

How to maintain children growth and development to prevent malnutrition

Kusnandi Rusmil

Department of Child Health, Faculty of Medicine Universitas Padjadjaran/
Hasan Sadikin Hospital, Bandung, Indonesia

Abstrak

Anak berbeda dengan dewasa, anak merupakan makhluk yang sedang tumbuh dan berkembang untuk mencapai usia dewasa, yaitu usia 18 tahun untuk perempuan dan 19-20 tahun untuk laki-laki. Hasil pertumbuhan antara lain bertambahnya tinggi dan berat badan, tulang-tulang menjadi lebih besar-panjang-berat-dan kuat, perubahan pada sistem persyarafan. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dengan bertambahnya keterampilan dan kemampuan di berbagai aspek, motorik kasar dan motorik halus, bahasa/komunikasi, kognitif dan adaptasi sosial termasuk menolong diri sendiri sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis.

Untuk tumbuh dan berkembang, manusia memerlukan 6 zat gizi utama, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Keenam zat gizi utama digunakan oleh tubuh yaitu a.karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan tenaga yang digunakan untuk berbagai kegiatan, b.protein untuk membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang rusak dan c. vitamin, mineral dan air untuk mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh. Kebutuhan tubuh kita akan keenam macam zat gizi tersebut tidak bisa dipenuhi hanya oleh satu macam makanan saja, karena tidak ada satu pun makanan dari alam yang mempunyai kandungan gizi lengkap.

Satu-satunya makanan yang mempunyai kandungan gizi lengkap adalah air susu ibu (ASI) bagi bayi usia ≤ 6 bulan. Setelah usia di atas 6 bulan, ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi sehingga setelah usia 6 bulan makanan bayi perlu ditambah dengan makanan pendamping ASI, seperti bubur tepung dan sari buah. Kekurangan gizi pada anak dapat menimbulkan beberapa efek negatif seperti lambatnya pertumbuhan badan, dan perkembangan, menurunnya tingkat kecerdasan (IQ), dan terganggunya mental anak yang berdampak langsung terhadap terganggunya ketrampilan, rawan terhadap penyakit. Sebaliknya gangguan perkembangana anak termasuk di dalamnya retardasi mental, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, gangguan bicara dan bahasa, gangguan persepsi, gangguan emosi, gangguan tingkah laku akan berdampak terhadap kecerdasan, gangguan ketrampilan anak, termasuk gangguan ketrampilan makan yang sering menyebabkan *malnutrition*.