

## PENGASUHAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN ANAK USIA DINI

Oleh

**Drs. Erida, M.Pd**

**E-mail : eridasinaro62@gmail.com**

### ABSTRACT

Early age is the most important and fundamental initial period throughout the span of growth and development of human life. At this time it was marked by various important fundamental periods in the life of the next child until the final period of its development. One of the periods that characterizes early age is the Golden Ages or the golden period. This period only lasts one time in a lifetime, for that we need a basic pattern and concept of care, education, maintenance of adequate health and nutrition for early childhood, so that parents or other adults can develop their children's potential optimally. Thus, in the future children can meet the future with enthusiasm and confidence.

### Abstrak

Usia dini merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar sepanjang rentang pertumbuhan dan perkembangan kehidupan manusia. Pada masa ini ditandai oleh berbagai periode penting yang fundamen dalam kehidupan anak selanjutnya hingga periode akhir perkembangannya. Salah satu periode yang menjadi ciri masa usia dini adalah *the Golden Ages* atau periode keemasan. Masa ini hanya berlangsung satu kali seumur hidup, untuk itu diperlukan pola dan konsep dasar pengasuhan, pendidikan, pemeliharaan kesehatan dan gizi yang memadai untuk anak usia dini, agar para orang tua atau orang dewasa lainnya dapat menumbuhkan kembangkan potensi anak secara optimal. Dengan demikian kedepan anak dapat menyongsong hari depan dengan penuh semangat dan percaya diri.

**Kata kunci: Pengasuhan, Kesehatan dan anak usia dini.**

### A. PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian pertumbuhan rangsangan pendidikan untuk membantu perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki

pendidikan lebih lanjut (UU No. 20. tahun 2003).

Banyak konsep dan fakta yang ditemukan memberikan penjelasan periode keemasan pada masa usia dini, dimana semua potensi anak berkembang paling cepat. Beberapa tokoh di antaranya, J.J. Rousseu, J.H. Pestalozzi, Froebel, Maria Montessori, Jean Piaget, Vigotsky, dan Ki Hajar Dewantara sejak

lama telah memikirkan tentang pentingnya pendidikan anak sejak usia dini sebagaimana jauh sebelumnya Islam telah memberi tuntunan tentang pendidikan anak usia dini tersebut. Beberapa konsep yang disandingkan untuk masa anak usia dini adalah masa eksplorasi, masa identifikasi/imitasi, masa peka, masa bermain dan masa *trozt alter* 1 (masa membangkang tahap 1).

Konsep tersebut diperkuat oleh fakta yang ditemukan oleh ahli-ahli *neurologi* yang menyatakan bahwa pada saat lahir otak bayi mengandung 100 sampai 200 milyar neuron atau sel syaraf yang siap melakukan sambungan antar sel. Sekitar 50% kapasitas kecerdasan manusia telah terjadi ketika usia 4 tahun, 80% telah terjadi ketika berusia 8 tahun, dan mencapai titik kulminasi 100% ketika anak berusia 8 sampai 18 tahun (Depdiknas, 2007).

Para ahli pendidikan sepakat bahwa periode keemasan tersebut hanya berlangsung satu kali sepanjang rentang kehidupan manusia. Hal ini menunjukkan bahwa betapa meruginya suatu keluarga, masyarakat dan bangsa jika mengabaikan masa-masa penting yang berlangsung pada anak usia dini. Sebagai komitmen dan keseriusan antar bangsa terhadap pendidikan anak usia dini telah dicapai berbagai momentum dan kesepakatan

penting yang telah digalang secara internasional. Salah satunya adalah Deklarasi Dakkar, Senegal tahun 2000 yang diantaranya menyepakati bahwa perlunya upaya memperluas dan memperbaiki keseluruhan pengasuhan atau perawatan dan pendidikan anak usia dini, terutama bagi anak-anak yang sangat rawan dan kurang beruntung.

## **B. PENGASUHAN ANAK USIA DINI**

Secara etimologi pengasuhan berasal dari kata “asuh” artinya pemimpin, pengelola, membimbing, maka pengasuh adalah orang yang melaksanakan tugas membimbing, memimpin atau mengelola. Pengasuhan berarti bentuk ketulusan, keikhlasan yang diberikan kepada anak sehingga muncul kasih sayang dari seorang ibu kepada anaknya.

Pengasuhan yang dimaksud di sini adalah mengasuh anak. Mengasuh anak maksudnya memelihara anak itu, mengurus makan, minumannya, pakaiannya dan keberhasilannya dalam periode yang pertama sampai dewasa. Pengasuhan dapat dilakukan oleh orangtua dan guru. Dengan pengertian di atas dapat dipahami bahwa pengasuhan anak yang dimaksud adalah kepemimpinan, bimbingan yang dilakukan terhadap anak berkaitan dengan kepentingan hidupnya

(<http://www.pdf-search-engine.com/pengasuhan--pdf.html>).

Pengasuhan atau pola asuh merupakan suatu cara terbaik yang dapat ditempuh orang tua dalam memelihara anak-anaknya sebagai perwujudan dari rasa tanggung jawab kepada anak-anaknya, yang disebut tanggung jawab primer. Anak pada dasarnya merupakan amanat yang harus dipelihara dan keberadaan anak itu merupakan hasil dari buah kasih sayang antara ibu dan bapak yang diikat oleh tali perkawinan dalam rumah tangga yang sakinah sejalan dengan harapan Islam.

Islam memandang keluarga sebagai lingkungan pertama bagi individu tempat ia berinteraksi dan memperoleh ciri-ciri dasar kepribadiannya. Maka, orang tua berkewajiban menciptakan pola asuh yang tepat dalam mendidik anak-anaknya di lingkungan keluarga, seperti pola asuh otoriter, demokratis, dan *laissez faire* (Mansur, 2007)

### 1. Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang ditandai dengan cara mengasuh anak-anaknya dengan aturan-aturan ketat, seringkali memaksa anak untuk berperilaku seperti dirinya (orang tua), kebebasan untuk bertindak

atas nama diri sendiri dibatasi. Kewajiban orang tua adalah menolong anak dalam memenuhi kebutuhan hidup anak-anaknya, akan tetapi tidak boleh berlebih-lebihan dalam menolong sehingga anak tidak kehilangan kemampuan untuk berdiri sendiri di masa yang akan datang. Dengan demikian sampai menginjak dewasa kemungkinan besar nanti mempunyai sifat-sifat yang ragu-ragu dan lemah kepribadian serta tidak mampu mengambil keputusan tentang apa pun yang dihadapi dalam kehidupannya, sehingga akan bergantung dengan orang lain.

### 2. Pola Asuh Demokratis

Pola asuh demokratis adalah pola asuh yang ditandai dengan pengakuan orang tua terhadap kemampuan anak-anaknya, dan kemudian anak diberi kesempatan untuk tidak selalu tergantung kepada orang tua. Dalam pola asuh seperti ini, orang tua memberi sedikit kebebasan kepada anak untuk memiliki apa yang dikehendaki dan apa yang diinginkan yang terbaik bagi dirinya, anak diperhatikan dan didengarkan saat anak berbicara, dan bila berpendapat orang tua memberi kesempatan untuk mendengarkan pendapatnya, dilibatkan dalam

pembicaraan terutama yang menyangkut dengan kehidupan anak itu sendiri. Anak diberi kesempatan dan sedikit demi sedikit berlatih untuk bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri.

### 3. Pola Asuh *Laisses Fire*

Pola asuh ini adalah pola asuh dengan cara orang tua mendidik anak secara bebas, anak dianggap orang dewasa atau muda, ia diberi kelonggaran seluas-luasnya apa saja yang dikehendaki. Kontrol orang tua terhadap anak sangat lemah, juga tidak memberikan bimbingan terhadap anaknya. Semua yang dilakukan oleh anak dianggap benar dan tidak perlu mendapatkan teguran, arahan, atau bimbingan.

Pola asuh atau pengasuhan anak usia dini dimulai sejak anak berada di dalam kandungan ibunya hingga menjelang remaja.

#### a. Masa Kehamilan

Al Qur'an Surat Al A'raf ayat 189 dapat dipahami bahwa Allah SWT menciptakan manusia dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan istrinya agar ia merasa senang kepadanya. Maka setelah istrinya dicampurinya, istrinya mengandung dan keduanya bermohon kepada Allah SWT seraya berkata: "Sesungguhnya kami

termasuk orang-orang yang bersyukur". Kemudian Allah berfirman dalam Surat Lukman ayat 14, "Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada kedua orang tua. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah lemah, dan menyapihnya dalam dua tahun..."

Ayat-ayat di atas menggambarkan betapa beratnya seorang ibu yang sedang hamil, lebih-lebih kalau ibu yang hamil itu kekurangan darah (anemia). Oleh karena itu, suami harus memperhatikan kesehatan istri yang sedang hamil dan melakukan upaya-upaya untuk memelihara kesehatannya.

Selain aspek fisik, perlu diimbangi dengan aspek kejiwaan. Ibu yang sedang hamil hendaklah terhindar dari ketegangan, kecemasan, dan ketakutan, karena hal tersebut akan mempengaruhi kondisi janin dalam kandungan. Oleh karena itu, perlu menciptakan pergaulan yang mesra dan harmonis serta menciptakan suasana rumah tangga yang tenang, tenteram, dan menyenangkan sehingga memberikan pengaruh positif terhadap kehamilannya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perawatan dan pengasuhan janin yang masih dalam kandungan akan melahirkan seorang anak sesuai harapan orang tuanya.

## **b. Masa Menyambut Kelahiran**

Keberadaan suami di samping istrinya, akan menambah kesiapan mental istri yang akan melahirkan dan agar suami dapat segera membacakan adzan di telinga kanan atau iqamat di telinga kiri. Selanjutnya, dalam mengasuh anak ada beberapa hal yang perlu dilakukan, terutama pada saat 7 (tujuh) hari usia bayi, yaitu:

- 1).Memberi nama dengan nama yang baik. Sabda Rasulullah SAW, “Kewajiban orang tua kepada anaknya adalah memberi nama yang baik dan mendidiknya sopan santun”.
- 2).Bersamaan pemberian nama dilakukan aqiqah dengan penyembelihan kambing.
- 3).Juga mencukur rambutnya pada hari ketujuh.
- 4).Dianjurkan agar orang tua anak memberikan sedekah kepada orang miskin.

Hal inilah yang dapat dilakukan orang tua dalam menyambut kelahiran bayinya sebagai tanda syukur kepada Allah SWT yang dapat dipersiapkan dengan sebaik-baiknya dalam rangka mengasuh anak dalam usia dini.

## **c. Masa Perawatan**

Pemeliharaan kelangsungan hidup anak berpangkal pada hasrat dan keinginan agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Dalam rangka menjaga kelangsungan hidup anak yang lahir berhak untuk hidup tanpa menyia-nyiakannya (Q.S. Al Isra' 31).

Dalam merawat anak sejak usia dini sehari-hari dapat dilakukan dengan:

- 1). Memandikan bayi setiap hari agar kebersihan tubuhnya terjaga (mencuci rambut dan kepala, membersihkan mata, telinga, hidung, merawat tali pusat, membersihkan gigi dan gusi, menggunting kuku, membersihkan alat kelamin, dll)
- 2). Memberi susu pada bayi
- 3). Menidurkan bayi (Kus Irianto, 2007)

Orang tua harus menyadari tentang kewajiban memberi nafkah kepada anak-anaknya untuk memenuhi keperluan hidupnya, seperti tempat tinggal yang layak, makanan bergizi, pakaian yang memadai, kesehatan dan pengobatan, pendidikan, dan lain-lain yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak (Depdiknas, 2005).

## **C. PENDIDIKAN ANAK USIA DINI**

Pendidikan diartikan sebagai suatu bentuk usaha sadar yang berbentuk interaksi yang mendidik anak yang

diminta dan dipikirkan untuk melakukan sesuatu untuk anak dan mengetahui apa yang akan disampaikan kepada anak. Prinsip-prinsip dalam penyelenggaraan pendidikan anak usia dini adalah sebagai berikut:

1. Berorientasi pada kebutuhan anak. Kegiatan pembelajaran harus selalu ditujukan pada pemenuhan kebutuhan perkembangan anak secara individu.
2. Kegiatan belajar dilakukan melalui bermain. Dengan bermain yang menyenangkan dapat merangsang anak untuk melakukan eksplorasi dengan menggunakan benda-benda yang ada disekitarnya, sehingga anak menemukan pengetahuan dari benda-benda yang dimainkannya.
3. Merangsang munculnya kreativitas dan inovasi. Kreativitas dan inovasi tercermin melalui kegiatan yang membuat anak tertarik, fokus, serius dan konsentrasi.
4. Menyediakan lingkungan yang mendukung proses belajar. Lingkungan harus diciptakan menjadi lingkungan yang menarik dan menyenangkan bagi anak selama mereka bermain.
5. Mengembangkan kecakapan hidup anak. Kecakapan hidup diarahkan untuk membantu anak menjadi mandiri, disiplin, mampu bersosialisasi, dan memiliki keterampilan dasar yang berguna bagi kehidupannya kelak.
6. Menggunakan berbagai sumber dan media belajar yang ada di lingkungan sekitar.
7. Dilaksanakan secara bertahap dan berulang-ulang dengan mengacu pada prinsip-prinsip perkembangan anak.
8. Rangsangan pendidikan bersifat menyeluruh yang mencakup semua aspek perkembangan. Setiap kegiatan anak sesungguhnya dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan/ kecerdasannya. Tugas pendidik (guru/kader/pamong) adalah memfasilitasi agar semua aspek perkembangan anak dapat berkembang secara optimal (Depdiknas, 2006).

Orang tua sebagai pendidik anak memiliki tugas dan tanggung jawab dalam mendapatkan anak shaleh dengan memberikan pendidikan dan pengajaran terhadap anak-anaknya. Hal ini ditegaskan oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya, "Dari Abi Rafi': Kewajiban orang tua terhadap anaknya, mengajarnya tulis baca, mengajarnya berenang dan memanah, tidak

memberinya rezeki kecuali yang baik” (HR. Baihaqi).

Selain pendidikan di atas, ada pendidikan yang lebih penting, yaitu pembentukan kepribadian anak melalui pendidikan adab sopan santun. Dalam pendidikan sopan santun ini perlu ditanamkan kebiasaan anak untuk menghormati yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda, tutur kata yang baik, mandi secara teratur, menggosok gigi setiap bangun dan menjelang tidur, berpakaian bersih dan rapi, berdo'a sebelum dan ketika bangun tidur, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membuang sampah pada tempatnya, dll.

Orang tua mempunyai tanggung jawab yang sangat besar dalam mendidik anak-anaknya dengan kebaikan dan dasar-dasar moral. Orang tua bertanggung jawab mendidik anak sejak kecil untuk berlaku benar, dapat dipercaya, istiqamah, menolong orang yang membutuhkan bantuan, menghargai orang lain, menghormati tamu, berbuat baik kepada tetangga, dan mencintai sesama.

Mendidik generasi penerus adalah tugas mulia yang merupakan pekerjaan terpenting yang pernah diamanatkan kepada umat manusia. Sebagian besar beban mulia ini terletak di pundak para

orangtua. Dalam banyak hal, para orangtua harus selalu waspada terhadap berbagai kesalahan yang tanpa disengaja, tanpa sadar sering dilakukannya. Kesalahan-kesalahan tersebut sering dibuat sebagai kompensasi karena ketidakhadiran orangtua dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan karena didorong oleh cintanya terhadap anak, padahal justru merusak jiwa anak yang bersangkutan. Beberapa kesalahan yang sering terjadi, di antaranya:

1. Menuruti semua kemauan anak. Anak-anak yang selalu diikuti kemauannya akan menjadi anak manja. Sesudah besar (dewasa) mereka sukar mengontrol diri karena setiap kemauannya selalu terpenuhi. Anak-anak semacam ini akan gampang kecewa atau putus asa kalau rencananya gagal. Mereka kurang tabah dan cenderung tidak sabar dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.
2. Mematahkan kemauan anak. Harapan dan kemauan anak-anak jangan dipatahkan. Karena anak-anak yang tanpa kemauan, layaknya prajurit yang kalah sebelum bertempur. Para orangtua harus membantu anak untuk memiliki keinginan, kemauan, dan harapan.

3. Membicarakan karakter anak di depan orang lain. Sangat tidak bijaksana untuk membicarakan dengan orang lain sifat, tabiat atau karakter anak tepat di hadapan anak. Seorang anak akan merasa terhina, kemudian akan menjadi minder, kurang rasa percaya dirinya kalau mengetahui bahwa kesalahan maupun kekurangan-kekurangannya sedang dibicarakan.
4. Tidak melatih anak bekerja. Karena rasa sayang yang berlebihan terhadap anaknya, para orangtua tidak tega melihat anaknya bekerja, takut terlalu capai, kulitnya jadi kasar, dan sebagainya. Anak-anak yang tidak dilatih untuk bekerja, di samping menjadi seorang pemalas, dia akan menjadi seorang yang tidak tabu melakukan sesuatu. Kemudian akan mengalami kesulitan setelah dewasa. Dia tidak akan terbiasa dengan tanggung jawab. Anak-anak yang sudah terbiasa bertanggung jawab di lingkungan rumah akan dapat bertanggung jawab di luar rumah (Moehari Kardjono, 2008).

Asuhan dan didikan anak harus dilandasi dan ditunjang dengan pembinaan keluarga secara keseluruhan, landasan kasih sayang, penuh kehati-hatian sehingga diri dan keluarga senantiasa dilindungi Allah SWT.

#### D. KESEHATAN ANAK USIA DINI

Sehat merupakan suatu keadaan utuh yang dinamis dalam daur kehidupan, dimana manusia dapat berfungsi dan menyesuaikan diri secara terus menerus terhadap perubahan yang timbul, untuk memenuhi kebutuhan esensial dalam hidup sehari-hari (Kus Irianto, 2007). Kesehatan merupakan sesuatu yang bersih dan natural, baik fisik maupun non fisik yang dijadikan sebagai modal yang sangat penting untuk membentuk generasi manusia yang mampu menatap masa depan dengan penuh antusiasme, energi, dan spirit yang mengarah kepada kemajuan dan kesuksesan.

Dunia kesehatan anak dalam dunia kedokteran biasa disebut dengan *pediatri*. *Pediatri* atau ilmu kesehatan anak adalah spesialisasi kedokteran yang berkaitan dengan bayi dan anak-anak. Kata *pediatri* diambil dari dua kata Yunani kuno, yaitu *paidi*, yang berarti "anak", dan *iatros* yang berarti "dokter". Sebagian besar dokter anak merupakan anggota dari badan nasional, seperti Ikatan Dokter Anak Indonesia, *American Academy of Pediatrics*, atau *Canadian Pediatric Society* dan Abraham Jacobi adalah Bapak Pediatri Dunia (Abdul Qodir Shaleh, 2008).

Para dokter anak bertugas memonitor perkembangan dan pertumbuhan normal seorang anak dari rekam motoris dan intelektualnya. Dokter juga harus mampu mengenali pertumbuhan dan perkembangan anak yang mengalami keterlambatan yang disebabkan oleh kurangnya nutrisi, substansi lingkungan yang beracun, seperti timah, timbal, atau zat kimiawi beracun lainnya, dan perilaku hiperaktivitas. Selain itu, dokter anak juga harus waspada terhadap berbagai gangguan yang tampak pertama kali pada masa kanak-kanak, seperti alergi, penyakit yang menurunkan tingkat kekebalan, dan epilepsi.

Masa kanak-kanak adalah periode pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan terbesar pada berbagai organ tubuh anak. Pada usia balita, pertumbuhan dan perkembangan anak sangat cepat frekuensinya. Perkembangan dan pertumbuhan yang cepat harus diimbangi dengan perawatan kesehatan yang memadai.

Tidak hanya dokter yang harus berperan aktif dalam usaha kesehatan anak, tetapi orang tua juga harus mampu memahami, mengenali, dan memberikan tindakan dan penanganan yang tepat apabila terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada kesehatan anak. Orang

tua harus menjadi pengasuh yang siaga bagi anak-anaknya. Siaga dalam arti selalu waspada terhadap apa yang ada di sekitar anak-anaknya, yaitu mulai dari apa yang dimakan atau diminumnya, permainan apa yang dilakukannya, benda-benda apa yang ada di sekitar sang anak, yang suatu saat pasti akan dijamah anak karena anak selalu ingin tahu terhadap benda-benda baru dan menarik baginya, sampai pada pengaruh lingkungan yang bisa membahayakan kondisi kesehatan anak.

Pada saat anak mengalami gangguan kesehatan, orang tua juga harus memberikan penanganan yang tepat dan cepat sebelum dibawa ke dokter. Pada saat mengunjungi dokter, orang tua harus bisa memilih hal yang baik dan tepat bagi kesehatan anaknya. Hal yang paling penting adalah mengunjungi dokter spesialis anak karena semua dokter anak bisa menangani penyakit anak. Tapi, hal yang perlu diingat adalah bahwa tidak semua dokter anak mampu mendalami bidang-bidang permasalahan kesehatan yang terjadi pada anak. Oleh karena itu, dokter anak bisa dibagi menjadi dua, yaitu dokter spesialis anak umum dan dokter spesialis anak yang mempunyai keahlian dalam bidang tertentu atau mempunyai subspecialisasi tertentu. Jadi,

pengetahuan tentang berbagai spesialisasi tambahan bagi seorang dokter anak mutlak untuk diketahui oleh setiap orang tua, agar anak bisa ditangani dengan tepat sesuai dengan spesialisasi yang dialami seorang dokter anak.

Permasalahan kesehatan pada anak sangat kompleks, sebab kondisi mental dan pemikiran anak belum mengerti tentang kesehatan. Selain itu, faktor lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak. Bahkan, bisa dipastikan bahwa faktor lingkungan adalah faktor terbesar yang mempengaruhi kesehatan anak. Oleh karena itu, peran orang tua dalam memperhatikan dan mengawasi anak dengan saksama terhadap faktor lingkungan ini sangat penting agar anak bisa mendapatkan perlindungan dari bahaya penyakit-penyakit berbahaya yang didapatkan dari lingkungan, seperti adanya bakteri, nyamuk, infeksi, atau zat-zat beracun.

Di negeri kita ini, penyebaran penyakit berbasis lingkungan di kalangan anak masih sangat tinggi. Kasus infeksi, seperti demam berdarah *dengue* (DBD), diare, cacingan, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta reaksi simpang terhadap makanan akibat buruknya sanitasi dan keamanan pangan sangat

rentan terjadi pada anak-anak. Selain itu, risiko gangguan kesehatan pada anak akibat pencemaran lingkungan dari berbagai proses kegiatan pembangunan juga semakin meningkat. Pembangunan di segala bidang yang tidak ramah lingkungan tersebut akan berakibat pada meningkatnya gangguan kesehatan pada anak. Anak akan sangat gampang terkena paparan asap, emisi gas buang sarana transportasi, kebisingan, limbah industri dan rumah tangga, serta gangguan kesehatan akibat bencana (Abdul Qodir Shaleh, 2008).

Selain itu, segala sesuatu yang ada di sekitar rumah pun juga memberikan andil bagi kesehatan anak. Lingkungan rumah yang tidak bersih, kumuh, tidak terawat dengan baik, sampah menumpuk di mana-mana, atau dekat dengan genangan air yang tidak mengalir juga bisa memberikan andil bagi masalah kesehatan pada anak. Selain itu, faktor air yang dikonsumsi, makanan yang dikonsumsi, dan asupan gizi yang tidak mencukupi juga memberi andil bagi buruknya kesehatan anak. Singkatnya, sangat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan anak, dan hal ini menuntut perhatian yang

seksama dari orang tua.

## E. GIZI ANAK USIA DINI

Gizi merupakan makanan yang halal dan baik (*thoyyib*). Artinya setiap yang dimakan diketahui datangnya darimana, cara memperolehnya dengan cara benar atau tidak. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat bermanifestasi kurang atau lebih. Tingkatan gizi yang kurang dapat dalam bentuk ringan, sedang, atau berat. Begitu juga dengan tingkatan gizi yang lebih, dapat dalam bentuk ringan, sedang, atau berat (Dep. Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007).

Makanan yang dikonsumsi besar peranannya dalam membentuk anak yang sehat dan cerdas. Oleh karenanya, seorang ibu perlu membekali diri dengan pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi.

Dalam urusan makan anak sangat tergantung pada orang tuanya. Itulah sebabnya orangtua perlu membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi sejak usia dini agar ia terhindar dari berbagai gangguan fisik dan dapat tumbuh optimal, fisik dan mental.

Pada anak usia dini, lima tahun pertama kehidupan anak merupakan

masa paling penting bagi proses pertumbuhan fisiknya. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi anak seyogianya bukanlah sekadar untuk memenuhi kebutuhan energinya, melainkan juga untuk memenuhi kebutuhannya untuk tumbuh kembang, memelihara daya tahan tubuh dari serangan berbagai infeksi dan membangun persediaan zat gizi yang dibutuhkan untuk proses pertumbuhan kelak.

Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung nilai gizi cukup. Artinya makanan yang disajikan harus mencakup tiga kelompok utama, yaitu kelompok bahan makanan sumber zat tenaga (karbohidrat sebagai sumber energi), zat pembangun (protein dalam tubuh sebagai sumber amino untuk pertumbuhan dan pembentukan sel tubuh), dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Khusus untuk anak-anak, termasuk anak usia dini, bisa ditambahkan kelompok makanan yang berasal dari susu (*dairy food*) yang memiliki kandungan protein yang tinggi, karbohidrat, lemak, beberapa vitamin, dan lebih dari 14 jenis mineral (Ayahbunda, 2000).

Di samping bergizi, makanan yang dikonsumsi anak usia dini harus seimbang. Hal ini disebabkan tidak ada

satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi secara lengkap. Untuk itu, setiap ibu perlu memasukkan bahan makanan dari masing-masing kelompok ini dalam menyiapkan menu anak setiap harinya. Untuk itu, sejak dini anak diperkenalkan dan dibiasakan untuk mengkonsumsi sebanyak mungkin jenis makanan dengan memperhatikan kebersihan dan cara pembuatannya sehingga anak lebih sehat dalam masa tumbuh kembangnya.

Kurang gizi dapat merusak perkembangan mental bayi, terutama pada beberapa bulan pertama dalam kandungan. Bayi (janin) membutuhkan vitamin dan mineral, dan kebutuhan ini akan bertambah pada akhir bulan ketiga sesuai dengan pertumbuhan janin yang sangat pesat.

Kekurangan vitamin sangat mempengaruhi pertumbuhan bayi, misalnya kekurangan vitamin A akan menimbulkan kerusakan pada mata, kekurangan vitamin B dapat menyebabkan kemampuan mental rendah. Kekurangan vitamin C dan D akan menimbulkan fisik tidak normal.

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Harrel menyimpulkan bahwa, ibu-ibu yang cukup vitamin sewaktu hamil akan melahirkan anak yang mempunyai

IQ lebih tinggi daripada anak yang dilahirkan oleh ibu yang kekurangan vitamin. Para ahli lain, di antaranya Tuchman dan Duplessis mengemukakan bahwa jumlah sel-sel otak dan berat badan sewaktu lahir dibawah normal jika ibunya kurang gizi. Dengan demikian, terdapat hubungan antara gizi yang diterima selama dalam kandungan dengan emosi (Elida Prayitno, 2005).

Anak-anak yang kekurangan gizi, kurang dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, bersifat tergantung dengan orang dewasa, menampakkan wajah lebih sedih dan kurang ramah, terjadi sikap menyendiri dan pengabaian atau penolakan terhadap orang tua. Disini anak akan mencoba untuk melakukan penyesuaian terhadap ketegangan psikologis karena kekurangan gizi atau kesehatan yang kurang baik dengan cara mengembangkan tingkah laku menghindarkan diri dari lingkungan dan berbagai rintangan. Keadaan inilah yang membentuk pola interaksi sosial mereka.

Pada usia dini, bahkan sejak dalam kandungan, terjadi perkembangan otak, kecerdasan, dan kemampuan belajar anak yang signifikan. Sementara itu para ahli gizi menyimpulkan bahwa pembentukan kecerdasan pada masa dalam kandungan dan usia dini ternyata sangat tergantung pada asupan gizi yang diterima. Makin

tinggi kualitas asupan gizi yang diterima, makin tinggi pula status kesehatan anak, dan tinggi-rendahnya status kesehatan anak berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (Depdiknas, 2007).

## F. PENUTUP

Selaku orang tua, sudah seharusnya memahami dan menyadari pentingnya mengasuh dan mendidik sedini mungkin anak-anak sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena pendidikan yang diberikan sejak masa kecil, maka pengaruhnya akan lebih tajam dan lebih membekas daripada pendidikan yang diberikan setelah dewasa. Pepatah Arab memberikan perumpamaan: “Belajar di waktu kecil ibarat mengukir di atas batu”. Mengukir di atas batu akan nampak tergores dan tahan lama. Artinya, pengasuhan dan pendidikan yang benar dan dilakukan sejak usia dini kepada anak-anak akan menjadi bekal dalam kehidupan selanjutnya. Dengan adanya kegiatan pengasuhan dan pendidikan tentu akan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak dan akan memberikan arti bagi masa depan mereka jika derajat kesehatan dan gizi anak diperhatikan secara baik. Anak yang diasuh dengan pola yang tepat, dididik dengan benar, kesehatan yang senantiasa terjaga tentu dapat membuat si anak

tumbuh dengan gizi yang cukup dalam tumbuh kembangnya.

## G. DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ayahbunda. 2000. *Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Gaya Favorit Press
- Berns, Roberta M. 2006. *Child, Family, School, Community*. Belmont: Thomson Higher Education
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Depdiknas. 2005. *Pendidikan Anak Usia Dini menurut Pandangan Islam*. Jakarta: DitPadu Ditjen PLS dan Pemuda
- Depdiknas. 2006. *Pedoman Penerapan Pendekatan “Beyond Centers and Circles Time (BCCT)” dalam Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Ditjen PLS. DitPaud
- Depdiknas. 2007. *Naskah Akademik Kajian Kebijakan Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Balitbang Pusat Kurikulum
- Kail. Robert V. 2006. *Children and Their Development*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Kardjono, Moehari. 2008. *Mempersiapkan Generasi Cerdas. Tuntunan dalam*

*Mendidik dan Mempersiapkan Anak Cerdas dan Berakhlak Islami.*  
Jakarta: Qisthi Press

Kus Irianto. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat.* Bandung: Yrama Widya

Mansur. 2007. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Prayitno, Elida. 2005. *Buku Ajar. Perkembangan anak Usia Dini dan SD.* Padang: Angkasa Raya

Seefeldt, Carol & Barbara A. Wasik. 2006. *Early Education.* New Jersey: Pearson Education, Inc.

Shaleh, Abdul Qodir. 2008. *Panduan Lengkap Mendeteksi, Memahami, dan Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan Anak.* Jogjakarta: Diva Press

UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

<http://www.pdf-search-engine.com/pengasuhan--pdf.html>