan fisik dan pemenuhan gizi seimbang pada anak usia pra sekolah.

METODE PENELITIAN

Program pengabdian masyarakat ini laksanakan pada Hari Selasa, 08 Februari 2017 terhadap 43 anak pra sekolah di TK Al Wardah Pangkalan Bun. Pemeriksaan pertumbuhan fisik dan pemenuhan gizi secara seimbang akan menjadi masukan bagi TK Al Wardah, untuk seterusnya akan disampaikan kepada orang tua anak prasekolah.

Pengumpulan data pertumbuhan fisik yakni berat badan dengan instrumen timbangan berat badan, dan tinggi badan dengan *microtoice*. Hasil pengukuran pertumbuhan fisik dicatat dalam lembar observasi, dan pemenuhan gizi seimbang dengan materi gizi pada anak prasekolah kepada guru dan orang tua. Kegiatan ini diharapkan dapat mengatasi masalah yang terjadi di TK Al Wardah dan dicatat dalam lembar observasi pula.

HASIL

Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur Anak Pra Sekolah Hasil diketahui bahwa sebanyak 43 anak berada di rentang usia 4-6 tahun.

Distribusi frekuensi berdasarkan **umur** anak pra sekolah dapat diketahui pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Berdasarkan **Umur** Anak Prasekolah di TK Al Wardah Pangkalan Bun

Umur (tahun)	Jumlah	(%)
4 tahun	12	34 %
5 tahun	15	30 %
6 tahun	16	36 %
Total	43	100

Hasil Deteksi Dini Tumbuh Kembang

Peserta dalam kegiatan ini adalah anak prasekolah di TK Al Wardah sebanyak 43 anak, setelah dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan tumbuh kembang anak dengan menggunakan KPSP dan dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan. Dan hasil terlampir dalam tabel 2 di bawah ini

Tabel 2. Hasil Pengukuran Berat Badan/Umur

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	Gizi Buruk	0	0 %
2	Gizi Kurang	3	7 %
3	Gizi Baik	35	81,4%
4	Gizi Lebih	5	11,6%
Jumlah		43	100 %

Dari hasil tabel diatas didapatkan 81,4% anak prasekolah yang gizi baik

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tinggi Badan/Umur

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Pendek	0	0 %
2	Pendek	4	9,3 %
3	Normal	39	90,7%
Jumlah		43	100 %



Dari hasil tabel diatas didapatkan 90,7% anak prasekolah yang tinggi badannya normal

Tabel 4. Hasil Tes Perkembangan dengan KPSP

Klasifikasi	Frekuensi	Prosentasen
Sesuai	40	93 %
Meragukan	3	7 %
Penyimpangan	0	0%
Jumlah	43	100 %

Dari hasil tabel diatas didapatkan 93% anak prasekolah perkembanganya sesuai.

PEMBAHASAN

Pertumbuhan erat kaitannya dengan masalah perubahan, baik itu jumlah, ukuran ataupun dimensi. Deteksi dini pertumbuhan pada anak bertujuan untuk mengetahui dan menemukan status gizi dari anak tersebut. Berdasarkan hasil tabel 1, Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur Anak Pra Sekolah Hasil diketahui bahwa sebanyak 43 anak berada di rentang usia 4-6 tahun. Usia anak 4 tahun berjumlah 12 anak (34%), usia anak 5 tahun berjumlah 15 anak (30%), dan usia 6 tahun berjumlah 16 anak (36%).

Pada table 2 didapatkan hasil yang menyatakan bahwa 81,4% anak prasekolah yang gizi baik dan tidak ada yang mengalami pertumbuhan yang buruk, hanya saja ada 3 anak yang memiliki berat badan yang masih kurang. Berdasarkan wawancara dengan orang tua anak, diketahui bahwa anaknya memiliki nafsu makan yang kurang. Kurangnya nafsu makan anak bisa dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah kurangnya variasi dalam memberikan menu makanan, sehingga muncul kebosanan pada anak. Orang tua responden mengaku memang dalam

memberikan menu makanan terlalu monoton, dengan alasan kemampuan ekonomi yang tidak memadai untuk menyajikan menu yang bervariasi. Dengan adanya permasalahan tersebut, pemeriksa menegaskan pada orang tua anak, bahwa untuk menyajikan menu yang bervariasi tidak harus mahal, banyak bahan yang murah dan mudah didapatkan untuk menciptakan menu yang diminati anak. Kebutuhan zat gizi anak harus dapat dipenuhi, karena dengan adanya asupan gizi yang cukup anak akan tumbuh dengan baik, pertumbuhan yang baik nantinya juga akan mendukung perkembangan anak lebih baik. Pertumbuhan dan perkembangan harus berjalan beriringan dan saling mendukung, sebab keduanya sama-sama dibutuhkan untuk kelangsungan hidup anak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru ataupun orang tua murid, deteksi dini terhadap perkembangan

memang belum pernah dilakukan sebelumnya, banyaknya orang tua peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini menjadi bukti bahwa sebenarnya orang tua sebenarnya memiliki kedulian yang tinggi terhadap tumbuh kembang anak, namun karena kurang adanya kesempatan dan sarana sehingga anak tidak pernah melakukan tes perkembangan. Dari hasil deteksi dini menunjukkan terhadap perkembangan anak prasekolah di TK Al Wardah didapatkan hasil yang menyatakan bahwa 93% anak prasekolah perkembangannya sesuai berjalan sesuai dengan tahapan usia, adapun 7% yang lain masih meragukan, hal ini dimungkinkan anak sudah merasa lelah atau bosan saat dilakukan pemeriksaan, untuk itu anak tersebut perlu dilakukan pemeriksaan ulang di lain waktu untuk memastikan hasil perkembangan yang didapatkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik Peserta
 Berdasarkan Umur Anak Pra Sekolah Hasil diketahui bahwa sebanyak 43 anak berada di rentang usia 4-6 tahun. Usia anak 4 tahun berjumlah 12 anak (34%), usia anak 5 tahun berjumlah 15 anak (30%), dan usia 6 tahun berjumlah 16 anak (36%).

1. 81,4% anak prasekolah yang gizi baik dan tidak ada yang mengalami pertumbuhan yang buruk, hanya saja ada 3 anak yang memiliki berat badan yang masih kurang.

2. Dari hasil deteksi dini menunjukkan terhadap perkembangan anak prasekolah di TK Al Wardah didapatkan hasil yang menyatakan bahwa 93% anak prasekolah perkembangannya sesuai berjalan sesuai dengan tahapan usia, adapun 7% yang lain masih meragukan.

Deteksi terhadap tumbuh kembang anak harus tetap dilakukan minimal 6 bulan sekali untuk tetap mendeksi apabila terjadi penyimpangan dalam proses tumbuh kembangnya untuk mewujudkan tujuan bersama yaitu mencetak generasi yang sehat dan cerdas.

Gizi seimbang didapatkan dari asupan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi sesuai usia dan kegiatan sehingga tercapai berat badan normal. Makanan yang memenuhi gizi seimbang mencakup makanan sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas)*. Departemen Kesehatan RI.
- Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. 2002. *Buku Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen BKM.

Harinda, L., 2012. “Proporsi dan Status Gizi Anak Pra -Sekolah Dengan Kesulitan Makan di Semarang”. (Karya Tulis Ilmiah) Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Rahman, Hibana S. 2002. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.

Soenardi, Tuti. 2005. *Variasi Makanan Balita*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Soetjiningsih. 2002. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sutomo & Anggraini. 2010. *Menu Sehat Alami untuk Batita & Balita*. Jakarta: Demedia.