

# GIZI DAUR HIDUP: Gizi Anak Sekolah

By

Suyatno, Ir., MKes.

Contact:

E-mail: [suyatnofkmundip@gmail.com](mailto:suyatnofkmundip@gmail.com)

Blog: [suyatno.blog.undip.ac.id](http://suyatno.blog.undip.ac.id)

Hp/Telp: 08122815730 / 024-70251915

# Pengertian Usia Anak Sekolah

- UU no 20 tahun 2002 tentang Perlindungan anak dan WHO yang dikatakan masuk usia anak adalah sebelum usia 18 tahun dan yang belum menikah.
- American Academic of Pediatric tahun 1998 memberikan rekomendasi yang lain tentang batasan usia anak yaitu mulai dari fetus (janin) hingga usia 21 tahun.
- Batas usia anak tersebut ditentukan berdasarkan pertumbuhan fisik dan psikososial, perkembangan anak, dan karakteristik kesehatannya.
- **Pembagian golongannya:**
  1. Taman kanak-kanak (pra sekolah usia 4-6 tahun)
  2. Sekolah dasar 7-12 tahun
  3. Remaja 13-18 tahun

# Anak Usia Sekolah

- **Cirinya :**

- masa pertumbuhan masih yang cepat
- sangat aktif.
- masa belajar : kerja otak

→ HARUS mendapat makanan yang bergizi dalam kuantitas dan kualitas yang tepat.

- **FaKTanya :**

- dijumpai adanya masalah gizi kurang pada anak sekolah,
- lingkungan fisik yang buruk dengan sanitasi lingkungan dan sosial ekonomi yang jelek, yang kurang menguntungkan bagi pertumbuhan anak yang optimal.
- diperberat lagi dengan perilaku keluarga yang tidak membiasakan memberi makan kepada anak sebelum berangkat sekolah (Kodyat, 1995).

# Pertumbuhan dan Perkembangan anak usia Sekolah Dasar:

- **Jasmani** : Periode ini disebut periode memanjang secara fisik fungsi organ otak mulai terbentuk mantap sehingga perkembangan kecerdasannya cukup pesat.
- **Jiwani** : Anak mulai banyak melihat dan bertanya, fantasinya berkurang karena melihat kenyataan, ingatan kuat daya kritis mulai tumbuh, ingin berinisiatif dan bertanggung jawab.
- **Rohani** : Anak mulai memasukkan dalam pikirannya tentang Tuhan mulai memisahkan konsep pikiran tentang Tuhan dengan orangtuanya.
- **Sosial** : Kegiatan anak mulai berkelompok dan mengarah pada tujuan tetapi masih egosentris, kegiatannya hanya satu jenis dan mulai membuat "Gang" dengan kompetisi tinggi.

# Masalah Kesehatan Anak Usia SD

- kesehatan umum
- gangguan perkembangan
- gangguan perilaku dan
- gangguan belajar.

→ akan dapat menghambat pencapaian prestasi pada peserta didik di sekolah

# PERMASALAHAN KESEHATAN ANAK USIA SEKOLAH

## 1. Penyakit Menular Pada Anak Sekolah:

- Penyakit yang cukup mengganggu dan berpotensi mengakibatkan keadaan bahaya hingga mengancam jiwa
- Sekolah adalah merupakan tempat yang paling penting sebagai sumber penularan penyakit infeksi pada anak sekolah.
- Penyakit menular tsb adalah: Demam Berdarah Dengue, Infeksi Tangan Mulut, Campak, Rubela (campak jerman), Cacar Air, Gondong dan infeksi mata (Konjungtivitis Virus).

## 2. Penyakit Non Infeksi pada Anak Sekolah

### a. Alergi Pada Anak Sekolah

### b. Infeksi Parasit Cacing:

- prevalensi penyakit cacingan sebesar 60-70%.
- kasus infeksi cacing gelang (*Ascaris lumbricoides*) sekitar 25 - 35 persen dan cacing cambuk (*Trichuris trichiura*) 65 - 75 persen.
- Resiko tertinggi terutama kelompok anak yang mempunyai kebiasaan defekasi di saluran air terbuka dan sekitar rumah, makan tanpa cuci tangan, dan bermain-main di tanah yang tercemar telur cacing tanpa alas kaki.

## c. Gangguan Pertumbuhan

- Sering disebut gagal tumbuh atau “Failure to thrive”
- Penyebab yang paling sering adalah:
  - ketidaknormalan pada sistem saluran cerna, diantaranya adalah malabsorpsi atau gangguan enzim pencernaan sehingga intake tidak adekuat.
  - Infeksi: HIV, TBC, Infeksi saluran kencing
- Penyebab yang agak jarang adalah
  - Ketidaknormalan kromosom seperti Down syndrome dan Turner's syndrome ,
  - Gangguan sistem organ besar (mayor) seperti jantung, ginjal, otak dan lainnya,
  - Ketidaknormalan sistem hormon (kekurangan hormon tiroid, kekurangan hormon pertumbuhan, hormon Pituitary, Diabetes, adrenal),
  - Kerusakan otak atau susunan saraf pusat, akan menyebabkan gangguan kesulitan makan dll



### 3. Gangguan Perkembangan dan Perilaku Anak Sekolah

#### a. Penolakan Sekolah (School Refusal)

#### b. Gangguan belajar, terdapat 2 kelompok besar:

- **Gangguan Perkembangan Bicara dan Bahasa:**
  - Anak dengan Gangguan Perkembangan Bicara & Bahasa dapat mengalami kesulitan untuk memproduksi suara huruf/kata tertentu, kesulitan menggunakan bahasa verbal/tutur dalam berkomunikasi, tetapi pemahaman bahasanya baik
- **Gangguan Kemampuan Akademik (Academic Skills Disorders), terdiri dari gangguan :**
  - **Gangguan Membaca**
  - **Disleksia** adalah gangguan perkembangan berupa kesulitan dalam perolehan bahasa-tertulis atau membaca dan menulis
  - **Gangguan Menulis Ekspresif**
  - **Gangguan Berhitung (Diskalkulia)**

### **c. Hiperkinetik Atau Gangguan Motorik Berlebihan**

- Anak tampak tidak mau diam dan tidak bisa duduk lama, serta bergerak terus tak tentu arah tujuannya.
- Kebiasaan lainnya adalah senang melompat-lompat dan memanjat. Tangan dan kaki sering bergerak terus bila duduk.

### **d. Gangguan Koordinasi Dan Keseimbangan**

- Gangguan ini ditandai oleh aktifitas berjalan seperti terburu-buru atau cepat sehingga kemampuan berjalan terlambat.
- Bila berjalan sering jatuh, atau menabrak benda di sekitarnya.
- Gangguan lainnya adalah bila berjalan jinjit atau bila duduk bersimpuh posisi kaki ke belakang seperti huruf W.

## **e. Gangguan Konsentrasi Atau Gangguan Pemusatan Perhatian**

- Anak mengalami gangguan pemusatan perhatian, sering bosan terhadap suatu pekerjaan atau kegiatan.
- Anak tampak tidak bisa duduk lama di kursi, tidak dapat tenang menerima pelajaran , sering mengobrol, mengganggu teman dll,
- Bila mendapat mendengar cerita tidak bisa mendengar atau mengikuti dalam waktu lama.
- Sering tampak bengong atau melamun.
- Tapi meskipun tampak tidak memperhatikan bila berkomunikasi tetapi anak dapat merespon komunikasi itu dengan baik dan cepat.
- Kecuali bila melihat televisi, dan membaca komik bisa bertahan lama tetapi bila belajar tidak bisa lama.

## **f. Impulsif**

- **Gejala impulsif** ditandai dengan kesulitan anak untuk menunda respon atau melakukan sesuatu yang tidak terkendali.
- Contoh nyata dari gejala impulsif adalah perilaku tidak sabar.
- Sisi lain dari impulsivitas adalah anak berpotensi tinggi untuk melakukan aktivitas yang membahayakan, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

## **g. Gangguan Emosi Dan Agresif**

- **Gangguan emosi** pada anak usia sekolah ditandai anak tampak mudah marah, gampang berteriak, bila marah sering histeris, melempar benda yang dipegang, suka meninju, membanting pintu, mengkritik, merengek, memaki, menyumpah, memukul, mencubit kakak/adik atau temannya,
- **Gangguan emosi** biasanya disertai dengan sikap agresif.

## **h. Gangguan Depresi**

- gejala-gejala seperti: sedih yang berkepanjangan, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas/di rumah, kurang nafsu makan atau makan berlebihan, sulit tidur atau tidur berlebihan, dll
- kreativitas, inisiatif dan motivasi belajar yang menurun, dengan demikian akan menimbulkan kesulitan belajar sehingga membuat prestasi belajar anak menurun hari demi hari.

## **i. Autism**

- adalah gangguan perkembangan pervasif pada anak yang ditandai dengan adanya gangguan dan keterlambatan dalam bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi dan interaksi sosial.
- pada umumnya penderita autisme mengacuhkan suara, penglihatan ataupun kejadian yang melibatkan mereka.

## j. ADHD

- Merupakan Gangguan Pemusatan Perhatian atau sering disebut sebagai ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorders).
- ADHD memiliki gangguan hiperaktif, dengan tiga gejala utama yaitu: inatensi, hiperaktif, dan impulsif.
- Adanya ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang perhatiannya sangat singkat waktunya dibandingkan anak lain yang seusia,
- Biasanya disertai dengan gejala hiperaktif dan tingkah laku yang impulsive. Kelainan ini dapat mengganggu perkembangan anak dalam hal kognitif, perilaku, sosialisasi maupun komunikasi.

# Imunisasi Anak Usia Sekolah

- Menurut Departemen Kesehatan Indonesia dan Ikatan Dokter Anak Indonesia, imunisasi wajib yang harus diberikan untuk anak usia sekolah adalah:
  - DPT dan Polio untuk anak kelas 1 SD,
  - DT dan TT untuk anak kelas VI dan
  - polio ulang saat anak usia 16 tahun dan
  - imunisasi campak ulang pada kelas 1 bila belum mendapatkkan imunisasi MMR.
- Bila sebelum usia sekolah belum melakukan imunisasi, program imunisasi yang tidak wajib tetapi dianjurkan adalah: imunisasi tifus, influenza, pneumokok, hepatitis A, MMR dan cacar air.



# Keadaan Gizi Anak SD :

- 30-35 % anak sekolah tumbuh di bawah baku yang ada (MITRA, Satoto, 1997)
- 23,7 % yang memiliki Hb<11,5 dan 34,2 % memiliki Hb < 12 (Purwanti, 1999).



# Anak Sekolah dengan Gizi Kurang:

- kurang bergairah,
- tertinggal dalam belajar,
- kurang gesit dalam bergaul dan
- kurang tanggap atas lingkungan (Roedjito, 1989).
- rendah pula indeks prestasinya (Lamid, dkk. 1990)

# Upaya yang Diperlukan :

- Meningkatkan Status Gizi dengan PMT-AS
- Memberikan obat cacing secara rutin
- Membiasakan sarapan pagi

# Upaya Peningkatan Gizi dan Kesehatan Anak di Sekolah

- **WHO telah mencanangkan konsep sekolah sehat atau Health Promoting School, melalui upaya promotif dan preventif didukung oleh upaya kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas adalah :**
  - **Promotif dan Pencegahan**
    - **Pemberian nutrisi yang baik dan benar (PMT, Sarapan dll)**
    - **Perilaku hidup sehat jasmani dan rohani**
    - **Deteksi dini dan pencegahan penyakit menular**
    - **Deteksi dini gangguan penyakit kronis pada anak sekolah**
    - **Deteksi dini gangguan pertumbuhan anak usia sekolah**
    - **Deteksi dini gangguan perilaku dan gangguan belajar**
    - **Imunisasi anak sekolah**
  - **Kuratif dan rehabilitasi**
    - **Penganganan pertama kegawat daruratan di sekolah**
    - **Penganganan pertama kecelakaan di sekolah**
    - **Keterlibatan guru dalam penanganan anak dengan gangguan perilaku dan gangguan belajar**

# Upaya Peningkatan Pola Makan Anak Sekolah:

- Makanan anak sekolah perlu mendapatkan perhatian mengingat masih dalam masa pertumbuhan, maka keseimbangan gizinya harus dipertahankan supaya tetap sehat.
- Kebutuhan kalori ditentukan berat badan, usia dan aktivitas anak.
- Anak laki2 pada usia 10-12 tahun membutuhkan energi sekitar 200 kkal, sedangkan anak perempuan membutuhkan sekitar 1900 kkal.
- Kebutuhan energi untuk anak 7-9 tahun membutuhkan sekitar 1800 kkal dan anak usia taman kanak2 (4-6tahun) membutuhkan sekitar 1600 kkal.

## ● Pola Makan Usia Taman Kanak-Kanak

- anak sudah mempunyai sifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah bisa memilih makanan yang disukainya.
- Perlu ditanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik pada usia dini dan di sekolah diarahkan pula oleh gurunya dengan praktik mengkonsumsi makanan yang sehat secara rutin.
- Program makan bersama di sekolah sangat baik dilaksanakan karena ini merupakan modal dasar bagi pengertian anak supaya mereka mau diarahkan pada pola makan dengan gizi yang baik.

- **Pola Makan Anak Usia SD usia 7-9 tahun dan 10-12 tahun**

- Pada usia 7-9 tahun anak pandai menentukan makanan yang disukai krn sudah kenal lingkungan.
- Banyak anak menyukai makanan jajanan yang hanya mengandung karbohidrat dan garam yang hanya akan membuat cepat kenyang dan bisa mengganggu napsu makan anak
- Perlu pengawasan supaya tidak salah memilih makanan karena pengaruh lingkungan.
- Pada anak usia 10-12 tahun kebutuhan sudah harus dibagi dalam jenis kelaminnya:
  - anak laki2 lebih banyak aktivitas fisik sehingga memerlukan enrgi yang lebih banyak dibandingkan anak perempuan.
  - anak perempuan sudah mengalami masa haid sehingga memerlukan lebih banyak protein, zat besi dari usia sebelumnya.
- Perlu diperhatikan pula adalah pentingnya sarapan pagi supaya konsentrasi belajar tidak terganggu.

# Pemberian Makanan Tambahan

- Pemerintah pernah melakukan Program PMT-AS secara Nasional tetapi di era otonomi tidak semua daerah ada.
- PMT Mandiri bisa dilakukan melalui kerjasama sekolah dan orang tua
- Keuntungan :
  - anak tidak sembarangan jajan
  - anak sudah ada jaminan makanan di sekolah.
  - akan lebih murah dibanding anak jajan di luar di sekolah yang tidak ada jaminan gizi dan kebersihan.
  - meringankan tugas ibu dalam memberi bekal makanan pada anaknya.
  - dapat dikenalkan berbagai jenis bahan makanan yang mungkin tidak disukai anak ketika disajikan dirumah, sehingga anak dapat mengenal aneka bahan pangan.
  - status gizi anak menjadi lebih baik, diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar