

PENTINGNYA PENDIDIKAN KESEHATAN DAN GIZI BAGI ANAK USIA DINI

Theresia Alviani Sum

Program Studi PG-PAUD STKIP Santu Paulus, Jl. Jend. Ahmad Yani, No. 10, Ruteng – Flores, NTT, Indonesia

Korespondensi Penulis. E-mail: sumanny@rocketmail.com, Telp : 08113820130

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kesehatan dan gizi bagi anak usia dini pada lembaga PAUD di Kecamatan Ruteng kabupaten Manggarai. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan instrument penelitian: wawancara, observasi serta dokumentasi. Penelitian dilaksanakan pada 15 lembaga PAUD. Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh data dimana lembaga PAUD belum maksimal melaksanakan program kesehatan dan gizi bagi anak. Lembaga PAUD menganggap perhatian akan kesehatan dan gizi anak bukanlah tugas lembaga PAUD, namun merupakan tugas dinas Kesehatan. Hal lain yang ditemukan adalah terdapat lembaga PAUD yang memiliki program makanan tambahan namun, jenis makanan yang diberikan tidak variatif dan pendidik tidak mengetahui manfaat serta kandungan yang terdapat dalam makanan yang diberikan. Hal yang tidak disadari oleh pendidik PAUD adalah jika seorang anak tidak mendapat gizi, nutrisi yang cukup, interaksi yang baik, perhatian dari orang tua dan orang-orang di sekitarnya, maka perkembangan anak secara optimal akan terhambat.

Kata kunci: Kesehatan, Gizi, Anak Usia Dini

THE IMPORTANCE OF HEALTH AND NUTRITION EDUCATION FOR EARLY AGE CHILDREN

Abstract

The study aims to describe the application of health and nutrition for early childhood at PAUD institutions in Ruteng District, Manggarai district. This research uses descriptive qualitative research using research instruments: interviews, observation and documentation. The study was conducted in 15 PAUD institutions. From the results of the research conducted, data were obtained where PAUD institutions had not maximally implemented health and nutrition programs for children. The PAUD institution considers that the attention to children's health and nutrition is not the task of PAUD institutions, but is the duty of the Health office. Another thing found is that there are PAUD institutions that have additional food programs but, the types of food provided are not varied and educators do not know the benefits and content contained in the food provided. The thing that PAUD educators do not realize is that if a child does not have nutrition, adequate nutrition, good interaction, attention from parents and people around him, then the child's development will automatically be hampered.

Keywords: Health, Nutrition, For Early Age Children

PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan sejak dari dalam kandungan hingga lahir. Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi

manusia yang berkualitas, begitu pula sebaliknya.

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia dini berada pada rentang usia 0-8 tahun. Pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek sedang mengalami masa yang cepat dalam

rentang perkembangan hidup manusia (Berk, 1995:18). Anak usia dini yang sehat dan cerdas merupakan aset bangsa di masa depan.

Di Indonesia masih begitu banyak anak yang tidak mendapatkan gizi optimal dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Paath, dkk (2005:4) gizi atau disebut juga nutrisi, merupakan ilmu yang mempelajari perihal makanan serta hubungannya dengan kesehatan. Setiap anak berhak mendapatkan kesehatan untuk proses perkembangan dan pertumbuhannya. Anak yang sehat bisa melakukan apa yang dia mau, beraktivitas dengan lancar dan baik, berfikir secara rasional, dan dapat berkonsentrasi dalam belajarnya (Santi, 2009: 35).

Patmonodewo (2000: 20) mengatakan gizi merupakan bagian yang sangat penting dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi juga memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu proses perkembangan yang baik terutama dalam mengoptimalkan setiap aspek perkembangan pada anak usia dini. Di dalam gizi terdapat banyak kandungan yang dapat memberikan pengaruh yang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan fisik dan psikis anak. Asupan gizi yang baik sangat berkontribusi dalam membantu tumbuh kembang anak dalam masa yang akan datang. Adapun faktor yang menyebabkan malnutrisi pada anak misalnya, ekonomi yang rendah, orang tua kurang memahami seperti asupan gizi yang baik, sanitasi, lingkungan sosial.

Pendidikan gizi merupakan usaha dalam membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Orang tua, guru atau pun pihak terkait harus memahami pelayanan gizi terhadap anak usia dini, yang sesuai dengan kebutuhan anak disetiap tingkat perkembangannya. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang adalah anak yang sehat.

Optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan dapat dilakukan dengan melalui tiga pilar layanan, yaitu layanan kesehatan, asupan gizi, dan stimulasi psikososial. Pemberian layanan yang tepat dan berkualitas dapat dilakukan dengan baik apabila orang tua, utamanya ibu, dan pendidik anak usia dini memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang layanan kesehatan, gizi, dan stimulasi psikososial sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pendidikan kesehatan anak usia dini tidak hanya

mengubah dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tetapi memahami tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang normal, mekanisme bagaimana mengoptimalkan semua potensi anak usia dini dan mengapa harus dilakukan. Masalah pentingnya pendidikan kesehatan anak usia dini dan bentuk operasionalnya dalam PAUD belum banyak dipahami. PAUD masih dipandang sebagai program baru dan terlepas dari masalah kesehatan, bersifat elit, dan eksklusif. Padahal, pendidikan kesehatan anak usia dini merupakan peristiwa sehari-hari dalam keluarga dan merupakan unsur utama PAUD..

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang dilakukan pada lembaga PAUD di Kecamatan Langke Rembong, Kabupaten Manggarai untuk memperoleh informasi tentang pelaksanaan pendidikan kesehatan dan gizi dilakukan di lembaga PAUD.

Instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Menurut Gulo (2005:123) Instrumen penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara, atau pengamatan, atau daftar pertanyaan yang dipersiapkan untuk mendapatkan informasi dari responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara (*indepth interview*), angket, dan studi dokumen.

1. Wawancara Mendalam (*Indepth interview*)

Teknik wawancara adalah cara yang dipakai untuk memperoleh informasi melalui kegiatan interaksi sosial antara peneliti dengan yang diteliti. Wawancara dilakukan bersama dengan para pendidik di lembaga PAUD.

2. Studi Dokumen

Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi dari bermacam-macam sumber tertulis dan dokumen yang ada pada responden atau tempat, di mana responden bertempat tinggal atau melakukan kegiatan sehari-hari. Beberapa dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa: dokumentasi pelaksanaan program gizi yang dilakukan lembaga, buku tamu kunjungan petugas kesehatan, catatan pertumbuhan dan perkembangan anak, dll.

3. Observasi

Observasi dilakukan untuk melihat keterlaksanaan program kesehatan dan gizi yang

dilakukan oleh lembaga PAUD, apa dan bagaimana kegiatan dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa lembaga PAUD yang dijadikan sebagai tempat penelitian adalah: TK Bunga Mawar Santa Elisabeth, TKK Bintang Kejora Poco, TK Santu Fransiskus Asisi Karot, TK Dharma Wanita, TK Kemala Bhayangkari, PAUD Ekaristi Poka, PAUD St Juliana Golo Bilas, PAUD Santa Lusia Leda, PAUD Kartika Udayana, PAUD Santu Yosep, TK Rembulan, PAUD St Fransiskus Xaverius, PAUD St Felisia, PAUD Pertiwi Rejo, PAUD Maria Gracia Nekang.

Dari hasil penelitian diperoleh informasi:

- a. Lembaga-lembaga ini telah melakukan kerjasama dengan Dinas Kesehatan yang ada di daerah masing-masing. Kerjasama yang dilakukan dalam bentuk kunjungan Dinas Kesehatan di lembaga PAUD untuk melakukan beberapa kegiatan seperti: menimbang berat badan anak, mengukur tinggi badan anak, memberikan imunisasi lanjutan, serta melakukan penyuluhan terkait kesehatan.
- b. Banyak lembaga PAUD yang telah memiliki program makanan tambahan yang terjadwal. Bahan makanan yang diberikan berupa bahan makanan lokal yang diolah oleh guru sendiri. Lembaga juga menganjurkan anak untuk membawa bekal dari rumah dengan lauk seperti daging atau ikan serta tidak membawa mie. Jika anak mengalami alergi pada bahan makanan tertentu maka, guru akan mengganti bahan makanan yang disiapkan sekolah serta menginformasikan keadaan anak kepada orang tua. Lembaga juga melarang anak untuk tidak membawa makanan ringan yang tergolong tidak bergizi.

Beberapa catatan berdasarkan Hasil Penelitian:

- a. Masih banyak Kerjasama yang dilakukan lembaga dan Dinas Kesehatan bukan karna kesadaran lembaga PAUD akan pentingnya kesehatan dan Gizi anak namun, karena merupakan program kerja dari Dinas Kesehatan sendiri yang melibatkan lembaga PAUD agar pemberian imunisasi dan pemeriksaan kesehatan menjadi lebih efektif dan efisien.
- b. Masih banyak lembaga PAUD yang tidak mendokumentasikan hasil pemeriksaan kesehatan dan gizi anak. Pencatatan hanya

dilakukan oleh Dinas Kesehatan dan lembaga sama sekali tidak memiliki copyan catatan perkembangan kesehatan dan gizi anak.

- c. Pemberian makanan tambahan bagi anak bukan merupakan solusi yang yang ditawarkan lembaga untuk memperbaiki kesehatan dan gizi anak, namun diberikan dengan alasan hanya sekedar diberi.
- d. Bahan makanan yang diberikan tidak variatif. Hal ini dikarenakan pendidik tidak mengetahui kandungan gizi yang terdapat dalam jenis-jenis makanan yang diberikan.
- e. Lembaga tidak mencatat dampak yang dialami setelah anak diberikan makanan tambahan.
- f. Masih banyak lembaga yang tidak memiliki program makanan tambahan dan menyerahkan tanggungjawab kepada Dinas Kesehatan untuk memperhatikan kesehatan dan gizi anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesehatan dan gizi anak sangat penting untuk diperhatikan sejak dini karena akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya nanti. Lembaga PAUD khususnya pendidik PAUD harus memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik tentang kesehatan dan gizi yang dibutuhkan anak. Pendidikan kesehatan anak usia dini tidak hanya sebagai proses pembelajaran, tetapi juga dalam bentuk layanan kesehatan sebagai pengalaman nyata mengoptimalkan potensi pertumbuhan dan perkembangan sebagai unsur utama dalam PAUD. Hendaknya pendidik selalu memantau perkembangan anak serta memberi pelayanan yang tepat bagi anak. Pendidik di kelas perlu menjelaskan kepada anak mengenai berbagai hal dalam memelihara kesehatan yaitu pemeliharaan lingkungan kesehatan, mata, telinga, kulit, gigi dan jasmani. Pemeliharaan dan pelayanan kesehatan pada anak harus disesuaikan dengan perkembangan anak. Pendidik dapat menanamkan hidup sehat pada anak dengan memberikan pembiasaan dimulai dari hal yang kecil yang biasa dilakukan anak, pemberian makanan yang bergizi, pemberian imunisasi serta pemeriksaan kesehatan yang rutin bagi anak usia dini

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan di atas, beberapa kegiatan program

pendidikan kesehatan dan gizi yang dapat dilakukan oleh lembaga PAUD sbb:

- a. Membuat program pemberian makanan tambahan yang terjadwal.
- b. Mendokumentasikan hasil pemeriksaan kesehatan dan gizi anak sebagai referensi dalam membuat dan melaksanakan kegiatan solutif dalam mengatasi kekurangan dalam perkembangan anak sebagai dampak kurangnya gizi anak.
- c. Menyusun dan mengintegrasikan pendidikan kesehatan dan gizi anak dalam proses pembelajaran di PAUD dalam bentuk petunjuk dan penyuluhan sederhana pada anak ataupun orang tua anak.
- d. Membuat program pendidikan kesehatan dan gizi anak dengan bekerjasama dengan Dinas Kesehatan secara legal dan terjadwal.
- e. Pendidik memiliki sertifikat dan pengetahuan terkait kesehatan dan gizi anak

DAFTAR PUSTAKA

- Berk L.E. 1995. *Scaffolding Children Learning: Vygotsky and Early Childhood Education*. Washington DC: NAEYC.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Pedoman Penerapan Pendekatan Beyond Centers and Circle time*. Jakarta: Diknas.
- Gulo, W. 2005. *Metodologi Penelitian, Cetakan ke-4*. Jakarta: Gramedia.
- Paath, Francin Erna.. dkk. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Patmonodewo, Soemiarti. 2000. *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sampoerno, Does. 2008. Membangun Bangsa yang Sehat Produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 3(1).
- Santi, Dinar. 2009. *Pendidikan Anak Usia Dini; Antara Teori dan Praktik*. Jakarta: Indeks.