LITERATUR RIVIEW : HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TUMBUH KEMBANG ANAK USIA 3-5 TAHUN

Ivah Ruskia Ningsih[1]. Dewi Modjo[2]. Andi Akifa Sudirman[3]

[1.2)] Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

[3)] Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo Indonesia

ivahruskianingsih1997@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan yang baik sangat berperan penting dalam tumbuh kembang seorang anak, pemberian asupan makanan yang kurang akan membuat status gizi anak kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Terhadap Tumbuh Kembang anak Usia 3-5 Tahun. Penelitian ini menggunakan desain studi kepustakaan atau *Literatur Riview.* Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-September. Pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi dengan cara mencari dan menggali data dari literatur. Analisa data secara kualitatif dengan metode berfikir deduktif normative. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan terhadap tumbuh kembang anak usia 3-5 tahun.

Kata kunci : Pola Makan, Tumbuh Kembang, Anak Usia 3-5 tahun

Pendahuluan

Tumbuh kembang mencangkup dua aspek yang berbeda tetapi saling berkesinambungan. Karateristik anak yang baik bisa tercapai dengan memastikan proses tumbuh kembang anak juga baik. Pertumbuhan menunjukkan perubahan yang bersifat kuantitatif sedangkan perkembangan merupakan metamorfosis dan meningkatnya kemampuan secara berangsur-angsur (Handayani, 2017).

Berdasarkan data di dunia terdapat jutaan anak selalu

mengalami permasalahan di perkembangan, data UNICEF tahun 2013 menyebutkan 27,5% atau setara tiga juta anak mengalamai keterlambatan perkembangan. Menurut WHO tahun 2016, terdapat 162 juta anak yang mengalami stunting, dan 100 juta balita mengalami gizi kurang. Kemenkes RI 2018 melaporkan sebanyak 38,6% anak mengalami *Delayed Development* dan 24,6% anak mengalami *Global Delayed Development*, serta mengalami penyimpangan pertumbuhan. Penyimpangan ini ditandai dengan 17,5% anak mengalami gizi kurang, 12,3% anak *Microcephal,* dan 12,3% tidak mengalami kenaikan berat badan dalam beberapa bulan terakhir. Berdasarkan data Rikesdas 2018 prevalensi anak yang mengalami gizi kurang meningkat menjadi 12,1%. Sementara anak yang mengalami obesitas mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 11,8%.

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor nutrisi. Nutrisi yang tidak terpenuhi dengan baik akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak serta menyebabkan berbagai masalah kesehatan terkait gizi. Sekecil apapun gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak apabila tidak terdeteksi dan tidak diketahui lebih cepat akan sangat berpengaruh pada perkembangan anak selanjutnya, karena perkembangan anak memiliki rangkaian tahapan yang berurutan. (Lopes, 2018)

Pada umumnya anak usia pra sekolah mendapat asupan makanan secara dijatah atau diambilkan oleh ibunya dan tidak memilih serta mengambil sendiri makanan yang disukainya. Pada usia ini, anak beralih dari diet yang mengandalkan susu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan 50% kandungan energinya berasal dari lemak menuju diet yang sesuai dengan pedoman pola makan sehat. Oleh karena itu pemerintah telah merancang dan melaksanakan program untuk menanggulangi masalah gizi pada anak. Adapun program-program tersebut diantaranya Keluarga Sadar Gizi (KADARZI), Pemberian Makanan

Tamabahan (PMT), dan Bina Kleuarga Balita (BKB).

Pola makan yang optimal akan menjadikan anak tumbuh dan berkembang menjadikan anak yang luar biasa. Untuk menunjang aktivitas anak diperlukan makanan ynag menjadi sumber energi untuk proses pertumbuhan anak. Untuk memperkuat daya tahan tubuh anak usia 3-5 tahun, diperlukan zat-zat gizi guna menunjang tumbuh kembang anak. Zat-zat gizi yang diperlukan diantaranya yaitu protein yang dapat diperolah dari telur, ayam, daging,kacang-kacangan tahun dan tempe, untuk perlindung alamiah tubuh maka diperlukan vitamin A,C dan E, vitamin B kompleks dan asam lemak esensial yang terdapat pada minyak ikan dan kacang-kacangan serta mineral (Hakim, 2016).

Berdasarkan observasi beberapa literatur, pertumbuhan dan perkembangan anak usia 3-5 tahun kecukupan nutrisi yang tepat sangat mempengaruhi. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak kemungkinan pemberian asupan makanan dapat dilaksanakan secara tidak tepat. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pola makan terhadap tumbuh kembang anak usia 3-5 tahun.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *Literatur Riview* sebagai kerangka yang disusun untuk mengklasifikasikan sumber-sumber data dan informasi umum yang dikaji dalam penelitian.Penulis berusaha untuk menghimpun informasi dari studi terdahulu yang berkaitan dengan variabel bebas dan variable terikat.Data-data yang dibutuhkan dalam penelitian bisa didapatkan dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari pengamatan lapangan, akan tetapi data tersebut didapatkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2020. Teknik pengumpulan data yang

digunakan dalam penelitian ini yaitu Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan mencari dan menggali data dari literatur yang berkaitan dengan apa yang dimaksudkan dalam rumusan masalah.

Peneliti dalam melakukan penelitian ini dengan mencari jurnal metode dokumentasi. penelitian yang telah dipublikasikan di internet menggunakan Google Scholar dan Indonesia One Search dengan kata kunci pola makan anak dan tumbuh kembang anak usia 3-5 tahun.

Hasil Studi Literatur

Berdasarkan hasil penelitian literatur melalui pencarian *Google Scholar* dan *Indonesia One Search* dengan memasukkan kata kunci “pola makan, “tumbuh kembang”, “anak usia 3-5 tahun”, mengasilkan jurnal sebanyak 7.000 literatur. Literatur-literatur tersebut kemudian di Skrining dari judul, akses full text, tahun terbitan 5 tahun terakhir (2015-2020), abstrak, kesesuaian *keyword* penulisan, pendahuluan jurnal, jurnal penelitian berbahasa Indonesia dan ditambah dengan memperhatikan kondisi literatur, diantaranya : ketidaksesuaian judul, hanya berupa abstrak, tidak full teks, tidak bisa diakses (literatur berbayar), tidak bisa didownload, diharuskan login repository yang memerlukan username dan password. Sehingga melalui skrining didapatkan artikel full text yang diperoleh 7.000 literatur dan menyisakan 4.870 literatur.

Selanjutnya dilakukan uji *Eligibilitas* dengan membaca secara lengkap dan menyeluruh sehingga didipatkan literatur yang dikaji kelaykannya sebnayak 20 literatur. Jurnal-jurnal yang bersifat artikel ulasan atau opini, literatur riview dengan judul yang sama, kemudian jurnal tersebut di *Exclude* karena hasil tidak dapat menunjukkan tujuan dari penelitian. Untuk bisa menyelesaikan proses *Exclude* jurnal tersebut maka dilakukan evaluasi isi yang objekstif pada jurnal yang bersifat mendukung maupun melemahkan, menggunakan *Skimming* (meluncur) dengan berfokus pada pembacaan inti

literatur, dengan membaca cepat dan menangkap inti sari jurnal. Bila penggunaan *Skimming* belum juga mendapatkan maksud penulis jurnal maka dilakukanlah pembacaan secara berulang, menyeluruh, medalam, memahami serta berfokus pada metode dan hasil penelitian, didapatkan literatur yang memenuhi syarat riview sebanyak 7 literatur.

Pembahasan

1. Pola Makan

Menjaga diet atau pola makan yang baik harus bisa disesuai dengan pola makan yang seimbang. Arifin (2015) menjelaskan pola makan yang seimbang seperti pemilihan bahan makanan yang sesusia dengan kebutuhan yang tepat akan mejadikan status gizi yang baik. Pola makan yang seimbang meliputi : frekuensi makan per hari, anak usia 3-5 tahun diperlukan makan lebih sering 5-6 kali dalam sehari dengan 3 kali makanan berat dan bisa ditambahkan dengan cemilan sehat.Kualitas makanan menunjukkan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh didalam hidangan makanan. Kuantitas merupakan porsi makanan anak perharinya seperti sayuran 3 porsi, buah 2 porsi, makanan pokok 3 porsi makanan dengan tinggi kalsium 3 porsi serta makanan yang kaya akan protein 2 porsi. Variasi makanan orang tua harus bisa mengelola makanan setiap hari seperti direbus, digoreng, dikukus dan lainnya. Gizi seimbang merupakan unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh dengan konsep menu yang adekuat dalam keadaan seimbang.

Pentingnya pengetahuan ibu dalam memilih dan menyediakan makanan yang sehat setiap harinya untuk anak usia 3-5 tahun agar status gizi anak bisa terpenuhi dengan seimbang. Menurut Lopes (2018) perilaku mengkonsumsi makanan merupakan perilaku yang ada pada diri individu, keluarga dan masyarakat yang berkaitan dengan informasi mengenai gizi makanan yang dibutuhkan anak usia 3-5 tahun. Perilaku konsumsi makanan ini dipengaruhi oleh wawasan yang berkaitan erat dengan pengetahuan dan sikap dan perilaku mental melalui proses bersosialisasi dalam

masyarakat maupun pada proses pendidikan.

Untuk itu perlu dilakukan pengenalan makanan pendamping atau pelengkap agar orang tua khususnya ibu bisa mengetahui apa saja makanan yang bergizi serta bagaimana pola makan sehat untuk memenuhi kebutuhan gizi anaknya, dan apabila gizi anak terpenuhi dengan menerapkan pola makan yang baik maka anak tidak mudah terserang penyakit.

2. Tumbuh Kembang

Husnah (2015) menjelaskan pertumbuhan merupakan bertambahnya struktur tubuh dan ukuran fisik seseorang sebagian atau menyeluruh akibat bertambah banyaknya sel-sel tubuh dan besarnya sel. Pada masa bayi dan dewasa yang dapat dilihat yaitu perubahan pada proporsi tubuh. Besar kepala kurang lebih besarnya seperempat dari panjang badan keseluruhan, biasanya hal ini terjadi pada usia 2 tahun proporsinya akan berkurang secara bertahap.

Pertumbuhan memilki dampak dalam segi pertumbuhan fisik seperti bertambahnya berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, lingkar lengan tumbuhnya gigi permanen serta hilangnya gigi susu. Menurut Arifin (2015), pertumbuhan dapat diukur melalui pengukuran Indeks Antropometri. Untuk menentukan status gizi balita dengan indeks berat badan menurut tinggi badan, lingkar kepala, lingkar lengan atas, lipatan kulit, dan umur menggunakan pengukuran antropometri.

Menurut Ramadhani (2017), bertambahnya *skill* struktur dan fungsi tubuh yang lebih lengkap, dengan bagian yang teratur dan dapat diramalkan disebut dengan perkembangan. Perkembangan anak dilihat melalui gerak motorik kasar, motorik halus, bahasa, kemandirian, emosi, dan perkembangan perilaku sebagai hasil hubungan antara faktor lingkungan disekitarnya. Hal ini membuat peneliti berasumsi bahwa perhatian yang lebih yang diberikan oleh keluarga mengenai perkembangan pada anaknya akan menghasilkan perkembangan yang sesuai.

Terjadinya keterlambatan perkembangan diakibatkan karena ibu belum tau cara memberikan stimulus

perkembangan pada anaknya. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi dan lebih terbuka untuk mendapatkan informasi dari luar mengenai cara pengasuhan anak, kesehatan yang baik, serta pendidkan pada anak (Alfarizi, 2015)

Menurut Fatmawaty (2018) menjelaskan untuk mengetahui gangguan perkembangan pada anak dapat nilai dengan menggunakan pemeriksaan Kuesioner Pra *Skrining* Perkembangan (KPSP) sesuai dengan perkembangan anak. Hal ini membuat peneliti berasumsi bahwa pentingnya pengetahuan ibu mengenai cara memberikan stimulus kepada anak perkembangan anak dapat optimal sesuai dengan umurnya.

3. Hubungan Pola Makan Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 3-5 Tahun

Wahyuningsih (2015) menjelaskan bahwa hasil hubungan dengan faktor keturunan dan lingkungan setelah anak itu lahir merupakan tumbuh kembang. Kualitas tumbuh kembang anak dapat ditingkatkan dengan berbagai usaha baik yang dilakukan oleh orang tua, masyarakat maupun pemerintah. Berbagai faktor genetik maupun lingkungan yang mempengaruhi tumbuh kembang anak sejak prenatal, perinatal, dan postnatal. Peneliti berasumsi apabila ibu tidak memberi makan anaknya dengan baik, maka kemampuan berfikir dan anak-anaknya yang lahir sebagai berat badan lahir rendah (BBLR) mengalami kekurangan simpanan zat gizi sehingga mudah sakit. Penilaian gizi anak dijumlah dari hasil mengukur berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB).

Keseimbangan gizi yang baik pada anak akan mempengaruhi perkembangan anak secara fisik (motorik kasar), keterampilan anak secara fisik (motorik halus), bahasa serta kemandirian pada anak maka anak tidak akan mengalami masalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Agar anak tidak mengalami keterlambatan perkembangan maka perlu dilakukan dengan mendorong anak untuk menambah kemampuannya sesering mungkin diantaranya dengan membiasakan untuk berbicara, pada perkembangan motorik diperlukan stimulasi yang

terarah dengan cara mengajak anak bermain, mengajarkan anak untuk berolahraga yang teratur. Misalnya, melemparkan atau menagkap bola, melompat atau main tali.Agar anak selalu aktif dalam segala aktivitasnya bermain yang harus diperhatikan adalah menjaga anak agar tidak terjadi cedera pada saat anak bermain atau melakukan aktifitas (Ramadhani, 2017).

Hal ini membuat peneliti berasumsi bahwa orang tua penting dalam memperhatikan perkembangan anak dari segi status gizi baik pola makan. Sebab, proses tumbuh kembang anak akan mempengaruhi kehidupan mereka pada masa mendatang. Jika perkembangan anak luput dari perhatian orang tua (tanpa arahan dan pendampingan orang tua), maka anak akan tumbuh seadanya. Perkembangan pada anak Kuesioner Pra *Skrining* dapat dihitung untuk mengetahui perkembangan anak yang sesuai dengan umur.

Pola makan antara anak yang satu dengan anak yang lainnya berbeda-beda dimana anak berharap kepada kedua orang tuanya untuk mengatur makanan mereka. Karena anak usia 3-5 tahun belum bisa mengatakan nama masakan yang dia sukai dan orang tua yang menentukan makanan untuk anaknya. (Kristanti, 2019). Hal ini membuat peneliti berasumsi bahwa anak usia 3-5 tahun perlu perhatian dalam memilih dan mengatur pola makan setiap harinya karena dengan kebiasaan makan dan memakan makanan yang bergizi akan membuat pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal dimasa depannya nanti.

Keterbatasan Penelitian

Pada saat pencarian jurnal yang didapatkan hanya terbatas. Peneliti hanya mendapatkan 7 jurnal. Kemudian peneliti mendapatkan jurnal yang tidak dapat didownload karena berbayar, memasukkan username dan password, peneliti juga mendapatkan jurnal yang hanya abstrak, tidak mendapatkan yang full text, ada juga jurnal yang tahunnya tidak sesuai dengan kriteria inklusi dari peneliti, literatur yang saya dapatkan ada yang tidak melihat dari dua aspek variabel tetapihanya ada yang membahas satu aspek variabel, serta jurnal yang tidak menunjukkan tujuan dari penelitian

karena tidak sesuai dengan topik pembahasan dari penelitian.

Kesimpulan

Studi literatur penelitian terdahulu yang relevan tentang hubungan pola makan terhadap tumbuh kembang anak usia 3-5 tahun, didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap tumbuh kembang anak usia balita. Hal ini dimana pola makan yang baik mempengaruhi dalam tumbuh kembang seorang anak, dengan memberikan asupan makanan yang tidak bergizi akan menyebabkan gizi anak kurang terpenuhi.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan masukan bagi yang membutuhkan bacaan yang berkaitan dengan pola makan dan tumbuh kembang anak.
2. Bagi Orang Tua Balita

   Untuk lebih meningkatkan pengeta huan mengenai pentingnya kebutu han nutrisi bagi tumbuh kembang anak selanjutnya agar anak terhindar dari penyakit dan masalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Melakukan penelitian lapangan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap tumbuh kembang anak usia 3-5 tahun. Hendaknya juga meneliti faktor lainnya yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak usia 3-5 tahun.

Daftar Pustaka

Alfarizi, A., Suarni, E. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 3-4 Tahun Pada 21 Posyandu di Kota Palembang.*Jurnal Syifa Medika.*Volume 6, Nomor 1.

Arifin, Z. (2015). Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Brsalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon Sidoarjo. *Jurnal Medwiferia.* Volume 1, Nomor 1

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2011.Gorontalo : Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo ; 2011

Fatmawaty, Z., Ariyani, H. (2018). Hubungan Pola Asuh dan Pola Makan dengan Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun di Desa Mancar Kecamatan Peterongan

Kabupaten Jombang.*Jurnal Penelitian Kesehatan*Jilid 5, Nomor 2.

Hakim, M., Haryani, S & Arif, S. (2016). Hubungan Pola Makan Bergizi dengan Tumbuh Kembang Motorik pada Anak Usia Sekolah di SD Tawang Mas 02 Semarang.

Handayani, D., dkk. (2017). Penyimpangan Tumbuh Kembang pada Anak dari Orang Tua yang Bekerja.*Jurnal Keperawatan Indonesia,*Volume 2, Nomor 1, 2354-9203.

Hasmi.(2016). *Metode Penelitian Kesehatan.*Jayapura : IN Media

Husnah. (2015). Hubungan Pola Makan, Perkembangan dan Stimulus dengan Perkembangan Anak Usia Balita di Posyandu Melati Kuta Alam Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala,* 15(2), 66-71.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Data Tumbuh Kembang Anak ; 2018

Lopes, P., Kusuma, F & Putri, R (2018).Hubungan Pola Makan Dengan Perkembangan Anak Umur 4-6 Tahun di TK Sunan Giri Merjosari Malang.*Jurnal Nursing News* Volume 3, Nomor 3

Ramadhani, H., Ratnawati, M., Alie, Y. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun Di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Midanutta'lim Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan.* Volume 10, Nomor 1 : 53-59

Sugiyono (2014).*Statistik untuk Penelitian.*Bandung : Alfabeta

Wahyuningsih, IR. (2015). Pemantauan Tumbuh Kembang Anak melalui Gizi dan Pola Asuh Anak.*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,* Volume 1, Nomor 2, 40-46.

WHO.World Health Statistic (2016). World Health Organization ; 2016