

ANAK TUMBUH SEHAT

Pratiwi Puji Lestari¹, Mahfuzhah Deswita Puteri², Fika Aulia³, Dwi Kartika Sari⁴

¹Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,

² Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

³Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

⁴Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

Kondisi gizi dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrim. Mulai dari kelaparan sampai pola makan yang mengikuti gaya hidup yaitu rendah serat dan tinggi kalori, serta kondisi kurus dan pendek sampai pada kegemukan. Hal yang sama juga terjadi di Indonesia. Metode dalam artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Literatur review. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan. Hasil penelitian artikel ini masalah gizi merupakan hal yang kompleks di Indonesia. Sampai saat ini ada lima masalah gizi utama di Indonesia, yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Kurang Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) dan Obesitas. Energi dan protein merupakan zat gizi makro, sedangkan zat besi, vitamin A dan Iodium merupakan zat gizi mikro.

Kata kunci : *depresi, kehamilan, dukungan sosial*

ABSTRACT

The world's nutritional conditions show two extreme conditions. Starting from hunger to eating patterns that follow a lifestyle that is low in fiber and high in calories, as well as thin and short conditions to obesity. The same thing happened in Indonesia. The method in this article uses a literature study or literature review method. Literature review. The literature study method is a series of activities related to the methods of collecting library data, reading and taking notes, and managing writing materials. The results of this article study nutrition problems are complex things in Indonesia. Until now, there are five main nutritional problems in Indonesia, namely Protein Energy Deficiency (KEP), Iron Nutrient Anemia (AGB), Lack of Vitamin A (KVA), Disorders Due to Iodine Deficiency (IDA) and Obesity. Energy and protein are macronutrients, while iron, vitamin A and iodine are micronutrients.

Keywords : *depression; pregnancy; social support*

PENDAHULUAN

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (intake) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit (infeksi). Ketidakseimbangan ini bisa mengakibatkan gizi kurang maupun gizi lebih.

Saat ini, kondisi gizi dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrim. Mulai dari kelaparan sampai pola makan yang mengikuti gaya hidup yaitu rendah serat dan tinggi kalori, serta kondisi kurus dan pendek sampai pada kegemukan. Hal yang sama juga terjadi di Indonesia. Saat sebagian besar bangsa Indonesia masih menderita kekurangan gizi terutama pada ibu, bayi dan anak secara bersamaan timbul masalah gizi lain yaitu gizi leih yang berdampak pada obesitas. Hal ini akan menghambat laju pembangunan, karena status gizi

suatu masyarakat berperan penting terhadap kualitas sumber daya manusia, dan daya saing bangsa. Kemiskinan menjadi faktor utama penyebab kekurangan gizi.

Konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang dan aman dapat memenuhi kecukupan gizi individu-individu untuk tumbuh dan berkembang. Gizi pada ibu hamil sangat berpengaruh pada perkembangan otak janin, sejak dari mengkonsepsi ke empat pembuahan sampai lahir dan anak berusia 3 tahun (*golden age*).

Beberapa di bawah ini merupakan permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia berdasarkan RISKESDAS Tahun 2018 Kurang Energi Protein (KEP), GAKI (Gangguan Akibat Kekurangan Iodium), Anemia Gizi Besi (AGB), KVA (Kurang Vitamin A), Obesitas

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan (Nursalam, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perbaikan Asupan Gizi

Penanganan bagi para penderita kurang gizi yang paling utama yakni dengan pemberian nutrisi secara layak dan mencukupi, mulai dari menu karbohidrat layaknya dalam bentuk nasi dan roti, protein dalam segala jenis lauk pauk baik dari nabati seperti tahu ataupun dari hewani layaknya menu olahan telur dan seterusnya, perhatikan pula kandungan asupan vitamin yang bisa diperoleh dari ragam jenis sayuran atau juga pada buah-buahan segar, pemberian susu yang kaya akan nutrisi mencukupi juga layak dijadikan pilihan, yang pasti pemberian asupan nutrisi mencukupi haruslah dilakukan secara berkala dan kontinyu, hal ini demi memaksimalkan adaptasi

tubuh dalam penyerapan nutrisi secara maksimal.

Perhatikan pula untuk pencegahan maka asupan nutrisi pada kalangan tertentu semisal ibu hamil dan menyusui haruslah ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan yang mencukupi demi terhindar dari hal yang tak diinginkan selanjutnya, karena bagaimanapun dua kondisi ini pada umumnya membuat para wanita utamanya memiliki beban yang membebani dari waktu biasanya jadi perlu untuk diberikan perhatian khusus lebih lanjut.

B. Pengobatan

Prosedur yang satu ini harus dilakukan secara spesifik apabila memang ditemukan gejala penyakit yang memang melatarbelakangi munculnya kekurangan gizi tersebut, semisal pengobatan secara intensif pada diare lantaran infeksi maupun permasalahan pencernaan lain yang berhubungan langsung dengan sistem serap nutrisi pada tubuh yang umumnya terletak pada saluran usus, fokus terapi untuk penyakit pemicu ini akan semakin dapat memaksimalkan pula penanganan pada gejala kekurangan gizi secara sekaligus.

C. Minimalisir Kebiasaan Buruk dengan Edukasi yang Kontinu

Beberapa kebiasaan kurang sehat layaknya salah diet ketat ataupun merokok harus diminimalisir secara ketat, lantaran kegiatan seperti ini sama sekali tidak membawa manfaat baik bagi tubuh dan justru sangat membahayakan, baiknya lakukan kegiatan yang lebih positif dampaknya bagi tubuh karena jika dibiarkan terus berlanjut tak ayal maka ragam masalah kesehatan pun akan mengintai di kemudian harinya jadi cobalah untuk senantiasa bijak dalam memilah gaya hidup anda demi kesehatan anda sampai hari mendatang

D. Pemaksimalan Keseimbangan Ekonomi

Hendaklah untuk yang satu ini pemerintah sebagai pemegang kekuasaan yang utama dan luas juga ikut andil secara nyata demi menjaga keseimbangan supaya perbaikan ekonomi juga dapat dirasakan oleh masyarakat kelas bawah, dan juga kebiasaan untuk menggalakkan empati pada sesama layak juga untuk dijadikan alternatif demi memperhatikan sesama kita yang berada pada ujung kemiskinan, bantuan sembako dan bahan pangan secara tepat sasaran semoga dapat menjadi langkah nyata yang dapat mengurangi merebaknya wabah kekurangan gizi di kalangan bawah.

KESIMPULAN

Pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa masalah gizi merupakan hal yang kompleks di Indonesia. Sampai saat ini ada lima masalah gizi utama di Indonesia, yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Kurang Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) dan Obesitas. Energi dan protein merupakan zat gizi makro, sedangkan zat besi, vitamin A dan Iodium merupakan zat gizi mikro. Banyak faktor yang mempengaruhi asupan gizi masyarakat tersebut. Dari hari ke hari angka dari masalah-masalah di atas terus meningkat, yang secara otomatis juga meningkatkan angka kematian penduduk. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kekurangan pangan, penyakit infeksi seperti cacangan, lingkungan yang kurang bersih serta penyebab tidak langsung lainnya seperti pola asuh orang tua. Sebaiknya, untuk mengurangi angka kematian akibat masalah-masalah gizi di atas pemerintah mengadakan program yang lebih efektif dan berkesinambungan seperti, meningkatkan upaya kesehatan ibu untuk mengurangi bayi dengan berat lahir rendah, meningkatkan program perbaikan zat gizi mikro, meningkatkan program gizi berbasis masyarakat, dan memperbaiki sektor lain yang terkait erat dengan gizi (pertanian, air dan sanitasi, perlindungan, pemberdayaan masyarakat dan isu gender), sehingga sedikit demi sedikit angka-angka akibat masalah gizi di atas dapat dikurangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Riskesdas Tahun 2018 Kemenkes Republik Indonesia
- Abadía, J. (1992). Leaf responses to Fe deficiency: a review. *Journal of Plant Nutrition*, 15(10), 1699-1713.
- Bjørklund, G., Aaseth, J., Skalny, A. V., Suliburska, J., Skalnaya, M. G., Nikonorov, A. A., & Tinkov, A. A. (2017). Interactions of iron with manganese, zinc, chromium, and selenium as related to prophylaxis and treatment of iron deficiency. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 41, 41-53.
- Asrori, R. (2020). Impact of Nutrition Deficiency on National Scale Health and Economic Stability. *Journal of Economic and Tropical Life Science*, 4(2).
- Mihatsch, W. A., Braegger, C., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Fewtrell, M., ... & Lapillonne, A. (2016). Prevention of vitamin K deficiency bleeding in newborn infants: a position paper by the ESPGHAN

committee on nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 63(1), 123-129.