



Dampak Sulit Makan Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini

Heri Yusuf Muslihin¹, Wulan Nurlaela², Firda Siti Nurjanah³, Krismayasari⁴, Lusy Trianika⁵

Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dadaha No.18, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46115

Email: heriyusuf@upi.edu¹, lelawln26@gmail.com², firdasn12@upi.edu³,

krismayasari@upi.edu⁴, lusytrianika@upi.edu⁵

Abstrak: Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dipengaruhi oleh asupan gizi yang cukup. Tercukupinya Gizi pada anak diperoleh melalui asupan makanan. Untuk mencegah masalah gizi seperti gizi berlebihan atau gizi kurang, penting untuk memastikan kebutuhan gizi tubuh dipenuhi dengan seimbang. Gizi seimbang merujuk pada pola makan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh anak. Anak masa prasekolah rentan usia 4-6 tahun seringkali terjadi permasalahan pada pola makan. Anak sering kali mengalami sulit makan yaitu karena pilih-pilih makanan sesuai apa yang disukainya. Maka dengan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak sulit makan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Metode yang digunakan yakni metode kualitatif menggunakan pendekatan wawancara terhadap kepala sekolah serta pendidik di RA Raihan, Kec. Cihideung, Tasikmalaya, Jawa Barat. Gizi yang baik mencakup asupan karbohidrat yang memadai serta kecukupan buah-buahan dan sayuran. Mengurangi konsumsi makanan siap saji dan memberikan sarapan juga ditekankan. Dampak permasalahan sulit makan memengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada pertumbuhan berdampak terhadap berat badan serta tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan umurnya. Pada perkembangan berdampak pada tingkat kecerdasan anak menurun, mengganggu pada perkembangan sosial-emosional anak, serta mengganggu pada kesehatan dirinya. Untuk mengatasi permasalahan anak sulit makan dapat dilakukan dengan cara: 1). Menciptakan lingkungan makan yang bersih. 2). Buat waktu makan yang teratur, sehingga anak terbiasa makan di waktu-waktu tertentu. 3). Sajikan makanan dengan tampilan menarik. 4). Lakukan makan secara bersama-sama agar meningkatkan nafsu makan anak, biarkan anak makan sendiri.

Kata Kunci: Tumbuh Kembang, Gizi, Makan

Abstract: Early childhood growth and development are influenced by adequate nutritional intake. Nutritional adequacy in children is obtained through food intake. To prevent nutritional problems such as overnutrition or undernutrition, it is important to ensure the body's nutritional needs are met in a balanced manner. Balanced nutrition refers to a diet that is tailored to the needs of the child's body. Preschool children are vulnerable aged 4-6 years and often have problems with diet. Children often have difficulty eating, namely because they choose to choose food according to what they like. So with this, this study aims to determine the impact of difficult eating on the growth and development of early childhood. The method used is a qualitative method using an interview approach to school principals and educators in RA Raihan, Cihideung District, Tasikmalaya, West Java. Good nutrition includes adequate carbohydrate intake as well as adequate fruits and vegetables. Reducing consumption of ready-to-eat foods and providing breakfast are also emphasized. The impact of difficult eating problems affects the growth and development of children. Growth has an impact on the child's weight and height that is not in accordance with his age. Development has an impact on children's intelligence levels, which decrease decrease, interfere with children's social-emotional development, and interfere with their health. To overcome the problem of children having difficulty eating, it can be done by: 1). Creating a clean eating environment. 2). Make regular meal times, so that children get used to eating at certain times. 3). Serve food with an attractive appearance. 4). Do eating together to increase the child's appetite, let the child eat alone.

Keywords: *Growth and Development, Nutrition, Eating*

A. Pendahuluan

Menurut (Marienda et al., 2015), kompetensi dapat dimaknai sebagai kombinasi pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dasar yang tercermin dalam cara berpikir dan bertindak individu. Dalam konteks pendidikan, kompetensi mencakup pemahaman dan aplikasi pengetahuan, keterampilan dalam menjalankan tugas atau keterampilan tertentu, serta sikap dan nilai-nilai yang mencerminkan prinsip-prinsip moral dan etika. Dengan demikian, kompetensi tidak hanya terfokus pada aspek pengetahuan saja, melainkan juga memperhitungkan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Inten & Permatasari, 2019) kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika anak mengalami masalah kesehatan, hal ini dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangannya dan aktivitas yang akan dijalankannya. Salah satu faktor utama dalam menjaga kondisi kesehatan anak dilakukan dengan memastikan asupan gizi yang mencukupi dari makanan yang dikonsumsi.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual, serta mengembangkan kesehatan dan akhlak mulia pada peserta didik. Pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki peran penting dalam memberikan pendidikan dan perawatan yang sesuai bagi anak usia dini. Dalam pelaksanaan tugasnya, pendidik perlu memahami dan memiliki dasar keilmuan dalam bidang pendidikan (Sum, 2019). (Lengkong, 2022) juga menekankan bahwa pendidik PAUD harus memahami prinsip-prinsip dasar pendidikan, memahami setiap kebutuhan anak dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, serta secara terus menerus meningkatkan kemampuan diri sebagai guru PAUD.

Menurut (Lengkong, 2022), gizi merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas belajar anak, terutama dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, khususnya saat masa *golden age* untuk membentuk generasi yang sehat dan cerdas. Pengetahuan guru tentang pemenuhan nutrisi anak menjadi hal yang sangat penting dalam meningkatkan kompetensinya dalam memahami kebutuhan anak. Oleh karena itu, kompetensi standar mengenai kesehatan dan gizi anak usia dini sangatlah penting bagi pendidik PAUD karena memungkinkan para pendidik memberikan pendidikan yang komprehensif dan berkelanjutan kepada anak usia dini, yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan dan perkembangan keseluruhan anak. Standar kompetensi ini mencakup pemahaman tentang kesehatan anak, teknik layanan dasar kesehatan anak, pemahaman tentang pentingnya layanan dasar kesehatan anak, serta pengenalan berbagai jenis dan alat permainan yang berasal dari budaya lokal.

Makanan adalah kebutuhan esensial dalam kehidupan manusia. Ketika seseorang tidak makan dalam jangka waktu yang lama, kesehatannya akan terganggu bahkan dapat mengakibatkan kematian. Namun, pentingnya makanan tidak hanya sebatas itu, karena manusia juga membutuhkan makanan yang kaya akan nutrisi untuk memastikan kebutuhan gizi tubuh tercukupi. Konsumsi gizi yang seimbang

sangat penting bagi kesehatan manusia. Gizi yang seimbang terdiri dari berbagai macam zat makanan, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, yang dikenal dengan prinsip "4 sehat 5 sempurna". Konsumsi gizi yang memadai akan membentuk pola makan yang seimbang, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan kita. Pemberian asupan gizi yang mencakup berbagai nutrisi penting sangat krusial untuk pertumbuhan anak. Dengan kebutuhan gizi terpenuhi, maka perkembangan anak juga akan optimal (Hidayah, 2023).

Pendidikan mengenai kesehatan dan gizi sangat penting bagi perkembangan anak. Menurut (Hasibuan, 2017), kesehatan gizi merujuk pada usaha agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, aktif, dan bahagia. Hal ini meliputi kebiasaan makan yang teratur dan bersih, serta kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya sesuai dengan usianya.

Kesehatan dan gizi dapat memengaruhi perkembangan anak usia dini. Hubungan asupan gizi terhadap perkembangan anak usia dini telah disimpulkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rifka & Mallewi, 2019), yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin bergizinya makanan yang diberikan kepada anak, maka perkembangan anak juga akan semakin positif. Kesehatan gizi merupakan upaya untuk mendukung anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, sesuai dengan tahap usianya, serta memperkaya perkembangan jiwanya.

B. Metodologi Penelitian

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dengan cara menggambarkan secara menyeluruh dan kompleks yang dapat diungkapkan melalui kata-kata (Walidin, Saifullah & Tabrani, 2015). Penelitian kualitatif berfokus pada data deskriptif dan sering menggunakan analisis (Mappasere & Suyuti, 2019). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara. Melalui wawancara, peneliti dapat memperoleh wawasan yang mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan pemahaman subjek penelitian. Wawancara juga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang kaya dan kontekstual tentang fenomena yang diteliti. Penelitian ini dilaksanakan di RA Raihan yang berlokasi di Jl. Cempaka Warna No.99, Cilembang, Kec. Cihideung, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat, pada tanggal 22 Maret 2024.

C. Dampak Sulit Makan Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini

1. Kebutuhan Gizi Anak

Dalam rangka menjaga pola pemberian makan yang tepat pada anak, pengetahuan tentang makanan sehat sangatlah penting. Pengenalan makanan selingan pada anak sebaiknya dimulai sejak mereka mulai makan makanan keluarga. Penting untuk memilih makanan yang sesuai dengan usia anak, termasuk konsistensi dan porsi yang tepat. Kesehatan anak adalah hal yang perlu diperhatikan dengan serius, dan pengaturan pola makan yang seimbang sangatlah penting untuk menjaga kesehatan anak. Untuk mencapai kesehatan anak yang

optimal, diperlukan pemberian makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan gizi anak (Amirullah, Putra, & Kahar, 2020)

Untuk mencegah masalah gizi seperti gizi berlebihan atau gizi kurang, penting untuk memastikan kebutuhan gizi tubuh dipenuhi dengan seimbang. Gizi seimbang merujuk pada pola makan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh individu, termasuk faktor seperti jenis kelamin, usia, dan kondisi kesehatan (BPOM, 2013). Makanan yang seimbang dalam gizi adalah makanan yang mengandung nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, seperti kalori, protein, mineral, lemak, dan air, yang disesuaikan dengan faktor seperti usia, jenis kelamin, berat badan, dan aktivitas sehari-hari (Wulandari, 2022). (Uripi, 2004) menekankan bahwa makanan yang memiliki keseimbangan gizi terdiri dari zat tenaga (kalori), zat pembangun (protein), dan zat pengatur. Penting untuk mengembangkan kebiasaan atau pola makan yang seimbang sejak dini, dengan memperhitungkan jumlah makanan yang tepat sesuai kebutuhan tubuh anak, untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kecerdasan (Litaay, 2021).

(Jamilah, 2020) menyatakan bahwa makanan yang dikonsumsi sebaiknya mengandung zat gizi yang penting untuk fungsi otak, diantaranya protein (misalnya telur, ikan, tahu, ayam, yogurt) yang memiliki peran penting. Kebutuhan akan protein dalam tubuh anak bervariasi tergantung pada usia, berat badan, dan tingkat aktivitas anak. Gizi yang baik mencakup asupan karbohidrat yang memadai serta kecukupan buah-buahan dan sayuran. Mengurangi konsumsi makanan siap saji dan memberikan sarapan juga ditekankan. Selain itu, kecukupan asupan air juga penting untuk perkembangan anak, seperti yang dikemukakan oleh Schiller, sebagaimana dikutip dalam (Jamilah, 2020).

(Rahmi, 2016) menjelaskan bahwa kebutuhan kalori anak usia dini bervariasi tergantung pada aktivitas sehari-hari anak.

- a. Anak yang aktif fisik memerlukan sekitar 15-25 Kcal/Kg per hari. Namun, jika aktivitas anak sangat intensif, kebutuhan kalori anak bisa mencapai 50-80 Kcal/Kg per hari.
- b. Bayi memerlukan metabolisme sekitar 55 Kcal dan berkurang menjadi 25-30 Kcal setelah mencapai usia dewasa.
- c. Anak yang sedang dalam masa pertumbuhan membutuhkan sekitar 20-40 Kcal/Kg per hari pada awalnya, kemudian jumlah ini memiliki penurunan menjadi 15-25 Kcal/Kg per hari saat anak mencapai usia balita. Selama masa remaja, kebutuhan kalori anak dapat meningkat.

Kebutuhan protein tubuh dihitung berdasarkan kadar asam amino esensial, yang merupakan asam yang diperlukan dalam metabolisme. Meskipun demikian, protein hewani biasanya memiliki nilai protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati. Di Indonesia, rata-rata konsumsi protein sekitar 60% berasal dari sumber hewani, seperti telur (Rahmi, 2016).

Menurut (Rahmi, 2016) lemak merupakan zat yang tidak dibutuhkan dalam jumlah yang sangat besar oleh tubuh, kecuali untuk asam lemak esensial. Ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan saat menentukan kebutuhan lemak.

- a. Jika konsentrasi lemak kurang dari 20% kalori, maka konsumsi protein dan karbohidrat harus ditingkatkan.
- b. Lemak merupakan komponen makanan yang memiliki kadar kalori yang tinggi dan sangat penting bagi pertumbuhan anak usia dini.
- c. Lemak mengandung asam lemak esensial yang diperlukan untuk proses metabolisme. Jika konsentrasi asam lemak esensial dalam diet kurang dari 1%, ini dapat menyebabkan gangguan kulit, rambut yang mudah rontok, serta hambatan dalam pertumbuhan pada anak usia dini.
- d. Lemak memfasilitasi absorpsi vitamin A, D, E, dan K.

Di bawah ini disajikan peran nutrisi dalam tubuh dengan lebih terperinci (Rahmi, 2016; Susanty, 2018):

- a. Karbohidrat
 - 1) Sumber energi utama: Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi tubuh. Setiap gram karbohidrat menghasilkan sekitar 4 kalori energi yang digunakan tubuh untuk berbagai aktivitas.
 - 2) Memberikan rasa kenyang: Karbohidrat sering dijadikan makanan pokok karena dapat memberikan rasa kenyang lebih lama. Hal ini karena karbohidrat membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna dan memberikan energi secara bertahap.
 - 3) Menambahkan rasa manis pada makanan: Karbohidrat, terutama yang terdapat dalam zat monosakarida dan disakarida, memberikan rasa manis pada makanan.
 - 4) Mengatur metabolisme lemak: Karbohidrat juga berperan dalam mengatur metabolisme lemak dalam tubuh. Karbohidrat yang cukup membantu mencegah oksidasi lemak yang tidak sempurna, yang dapat berpotensi merusak sel-sel tubuh.
- b. Protein
 - 1) Membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh.
 - 2) Berperan dalam pembentukan hormon untuk pertumbuhan dan perkembangan.
 - 3) Menjaga keseimbangan pH tubuh.
 - 4) Membantu dalam pembentukan antibodi.
- c. Lemak
 - 1) Sebagai cadangan makanan.
 - 2) Menyediakan energi untuk tubuh.
 - 3) Berperan dalam menjaga suhu tubuh.
 - 4) Membantu dalam penyerapan vitamin A, D, E, dan K.
 - 5) Mengurangi penggunaan protein sebagai sumber energi, sehingga protein dapat digunakan untuk sintesis protein.
 - 6) Melindungi organ tubuh.
- d. Vitamin
 - 1) Vitamin A; Menjaga kesehatan mata, dan kulit, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Vitamin A juga memiliki sifat antioksidan yang dapat membantu mencegah kanker.

- 2) Vitamin B; Membantu fungsi otak, jantung, sistem saraf, dan metabolisme tubuh.
 - 3) Vitamin C; Memproduksi kolagen, serta membantu mempercepat penyembuhan luka dan memiliki sifat antioksidan.
 - 4) Vitamin D; Membantu dalam penyerapan dan regulasi kalsium dalam tubuh, yang penting untuk kesehatan tulang dan gigi.
 - 5) Vitamin E; Melindungi integritas membran sel normal, mencegah kerusakan sel darah merah, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta berperan sebagai antioksidan dan melindungi vitamin A, C, dan beta karoten dari oksidasi.
 - 6) Vitamin K; Berperan dalam pembekuan darah. Membantu dalam proses pembentukan faktor pembekuan darah dan mencegah perdarahan yang berlebihan.
- e. Mineral
- 1) Kalsium; Komponen yang penting untuk pembentukan otot, gigi, tulang, jaringan darah, dan saraf. Kalsium juga terlibat dalam relaksasi dan kontraksi berfungsi dalam aktivitas enzim.
 - 2) Fosfor; Sangat penting untuk proses metabolisme seperti pembekuan fosfolipid, DNA, RNA, serta metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat.
 - 3) Magnesium; Penggunaan glukosa, aktivitas insulin, dan metabolisme energi.
 - 4) Flour; Menjaga kesehatan gigi.
 - 5) Natrium; Mengatur tingkat cairan tubuh, dan menjaga keseimbangan asam basa.
 - 6) Klorida; Meningkatkan absorpsi kalsium, besi, dan vitamin B12, menjaga keseimbangan tekanan osmotik dan elektrolit, dan membantu natrium menyeimbangkan konsentrasi cairan tubuh.
 - 7) Kalium; Menjaga keseimbangan konsentrasi cairan dalam sel, kontraksi otot, membantu transmisi rangsangan saraf, dan menjaga keseimbangan asam basa dalam tubuh.
 - 8) Zat Besi; Komponen utamanya adalah hemoglobin, yang melakukan banyak hal, termasuk konversi β -karoten menjadi vitamin A, pembuatan kolagen, asam nukleat, penyingkiran lemak dalam darah, detoksifikasi obat dalam hati, dan pembuatan antibodi.
 - 9) Seng; Pertumbuhan tulang, sintesis RNA, DNA, protein, pertumbuhan dan replikasi sel, dan metabolisme mineral.
 - 10) Yodium; Produksi hormon tiroksin, yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi tambahan dan mengatur metabolisme basa
- f. Air
- 1) Sebagai transportasi nutrisi di dalam tubuh.
 - 2) Mengatur suhu tubuh.
 - 3) Menjaga keseimbangan volume darah.

Menurut (Rita Kurnia, 2015), makanan dapat dikelompokkan berdasarkan zat dan fungsinya dalam Piramid Makanan berdasarkan panduan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2000. Terdapat lima kelompok utama makanan

yang disusun dalam tingkatan tertentu dalam Piramid Makanan, yaitu sebagai berikut:

- a. Biji dan makanan umbi-umbian termasuk dalam lapisan terbawah piramid makanan. Makanan ini merupakan sumber karbohidrat yang penting untuk energi, dan juga mengandung vitamin, mineral, serat, serta sedikit protein. Contoh makanan dalam kelompok ini meliputi nasi, mie, roti, pasta, biji-bijian, bubur, capati, tosai, biskuit, dan berbagai jenis ubi. Disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak makanan dari kelompok ini, sekitar 8-12 porsi per hari.
 - b. Sayur-sayuran dan buah-buahan berada di lapisan kedua piramid makanan. Kelompok ini kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang membantu mencegah serta memulihkan penyakit. Untuk asupan gizi yang sehat, disarankan untuk mengonsumsi setidaknya lima porsi sayur dan buah setiap hari, serta memilih berbagai jenis sayuran dan buah.
 - c. Daging, termasuk ayam, dan kacang-kacangan ditempatkan pada lapisan ketiga piramid makanan. Kacang kedelai dan produknya, kacang merah, dan kacang hijau dapat menjadi alternatif yang rendah lemak untuk daging. Kelompok makanan ini menyediakan sumber protein, vitamin, dan berbagai mineral seperti besi, seng, kalsium, dan magnesium. Protein penting untuk pertumbuhan, sedangkan vitamin dan mineral membantu mencegah penyakit. Disarankan untuk mengonsumsi makanan dari kelompok ini dengan sederhana saja.
 - d. Produk susu seperti keju dan yogurt ditempatkan pada lapisan yang sama dengan daging. Makanan ini merupakan sumber kalsium yang penting dan disarankan untuk dikonsumsi sebanyak 1-2 porsi perhari.
 - e. Lemak dan gula, serta makanan yang mengandung banyak bahan ini, ditempatkan pada lapisan paling atas piramid makanan. Disarankan untuk mengonsumsi makanan dari kelompok ini dalam jumlah yang terbatas dan dengan penuh kehati-hatian.
2. Dampak Sulit Makan Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini
- Anak usia dini merupakan masa di mana pertumbuhan dan perkembangan pada dirinya bekerja secara pesat. Dalam proses tumbuh dan kembangnya membutuhkan asupan gizi yang cukup. Tetapi dalam pemenuhan asupan gizi yang cukup, sering kali anak mengalami permasalahan yaitu sulit makan. Sulit makan biasanya terjadi pada anak usia dini yang memasuki masa prasekolah yakni anak yang berumur 3-6 tahun. Sulit makan adalah sikap yang merujuk pada perilaku menolak untuk makan atau memilih-milih jenis makanan yang akan dikonsumsi. (Loka et al., 2018). Hal tersebut terjadi karena pada usia 3-6 tahun anak sudah mampu menyatakan alasan terhadap sesuatu yang diinginkan atau ketidaksetujuan (Permendiknas, 2014). Permasalahan sulit makan pada anak usia dini ditunjukkan dengan berbagai macam tingkah, diantaranya: a). Memainkan makanan yang ada di atas piring. b). Menyemburkan makanan dari dalam mulut. c). Berlama-lama dalam mengunyah makanan. d). Tidak mau memasukan makanan ke dalam mulut. dan e). Tidak mengunyah makanan tetapi langsung

menelan makanannya sehingga menyebabkan tersedak (Susanty & Anandita, 2018).

Sulit makan pada anak prasekolah merupakan permasalahan yang harus ditangani dan diperhatikan secara serius. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di RA Raihan ditemukan permasalahan mengenai pola makan pada anak. Ada anak selama satu tahun hanya makan dengan garam, karena anaknya tidak menyukai lauk apapun. Bahkan ada permasalahan yang paling serius yakni ada anak usia 5 tahun yang belum bisa makan. Anak tersebut belum mengetahui bagaimana tata cara memasukan makanan menggunakan sendok ke dalam mulutnya. Hal ini disebabkan karena orang tuanya yang sibuk bekerja, sehingga anaknya selama ini hanya makan cemilan dan susu. Jika tidak ditangani, bagaimana dengan masa depan anak tersebut, hingga usia dewasa anak tidak akan bisa melakukan kegiatan makan. Maka gurunya memberikan stimulus dengan memberikan perintah secara sederhana. "pegang sendok, simpan di piring, angkat nasi, masukkan ke mulut" nanti bu guru bilang "kunyah, kunyah, kunyah, kunyah, telan"

Berdasarkan hal tersebut maka permasalahan sulit makan pada anak berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya. Kegiatan makan secara tidak langsung dapat menstimulasi perkembangan motorik halus, yakni dapat melatih jari tangan dan otot tangan supaya dapat bekerja sama agar mampu melakukan gerakan memasukan makanan ke dalam mulut sampai dengan berhasil serta dampak anak yang sulit makan menentukan kualitas dirinya di masa depan.

RA Raihan merupakan Lembaga sekolah PAUD yang memiliki program makan di sekolah. Anak-anak biasanya melakukan kegiatan makan di jam waktu istirahat. Setiap program yang dilaksanakan tentunya seringkali memiliki tantangan tersendiri. Berdasarkan narasumber (1 orang kepala sekolah serta 1 orang pendidik), permasalahan yang seringkali terjadi pada program makan ini, yakni anak yang sulit makan karena pilih-pilih dalam menu lauknya. Hal tersebut terjadi karena perbedaan kekonsistenan antara menu lauk yang disediakan oleh guru di sekolah dan menu lauk yang disediakan orang tuanya di rumah. Jika pendidik terus menerus memberikan toleransi dalam hal makan, maka anak akan makan ketika makanannya sesuai dengan hanya yang anak suka. Maka program yang ada di RA Raihan tidak akan tercapai. Karena pendidikan membutuhkan konsistensi dan ketegasan. Artinya bukan memaksa tetapi prinsip pendidikan itu harus membangun lingkungan dirinya, agar pola makan anak usia dini bisa sejalan dan sesuai apa yang kita harapkan. Menu makan yang disediakan RA Raihan sangat sederhana tetapi mengutamakan gizi yang terkandungnya, diantaranya makanan berat (nasi putih yang diganti dengan nasi merah), kudapan, snack, minum madu dan makanan tradisional. Prinsip pendidik RA Raihan dalam program makan ini yakni tidak hanya sekedar mengisi lambung, melainkan melalui makanan yang masuk dapat membangun sel-sel dalam tubuh.

Sel-sel merupakan fondasi terbentuknya otak. Kemudian otak yang dapat bekerja secara optimal akan menentukan kecerdasan seseorang. Namun orang tua di rumah seringkali kalah jika anaknya tidak menyukai menu makanan yang telah disediakan, dan diganti dengan makanan cepat saji karena lebih mudah dalam penyajiannya. Pada dasarnya, makanan-makanan cepat saji sangat kurang dalam

kandungan gizinya, bahkan dapat merusak sel-sel dalam tubuh, serta dapat menimbulkan penyakit yang lainnya. *Junk food* merujuk pada makanan cepat saji yang mudah dipersiapkan dan dikonsumsi. Kandungan gizinya rendah, dan banyak lemak jenuh yang dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang (Kaur & Kochar, 2019; Wijaya et al., 2024). Sel-sel pada otak jika sudah mengalami kerusakan, maka akan menyebabkan menurunnya kecerdasan seseorang sehingga dalam proses berpikirnya memiliki keterlambatan.

Sulit makan akan berpengaruh pada kebutuhan nutrisi. Sulit makan dapat mengakibatkan nutrisi pada tubuh anak mengalami kekurangan. (Judarwanto, 2020; Loka et al., 2018). Nutrisi pada tubuh memiliki banyak manfaat. Peran penting nutrisi sangat dibutuhkan pada anak 4-6 tahun diantaranya:

- a. Untuk membentuk serta menjaga dan memperbaiki bagian-bagian tubuh yang rusak (zat pembangun, seperti: protein, mineral, dan air).
- b. Untuk memberikan energi (zat pembakar, seperti: lemak, karbohidrat, dan protein).
- c. Untuk mengatur fungsi tubuh (zat pengatur, seperti: vitamin, air, dan mineral)

Jika kebutuhan nutrisi tidak dikelola dengan baik, anak menjadi rentan terhadap kekurangan gizi atau gizi buruk. Masalah kekurangan gizi sering terjadi berkembang karena pola makan yang tidak tepat. Cara memberi makan anak usia prasekolah berpengaruh pada proses pertumbuhan anak karena nutrisi yang diberikan memiliki zat penting untuk pertumbuhan, kesehatan, dan perkembangan kecerdasan. Anak yang sulit makan sehingga tidak mendapat asupan makanan yang optimal memiliki risiko delapan kali lebih besar untuk mengalami kekurangan gizi daripada anak yang mendapatkan asupan makanan yang optimal. Status gizi sangat berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan agar sesuai dengan usia dan kebutuhan anak (Loka, et al, 2018).

Anak yang mengalami sulit makan menimbulkan dampak pada gizi yang tidak seimbang. Kurangnya gizi dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, antara lain:

- a. Pada Pertumbuhan Anak:
 - 1) Berat badan anak tidak sesuai dengan umurnya. Berdasarkan Kemenkes RI berat badan anak yang ideal rentan usia 3-5 tahun, laki laki (10,3 Kg - 27,9 Kg), Perempuan (9,9 Kg - 29,5 Kg).
 - 2) Tinggi badan anak tidak sesuai dengan umurnya. Berdasarkan Kemenkes RI tinggi badan anak yang ideal rentan usia 3 - 5 tahun, laki-laki (86,5 cm - 123,9 cm), perempuan (85,3 cm - 123,7 cm).
 - 3) Berat badan tidak sesuai dengan tinggi badan. Berdasarkan Kemenkes RI berat badan berdasarkan tinggi badan anak yang ideal rentan usia 3 - 5 tahun, laki-laki 86,5 cm - 123,9 cm (9,3 kg - 30,1 kg) , perempuan 85,3 cm - 123,7 cm (8,9 kg - 31,2 kg).
- b. Pada Perkembangan Anak:
 - 1) Tingkat kecerdasan menurun.
 - 2) Mengganggu kecerdasan emosional anak.

3) Mengganggu kesehatan: Kekurangan nutrisi dapat meningkatkan risiko anak terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti kekebalan tubuh yang lemah, gangguan sistem pencernaan, masalah kulit, dan lain-lain.

4) Mengganggu perkembangan sosial anak.

Kekurangan asupan makanan dapat menghasilkan penurunan energi pada anak, yang berdampak pada aktivitas fisik anak dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari secara efektif.

3. Cara Mengatasi Anak yang Sulit Makan

Pola makan berhubungan dengan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi perlu menjadi yang terbaik agar proses pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung optimal. Pentingnya asupan gizi pada anak usia dini, terutama selama lima tahun pertama kehidupannya, harus menjadi perhatian utama. Karena selama periode ini, asupan gizi anak akan memiliki dampak signifikan pada kualitas pertumbuhan dan perkembangannya di masa depan.

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilakukan di RA Raihan, yaitu pola makan menjadi permasalahan pada anak. Masih terdapat anak yang tidak mau makan atau pilih-pilih makanan, hal ini tentu akan berpengaruh pada program makan yang terdapat dalam kurikulum di RA Raihan. Program makan ini diadakan sebagai upaya memenuhi kebutuhan gizi pada anak di luar lingkungan rumah. Karena RA Raihan menyadari jika pemberian asupan gizi seimbang sangat berperan penting dalam tumbuh kembang anak serta pematangan perkembangan sistem saraf otak yang menjadi pusat kemampuan kognitif anak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ajeng Rohima, 2023) yang menyatakan bahwa anak yang memiliki masalah dalam pola makan, seperti sulit makan atau pilih-pilih makanan akan menyebabkan anak kekurangan beberapa zat gizi. Kekurangan beberapa zat gizi dapat berdampak negatif terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Anak usia dini membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak dari pada orang dewasa, karena anak-anak masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan.

(Rahim. H, 2023) mengatakan bahwa perilaku makan atau pola makan pada anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu dan berbagai sistem di dalam lingkungan, seperti pola makan di sekolah, rumah, dan lingkungan. Hal ini sesuai dengan penyebab anak sulit makan dan pilih-pilih makanan di RA Raihan, karena disebabkan oleh faktor pola makannya di rumah. Kebanyakan orang tua ketika menghadapi anak yang sulit makan dan pilih-pilih makan adalah dengan memberikan makanan yang disukai anak saja, yang terpenting anak mau makan tanpa memperhatikan nilai gizi pada makanan tersebut.

Menangani hal tersebut, perlu adanya solusi untuk mengatasi anak yang sulit makan dan pilih-pilih makanan. Jangan membiarkan anak makan makanan yang diinginkan saja, karena akan menyebabkan anak makan sesuka hati tanpa mengikuti aturan dan makanan yang diinginkan boleh jadi tidak memiliki nilai gizi. Berikut cara mengatasi anak yang sulit makan atau pilih-pilih makanan berdasarkan beberapa sumber ahli.

- a. Menurut (Afridawaty, M. J., 2018) berdasarkan penelitian yang dilakukannya, cara mengatasi anak yang sulit makan yaitu dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Menciptakan lingkungan makan yang bersih.
 - 2) Buat waktu makan yang teratur, sehingga anak terbiasa makan di waktu-waktu tertentu.
 - 3) Sajikan makanan dengan tampilan menarik.
 - 4) Lakukan makan secara bersama-sama agar meningkatkan nafsu makan anak.
 - 5) Biarkan anak makan sendiri.
- b. Menurut (Maria, F.A.N. et al., 2019) mengatakan bahwa cara mengatasi anak yang sulit makan atau pilih-pilih makanan adalah sebagai berikut:
 - 1) Jangan memaksa anak makan, lebih baik sedikit bersabar dan tawarkan di lain waktu.
 - 2) Berikan pilihan makanan yang lain, namun sama-sama mengandung zat gizi yang serupa. Misal, anak tidak mau minum susu maka berilah olahan makanan lainnya yang mengandung susu atau memiliki kandungan gizi yang setara dengan susu.
 - 3) Jangan menyediakan makanan cepat saji di rumah.
 - 4) Jika anak sudah mulai bisa makan, berikan makanan dalam porsi kecil tapi sering.

D. Simpulan

Kesehatan dan gizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Orang dewasa disekitar anak baik itu orang tua, keluarga, pendidik, dan tenaga kependidikan harus mengetahui apa saja gizi yang dibutuhkan anak usia dini agar menjamin kesehatannya sebagai bentuk upaya memenuhi pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya. Dari berbagai makanan bergizi pasti ada beberapa yang tidak disukai anak, atau anak tidak mau mencoba memakannya karena beberapa faktor sehingga menimbulkan anak yang sulit makan atau pilih-pilih makanan. Hal ini harus segera ditangani, karena anak yang memiliki masalah sulit makan atau pilih-pilih makanan akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya dikarenakan kebutuhan gizi anak tersebut tidak terpenuhi seutuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridawaty, M. J. (2018). Cara Ibu Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Pra Sekolah di Desa Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(1), 1-6.
- BPOM. (2013). *Pedoman Panga Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Direktorat Standardisasi Produk Pangan. Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Badan Pengawasan Obat dan Makanan.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Herrera, V. E. Y. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. 2017(1), 1–9. [Http://190.119.145.154/Handle/20.500.12773/11756](http://190.119.145.154/Handle/20.500.12773/11756)
- Husain, R. (2023). Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6463-6471.
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>.
- Kementerian Kesehatan. (2000). *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta.
- Lengkong, E. J. (2022). Studi Gambaran Pengetahuan Guru PAUD tentang Gizi Anak dalam Pendidikan Anak Usia Dini di PAUD Kecamatan Remboken. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(12), 606–612.
- Loka, L. V, Martini, Margaretha, & Relina, S. (2018). Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Pra Sekolah (3-6). *Keperawatan Suaka Intan (JKSI)*, 3(2), 1–10.
- Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). Pengertian Penelitian Pendekatan Kualitatif. *In Metode Penelitian Sosial*, 33.
- Marienda, W., Zainuddin, M., & H, E. N. (2012). Kompetensi dan Profesionalisme Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 1(1), 147–156. <https://doi.org/10.26418/jvip.v1i1.42>.
- Nyanyi, M. F. A., Wahyuni, T. D., & AF, S. M. (2019). Pola Asuh Ibu yang Memengaruhi Perilaku Sulit Makan pada Anak Prasekolah (4-6 Tahun). *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014. (2021). Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 10(1), 6. <https://doi.org/10.33578/jpsbe.v10i1.7699>
- Rahmi. (2023). Kesehatan Diri dan Lingkungan: Pentingnya Gizi bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Teknologi* 2(2). 288-291
- Rahmi, P. (n.d.). *Peran Nutrisi bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini*. September 2016, 1–6.
- Rezky. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Prasekolah (0-6 tahun) di Wilayah Kerja Posyandu Kalisongo Kecamatan Dau. *Jurnal Nursing News* 2(3). 93-102
- Rofiah, R. T & M. A. Ningrum. (2019). Hubungan Asupan Gizi terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok A di TK AL Hikmah Kebraon. *Journal Unesa* 8(1)

- Rohima, D. A., Saripudin, A., Nurhayati, E., & Magasida, D. (2023). Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 107-122.
- Sum, T. A. (2019). Kompetensi Guru PAUD dalam Pembelajaran di PAUD di Kecamatan Langke Rembong Kabupaten Manggarai. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 68-75.
<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jllpaud/article/view/340/229>
- Susanty, A., & Anandita, A. C. (2018). *Hubungan Kesulitan Makan terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah*. Repository.um-surabaya.ac.id, 0123128002, 1-50.
http://repository.um-surabaya.ac.id/6110/%0Ahttp://repository.um-surabaya.ac.id/6110/1/Ade_susanty_Done.pdf
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79-92.
- Ufiah, R. (2021). Gangguan Kesehatan pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi dan Upaya Pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
<https://doi.org/10.24239/abulava.vol2.iss2.40>
- Vera, U. (2004). *Menu Sehat Untuk Balita*. Jakarta: Pt Buku Kita h.7
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. FTK Ar-Raniry Press
- Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455-464. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>
- Wulandari, Y. (2022). Parenting Kesehatan Diri dan Lingkungan: Pentingnya Gizi bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(1), 93-99.
<http://azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/185>