

PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG ANAK MELALUI GIZI DAN POLA ASUH ANAK

Istiqomah Risa Wahyuningsih¹⁾, Rina Sri Widayati²⁾

¹ Program Studi Kebidanan, STIKES Aisyiyah Surakarta

² Program Studi Fisioterapi, STIKES Aisyiyah
Surakarta email: de_istiqomah@yahoo.com

Abstract

In childhood, the process of growth and development happens very quickly. If food does not contain enough nutrients needed, and this situation lasts longer, it will cause changes in metabolism in the brain. This will result in the inability of the brain to function normally. In more severe and chronic conditions, nutritional deficiencies lead to aging body growth. The outcome target of community service is in the form of services aimed at improving the knowledge and participation of the community in monitoring the nutrition and growth of their children periodically. Method of implementation is done by counseling and question and answer. The results of this activity are held in Pulosari, Karangasem, Sroyo village on February 22, 2015, with the total number of 33 participants and the enthusiasm of the participants to follow the activities to completion. The conclusion of community service is the increase of knowledge and awareness as well as community participation related to nutrition and growth of their children.

Keywords: *growth, development, nutritional*

PENDAHULUAN

Pemenuhan nutrisi anak sangat penting. Karena gizi yang baik akan mengurangi resiko anak terkena penyakit. Pemenuhan kebutuhan gizi anak dengan menu seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang sesuai untuk kebutuhan anak. Ibu hendaknya selalu menyediakan makanann sehat di rumah yang mengandung unsur-unsur gizi seimbang serta makanan tambahan yang dapat menutupi kekurangan asupan gizi tertentu.

Pada masa kanak-kanak, proses pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat cepat. Apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, maka akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam

otak. Hal ini akan berakibat terjadi ketidakmampuan otak berfungsi secara normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil, jumlah sel darah otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidak sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Pertumbuhan otak sangat terpengaruh apabila kurang gizi terjadi sejak dalam kandungan, dan berlanjut sampai usia bayi. Pada janin, keadaan kurang gizi akan menyebabkan jumlah sel otak menurun terutama pada cerebrum dan cerebellum, diikuti dengan penurunan jumlah protein, glikosida, lemak dan enzim serta fungsi neurotransmitter yang tidak normal. Keadaan Kurang Energi dan Protein (KEP) yang terjadi pada usia sangat

muda mempengaruhi perkembangan fisik dan kecerdasan. Para orang tua harus memperhatikan pola makan anak-anaknya.

Pola asuh juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan anak, selain dari pola makan. Pola asuh orang tua yang kondusif akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Pola asuh orang tua yang memberikan kepercayaan penuh kepada anaknya akan menjadikan anak tersebut tumbuh dengan penuh percaya diri. Pola asuh tidak hanya dari segi pendampingan dari orang tua terhadap anaknya namun juga pemberian contoh dan teladan kepada anak sehingga anak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal mencontoh dari orang tuanya.

Pola makan yang optimal serta pola asuh yang baik akan menjadikan anak tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang luar biasa. Tumbuh sesuai dengan tahap pertumbuhannya dan berkembang optimal sesuai dengan usianya adalah harapan orang tua terhadap anaknya. Anak yang hidup dengan pola makan dan pola asuh yang baik akan menjadi anak yang mempunyai fisik yang kuat dan jiwa yang besar dan cerdas, tidak hanya cerdas secara intelektual namun cerdas secara emosional.

Permasalahan kelompok mitra berdasarkan hasil wawancara dan survei langsung ke lokasi adalah sebagai berikut: kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kebutuhan gizi, pola asuh dan pemantauan tumbuh kembang anak, serta adanya pemikiran di masyarakat bahwa tidak ada hubungan antara gizi dan pola asuh dengan

tumbuh kembang anak. Rencana pemecahan masalah yang dilakukan adalah penyuluhan tentang gizi dan pola asuh anak, pemberian buku saku menu sehat dan tips memantau tumbuh kembang anak.

Tumbuh kembang balita dapat optimal jika anak mendapat asupan gizi yang cukup dan rangsang yang tepat. Asupan gizi mendukung perkembangan kecerdasan gerakan tubuh karena otot tubuh terbangun dengan baik, jika gizi terpenuhi. Jumlah gizi anak balita berbeda-beda, tergantung umur, berat badan dan tinggi badan, aktivitas, dan kondisi kesehatannya. Para ahli mengelompokkan bahan-bahan makanan menjadi tiga kelompok utama, yaitu bahan makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Kasdu, 2008).

Anak yang kecil, organ tubuhnya juga kecil, 10-17% defisit sel otak. Apabila ibu tidak memberi makan anaknya dengan baik, defisit otak meningkat menjadi 30-40%. Selain defisit otak, anak-anak yang lahir sebagai BBLR juga mengalami defisit simpanan zat gizi sehingga mudah sakit dan memerlukan waktu yang relative panjang untuk penyembuhannya. Oleh Karen itu, ibu perlu memberi makanan yang baik agar anak dapat mengejar ketinggalannya. Hasil penelitian modern dengan jumlah sampel banyak dan menggunakan kaidah statistik yang dilakukan oleh W.T. Portier pada tahun 1885 menunjukkan bahwa rata-rata nilai rapor sekolah lebih baik pada anak-anak yang berat badan lebih berat daripada berat badan yang lebih ringan (Hayati, 2009).

Pemahaman tentang masalah gizi sangatlah penting, khususnya dalam kaitan upaya melahirkan generasi yang berkualitas. Masih adanya kejadian gizi buruk pada balita, bukan karena masalah kemiskinan semata, tetapi banyak hal yang mempengaruhi, salah satunya adalah karena kurang pahamnya orang tua tentang pola asuh anak khususnya tentang gizi. Untuk itu diperlukan berbagai upaya peningkatan pemahaman para orang tua tentang pemenuhan gizi balita. Pemberian gizi seimbang merupakan salah satu penentu terhadap tumbuh kembang anak sehingga pemahaman orang tua tentang makanan yang sesuai dengan perkembangan umur anak sangatlah penting (Adiningsih, 2010).

Tumbuh kembang anak merupakan hasil dari interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, baik lingkungan sebelum anak dilahirkan maupun lingkungan setelah anak itu lahir. Kualitas tumbuh kembang anak dapat ditingkatkan dengan berbagai usaha baik yang dilakukan oleh orang tua, masyarakat maupun oleh pemerintah. Berbagai faktor baik genetik maupun lingkungan yang begitu majemuk mempengaruhi tumbuh kembang anak sejak prenatal, perinatal dan postnatal (Soetjningsih, 2012).

Tumbuh kembang anak pada masa satu tahun pertama melaju begitu pesat. Proses ini dimulai dari hal-hal sederhana hingga ke hal-hal yang lebih kompleks. Setiap gerakan yang dilakukan anak juga berproses. Mulai dari gerakan reflex hingga menjadi sebuah gerakan yang disengaja untuk maksud tertentu. Gerakan dan tindakan yang mereka lakukan akan semakin kompleks saat anak menginjak

usia di atas satu tahun. Mereka sudah mulai mengoptimalkan fungsi dari tangan dan kakinya (Khomsan dan Sitti, 2008).

Kenaikan berat badan yang rendah dalam beberapa bulan menyebabkan pertumbuhan anak bermasalah, anak mengalami gangguan pertumbuhan. Jadi tidak benar, bahwa kondisi anak baik asal berat badannya naik (Prawirohartono, dkk, 2009).

Selain dari faktor gizi, pola asuh orang tua juga mempengaruhi tumbuh kembang serta kecerdasan anak. Pola asuh orang tua adalah hubungan interaksi antara orang tua yaitu ayah dan ibu dengan anaknya. Melalui pola asuh orang tua bermaksud menstimulasi anaknya sebagai bentuk dari upaya pengasuhan dan pemeliharaan terhadap anak dan salah satu tanggung jawab orang tua agar anaknya tumbuh dan berkembang maksimal baik secara moral, sosial, emosi, kemandirian, fisik dan kognitifnya.

Pola asuh orang tua mempengaruhi kecerdasan anak. Pemberian pola asuh yang benar dapat mengupayakan anak menjadi pribadi yang utuh dan terintegrasi. Tugas dan tanggung jawab orang tua adalah menciptakan situasi dan kondisi yang memuat iklim yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Anak yang optimal tumbuh kembangnya akan cenderung mandiri dan berprestasi karena dalam menyelesaikan tugas-tugasnya anak tidak lagi tergantung pada orang lain dan anak akan mampu menyelesaikan masalahnya dan lebih percaya diri (Wijanarko dan Ester, 2016).

Riset psikologi menunjukkan bahwa urutan kelahiran berpengaruh terhadap tingkah laku anak. Ada beberapa kepribadian yang

sering diasosiasikan dengan anak sulung, yang biasanya berbeda dengan kepribadian anak kedua, dan seterusnya (Woolfson, 2007). Faktor yang mempengaruhi memburuknya keadaan gizi yaitu pelayanan kesehatan yang tidak memadai, penyakit infeksi, pola asuh, konsumsi makanan yang kurang, dan lain-lain yang pada akhirnya berdampak pada kematian (Alhamda dan Yustina, 2014).

Pola pengasuhan orang tua terhadap anaknya dapat dibedakan menjadi 3 tipe, antara lain tipe permisif, tipe autoritatif dan tipe otoriter. Tipe permisif, yaitu orang tua yang berusaha berperilaku menerima dan bersikap positif terhadap impuls (dorongan emosi), perilaku anaknya, keinginan-keinginan anaknya, membiarkan anak untuk mengatur aktivitasnya sendiri dan tidak mengontrol, hanya sedikit menggunakan hukuman, berusaha mencapai sasaran tertentu dengan memberikan alasan, tetapi tanpa menunjukkan kekuasaan, berkonsultasi kepada anak dan hanya sedikit yang memberikan tanggung jawab kepada anaknya. Tipe autoritatif, yaitu orang tua yang berusaha mengarahkan anaknya secara rasional, berorientasi pada masalah yang dihadapi, menjelaskan alasan yang rasional kepada anak, berorientasi pada masalah yang dihadapi, dan menghargai komunikasi yang saling memberi dan menerima (Widyarini, 2009). Pola asuh orang tua yang kondusif akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. pola asuh orang tua yang memberikan kepercayaan penuh kepada anaknya akan menjadikan anak tersebut tumbuh dengan penuh percaya diri.

TARGET DAN LUARAN

Luaran yang dihasilkan melalui program ini berupa jasa peningkatan partisipasi masyarakat dan pengetahuan tentang gizi dan pola asuh anak, pemberian buku saku menu sehat dan tips memantau tumbuh kembang anak.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara penyuluhan tentang gizi dan pola asuh anak dan tanya jawab, pemberian buku saku menu sehat dan tips memantau tumbuh kembang anak.. Penyuluh menyampaikan materi secara panel kemudian moderator membuka sesi tanya jawab. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai anak bayi dan balita di Dusun Pulosari, Karangasem, Sroyo, Surakarta. Penyajian materi menggunakan LCD, laptop dan lembar balik beserta buku saku sebagai contoh menu makan untuk anak balita. Ruang dan tempat pelaksanaan kegiatan dilakukan di dusun Pulosari, Karangasem, Sroyo.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pemantauan tumbuh kembang dan penyuluhan tentang gizi dan pola asuh anak dan memahami tumbuh kembang anak telah dilakukan di dusun Pulosari, Karangasem, Sroyo pada tanggal 22 Februari 2015. Indikator keberhasilan kegiatan diukur dari banyaknya peserta ibu-ibu yang menghadiri kegiatan pengabdian dengan jumlah 33 peserta dan antusiasme peserta mengikuti kegiatan sampai selesai. Luaran program kegiatan berupa peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi dan tumbuh

kembang anak yang tadinya sebelum diadakan kegiatan belum banyak yang mengetahui, setelah diadakan kegiatan penyuluhan ibu-ibu mengetahui tentang gizi dan tumbuh kembang anak. Hal tersebut terbukti dengan ibu-ibu dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan setelah diadakan kegiatan pelatihan.

Pertanyaan yang diajukan seputar gizi, pola asuh dan tumbuh kembang anak. Hubungan antara gizi dan tumbuh kembang anak. Kasdu (2008) mengatakan bahwa tumbuh kembang balita dapat optimal jika anak mendapat asupan gizi yang cukup dan rangsang yang tepat. Asupan gizi mendukung perkembangan kecerdasan gerakan tubuh karena otot tubuh terbangun dengan baik, jika gizi terpenuhi. Dari teori tersebut jelas menyatakan bahwa gizi mempengaruhi tumbuh kembang balita. Tumbuh kembang balita dapat optimal jika anak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan rangsangan yang tepat. Soetjningsih (2012) juga mengatakan bahwa tumbuh kembang anak merupakan hasil dari interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, baik lingkungan sebelum anak dilahirkan maupun lingkungan setelah anak itu lahir. Kualitas tumbuh kembang anak dapat ditingkatkan dengan berbagai usaha baik yang dilakukan oleh orang tua, masyarakat maupun oleh pemerintah.

Pertanyaan pengaruh gizi dengan kecerdasan anak. Kecukupan gizi dapat dilihat salah satunya dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Anak yang kecil, organ tubuhnya juga kecil, 10-17% defisit sel otak. Apabila ibu tidak memberi makan anaknya dengan baik, deficit otak

meningkat menjadi 30-40%. Selain defisit otak, anak-anak yang lahir sebagai BBLR juga mengalami defisit simpanan zat gizi sehingga mudah sakit dan memerlukan waktu yang relatif panjang untuk penyembuhannya. Oleh karena itu, ibu perlu memberi makanan yang baik agar anak dapat mengejar ketinggalannya. Hasil penelitian modern dengan jumlah sampel banyak dan menggunakan kaidah statistik yang dilakukan oleh W.T. Portier pada tahun 1885 menunjukkan bahwa rata-rata nilai rapor sekolah lebih baik pada anak-anak yang berat badan lebih berat daripada berat badan yang lebih ringan (Hayati, 2009). Dari teori tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa gizi juga dapat mempengaruhi kecerdasan anak. Gizi yang cukup dengan stimulasi yang baik akan meningkatkan kecerdasan anak secara optimal.

Pertanyaan yang lain yang diajukan seputar pola asuh dan tumbuh kembang anak. Wijanarko dan Esther (2016) menyebutkan bahwa pola asuh orang tua mempengaruhi kecerdasan anak. Pemberian pola asuh yang benar dapat mengupayakan anak menjadi pribadi yang utuh dan terintegrasi. Tugas dan tanggung jawab orang tua adalah menciptakan situasi dan kondisi yang memuat iklim yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

Anak yang optimal tumbuh kembangnya akan cenderung mandiri dan berprestasi karena dalam menyelesaikan tugas-tugasnya anak tidak lagi tergantung pada orang lain dan anak akan mampu menyelesaikan masalahnya dan lebih percaya diri. Berdasarkan teori tersebut menunjukkan bahwa pola asuh anak berpengaruh besar terhadap tumbuh kembang anak. Pola asuh orang tua yang kurang tepat

dari awal akan bahkan bisa menghambat mengganggu tumbuh kembang anak yang berakibat tidak baik untuk masa depannya.

Alhamda dan Yustina (2014) juga menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi memburuknya keadaan gizi yaitu pola asuh anak.

Pola pengasuhan orang tua terhadap anaknya dapat dibedakan menjadi 3 tipe, antara lain tipe permisif, tipe autoritatif dan tipe otoriter (Widyarini, 2009). Pola asuh seperti ini juga dapat mempengaruhi perkembangan anak.

SIMPULAN

Kegiatan pemantauan tumbuh kembang dan penyuluhan tentang gizi dan pola asuh anak dan memahami tumbuh kembang anak telah dilakukan di dusun Pulosari, Karangasem, Sroyo pada tanggal 22 Februari 2015. Indikator keberhasilan kegiatan diukur dari banyaknya peserta ibu-ibu yang menghadiri kegiatan pengabdian dengan jumlah 33 peserta dan antusiasme peserta mengikuti kegiatan sampai selesai. Luaran program kegiatan berupa peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi dan tumbuh kembang anak yang tadinya sebelum diadakan kegiatan belum banyak yang mengetahui, setelah diadakan kegiatan penyuluhan ibu-ibu mengetahui tentang gizi dan tumbuh kembang anak. Hal tersebut terbukti dengan ibu-ibu dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan setelah diadakan kegiatan pelatihan.

Setelah dilakukan kegiatan pemantauan tumbuh kembang dan penyuluhan tentang gizi dan pola asuh anak di dusun Pulosari, Karangasem, Sroyo pada tanggal 22 Februari 2015 ada beberapa saran atau masukan yang harus dilakukan, antara lain :

1. Ibu balita diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan pola asuh anak dengan mengadakan kelas-kelas balita sehat.
2. Ibu balita diharapkan aktif berpartisipasi dalam pemantauan tumbuh kembang anaknya dengan mengikuti posyandu secara rutin.
3. Masyarakatdiharapkan dapat meningkatkan kepedulian terhadap tumbuh kembang bayi dan balita di lingkungannya.

REFERENSI

1. Adiningsih, S. 2010. *Waspada Gizi Balita Anda*. Jakarta : PT Alex Media Komputindo.
2. Alhamda, S. dan Yustina, S. 2014. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Deepublish.
3. Hayati, A.W. 2009. *Buku Saku Gizi Bayi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
4. Kasdu, D. 2008. *Anak Cerdas*. Jakarta : Puspa Swara.
5. Khomsan, A dan Sitti R. 2008. *50 Menu Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak usia 6-24 bulan*. Jakarta : PT Agromedia Pustaka.

6. Prawirohartono, E.P., dkk. 2009. *Menu Sehari-hari untuk Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : PT Agromedia Pustaka.
7. Soetjiningsih. 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
8. Widyarini, N. 2009. Relasi orang tua dan anak. Jakarta : Elex Media Komputindo.
9. Wijanarko, J. dan Esther S. 2016. *Ayah Baik-Ibu Baik Parenting Era Digital*. Jakarta : Keluarga Indonseia Bahagia.
10. Woolfson, R. 2007. *Kenapa Anakku Begitu?*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama.