



24 November 2019

Cegah Malnutrisi Anak Undernutrition Untuk Indonesia Yang Lebih Baik

REDAKSI - EDUKASI, LIFESTYLE, OPINI, SOSIAL -



Cegah Malnutrisi Anak Undernutrition Untuk Indonesia Yang Lebih Baik. Oleh: Arum Meiranny SSiT MKeb, Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan FK **Unissula Semarang**.

Prevalensi malnutrisi, khususnya *undernutrition* adalah refleksi yang cukup akurat dari status social ekonomi suatu negara. Undernutrition memiliki dampak yang sangat buruk pada fungsi tubuh, kecenderungan terjadinya penyakit, morbiditas, dan mortalitas. Oleh sebab itu, status gizi dapat dikatakan sebagai salah satu kunci pembangunan suatu negara.

Indonesia merupakan negara yang kaya akan sumber pangan, segala produksi pangan tersedia melimpah di negeri ini. baik nabati maupun hewani. Keanekaragaman sumber pangan yang melimpah merupakan kekayaan alam yang dapat memberikan peran vital dan strategis, sebagai modal dasar pembangunan nasional. Walaupun Indonesia merupakan negara yang kaya akan pangan, masih saja sebagian masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi makanan seimbang untuk kebutuhan gizinya.

Sejalan dengan peningkatan pembangunan nasional di Indonesia, diiringi juga dengan peningkatan jumlah penduduk. Hal tersebut menjadi salah satu penghambat ketahanan pangan. Berdasarkan data WHO 2010 terdapat standar batasan untuk masalah gizi (*undernutrition*) yang terbagi menjadi 3 kategori. Yaitu: Balita gizi kurang (*underweight*), Balita pendek (*stunting*), dan Balita kurus (*wasting*). *Underweight* merupakan masalah gizi yang menitikberatkan pada hasil penimbangan berat badan berdasarkan umur antara gizi buruk dan gizi kurang. *Stunting* adalah masalah gizi yang menitikberatkan pada hasil pengukuran tinggi/panjang badan menurut umur antara sangat pendek dan pendek. Sedangkan *wasting* merupakan masalah gizi yang menitikberatkan pada hasil penimbangan berat badan menurut tinggi/panjang badan antara sangat kurus dan kurus.

***Undernutrition (underweight, stunting, and wasting)* merupakan faktor langsung dan tidak langsung dari sebagian besar kesakitan dan kematian Balita. Masa Balita merupakan masa yang penting untuk menciptakan Sumber Daya Manusia yang berkualitas di masa yang akan datang. Padahal, akibat yang ditimbulkan dari masalah itu akan mempengaruhi tumbuh-kembang anak, khususnya pada saat 1000 Hari Pertama Kehidupan. 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa sejak anak dalam kandungan sampai berusia dua tahun. Fase ini disebut Periode Emas karena terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat.**

Kurang gizi di periode ini akan mengakibatkan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki di kehidupan selanjutnya. Cukup gizi selama dalam kandungan akan membuat janin tumbuh dan lahir sebagai bayi yang sehat dan sempurna dalam tiap fase tumbuh kembangnya. Jika gagal melalui masa kritis tersebut, maka kapasitas tumbuh kembang anak tidak dapat dikembalikan ke kondisi potensialnya. Jika masalah *undernutrition* pada balita tidak diselesaikan, maka kita akan kehilangan generasi penerus yang berkualitas.

Baca Juga : [Kapolres Tapsel: Berbeda Bukan Berarti Terbelah, Malah Menyejukkan](#)

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap angka kejadian *undernutrition* di Indonesia, seperti pola menyusui, asupan gizi (karbohidrat, protein, lemak), dan penyakit malaria. Selain itu, juga terdapat faktor tidak langsung, seperti umur, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, persentase pengeluaran pangan, jumlah anak, tempat tinggal, status imunisasi, dan kondisi rumah.

Pada tahun 2014, Pemerintah Indonesia mencanangkan Program Pedoman Gizi Seimbang yang mengandung empat pilar gizi seimbang, salah satunya yaitu mengonsumsi makanan beragam. Karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan. Untuk itu perlu mengoptimalkan asupan dengan mengonsumsi makanan beragam yang mengandung sumber karbohidrat seperti nasi, sumber protein hewani seperti daging unggas, sumber protein nabati seperti tahu dan tempe, sumber vitamin, mineral dan serat seperti sayur dan buah.

Dikarenakan penyebab undernutrition sangat kompleks, maka kasus undernutrition mengajak semua komponen bangsa untuk peduli dan pengelolaannya di Indonesia membutuhkan kerjasama yang komprehensif dari berbagai pihak. Bukan hanya dari tenaga medis, namun juga dari orang tua, keluarga, tokoh masyarakat maupun agama dan pemerintah. Langkah awal pengelolaan undernutrition adalah mengatasi kegawatan yang dapat ditimbulkan, dilanjutkan dengan pemberian makan yang seimbang, pemantauan kondisi tubuh terhadap diet yang diberikan, pengelolaan infeksi dan pemberian stimulasi. Perlunya pemberian diet seimbang, cukup kalori dan protein serta pentingnya edukasi pemberian makan yang tepat sesuai umur anak.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga, terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya *undernutrition*, terutama *stunting*. Sasaran dari upaya tersebut ditujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, Balita, Anak usia sekolah, remaja, serta dewasa muda.

Posyandu dan Puskesmas merupakan ujung tombak dalam melakukan skrining dan pelayanan pertama dalam pencegahan *undernutrition*. Pemberian makanan tambahan di Posyandu perlu digalakkan lagi, bukan hanya sekedar memberikan makanan, akan tetapi juga perlu memperhatikan kandungan gizinya. Tindakan cepat dan tepat pada Balita yang berat badannya tidak naik berturut-turut untuk segera mendapat akses pelayanan dan edukasi lebih lanjut, dapat menjadi sarana deteksi dan intervensi yang efektif. Termasuk peningkatan propaganda kebersihan personal maupun lingkungan. Tokoh masyarakat maupun agama akan sangat efektif jika mau membantu dalam pemberian edukasi pada masyarakat, terutama dalam menanggulangi kebiasaan atau mitos-mitos yang salah pada pemberian makan anak.

Seandainya seluruh komponen bangsa dan seluruh lapisan masyarakat mampu bekerjasama secara komprehensif, maka kita akan mampu menyelamatkan generasi penerus bangsa untuk mewujudkan Indonesia yang lebih baik.

Bagikan ini:

