

PEMANTAUAN STATUS GIZI MELALUI INDEKS MASSA TUBUH UNTUK MENDETEKSI DINI MASALAH GIZI PADA ANAK USIA DINI DI TKQ MATLAUL KHOIR

MONITORING OF NUTRITIONAL STATUS THROUGH BODY MASS INDEX TO EARLY DETECT NUTRITION PROBLEMS IN EARLY CHILDHOOD AT MATLAUL KHOIR KINDERGARTEN

Nia Nuraeni^{1*}, Nadya Yulianty S²

1, 2 STAI DR. KH.EZ Muttaqien Purwakarta, Jawa Barat

*Korespondensi Penulis : nianuraeni563@gmail.com, nadyayuliantys@gmail.com

Abstrak

Pemantauan status gizi pada anak usia dini merupakan salah satu aspek yang sangat penting karena status gizi pada anak usia dini akan menentukan kualitas hidup anak di awal kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan fungsi tubuh yang optimal berdasarkan status gizi agar anak tumbuh dengan sehat dan berkembang sesuai usianya. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melakukan studi lapangan. Pendekatan penelitian menggunakan metode antropometri dalam menilai status gizi. Sample penelitian ini pada anak usia dini di TKQ Matlaul Khoir yang berusia 4-5 tahun berjumlah 5 orang anak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tiga metode utama yaitu, pengukuran berat dan tinggi badan anak, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil observasi tersebut kemudian menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membandingkannya dengan standar pertumbuhan anak dari CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa dari 5 anak yang diteliti, sebanyak 100% anak memiliki IMT yang tergolong dalam kategori normal, yakni berada dalam rentang IMT yang sesuai dengan standar WHO. Berdasarkan hasil pengukuran IMT yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seluruh anak yang berada di kelas A TKQ Matlaul Khoir berada pada rentang -2 SD sampai dengan +1 SD yang artinya memiliki status gizi yang normal atau gizi baik. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menunjukkan pentingnya pemantauan status gizi pada anak usia dini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan perlunya perhatian lebih terhadap pola makan dan kebiasaan hidup sehat bagi anak-anak di lingkungan pendidikan

Kata kunci : Status Gizi, Indeks Massa Tubuh Anak, Anak Usia Dini

Abstract

Monitoring the nutritional status of early childhood is one of the most important aspects because the nutritional status of early childhood will determine the quality of life of children in their early life. This study aims to see physical growth, brain development and optimal body function based on nutritional status so that children grow healthily and develop according to their age. The research method used is quantitative descriptive by conducting field studies. The research approach uses anthropometric methods in assessing nutritional status. The sample of this study was early childhood at TKQ Matlaul Khoir aged 4-5 years totaling 5 children. The data collection technique in this study uses three main methods, namely, measuring the weight and height of children, interviews and documentation. Based on the results of the observation, the Body Mass Index (BMI) is then calculated and compared with the child growth standards from the CDC (Centers for Disease Control and Prevention). The measurement results show that of the 5 children studied, 100% of children have a BMI that is included in the normal category, namely in the BMI range according to WHO standards. Based on the results of the BMI measurements that have been carried out, it can be concluded that all children in class A TKQ Matlaul Khoir are in the range of -2 SD to +1 SD which means they have normal nutritional status or good nutrition..Based on the results of this study, it can be seen that it is important to monitor nutritional status in early

childhood to support optimal growth and development and the need for more attention to eating patterns and healthy living habits for children in educational environments.

Keywords : Nutritional Status, Children's Body Mass Index, Early Childhood

Pendahuluan

Pemantauan status gizi pada anak usia dini merupakan salah satu aspek yang sangat penting karena status gizi pada anak usia dini akan menentukan kualitas hidup anak di awal kehidupannya. Gizi yang cukup selama 1000 hari kehidupan awal seorang anak akan menentukan tumbuh kembang anak usia dini sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kemampuan otak dan juga kesehatan mental anak.

Status gizi pada anak usia dini merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Gizi yang buruk pada periode ini dapat menyebabkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan jangka panjang, seperti gangguan pertumbuhan fisik, penurunan kemampuan kognitif, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa depan (Nutritional Status, 2015). Oleh karena itu, pemantauan status gizi pada anak-anak sejak usia dini sangat penting. Indikator Indeks Masa Tubuh (IMT) yang normal menurut WHO adalah berat badan yang ideal dimana berat badan seseorang sesuai dengan tinggi badannya, tidak terlalu tinggi ataupun tidak terlalu rendah. Penggunaan IMT pada anak usia dini bertujuan untuk melihat pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan fungsi tubuh yang optimal berdasarkan status status gizi agar anak tumbuh dengan sehat dan berkembang sesuai usianya. Sehingga kemungkinan adanya gangguan gizi seperti kekurangan atau kelebihan berat badan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan anak di masa depan akan lebih terdeteksi (WHO, 2007).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang tidak optimal, baik itu kurang gizi maupun obesitas, dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan mental anak. Dalam hal ini, penentuan status gizi melalui IMT menjadi alat yang penting untuk identifikasi masalah gizi pada anak usia dini dan juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut.

Pada anak usia dini, penentuan status gizi menggunakan IMT memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai keseimbangan

antara konsumsi kalori dengan energi yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Anak dengan IMT rendah dapat menunjukkan kondisi kekurangan gizi, sementara anak dengan IMT tinggi berisiko mengalami obesitas yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolismik lainnya. Penilaian status gizi yang tepat melalui IMT menjadi semakin penting untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan jangka panjang akibat kekurangan atau kelebihan gizi. Standar IMT pada anak-anak dibedakan berdasarkan usia dan jenis kelamin, yang memungkinkan penilaian yang lebih akurat terhadap perkembangan tubuh anak dibandingkan dengan pengukuran IMT pada orang dewasa. Oleh karena itu, pemantauan status gizi melalui IMT pada anak usia dini tidak hanya bertujuan untuk melihat Indikator Indeks Masa Tubuh (IMT) yang normal menurut WHO dimana anak memiliki berat badan yang ideal sesuai dengan tinggi badannya, tidak terlalu tinggi ataupun tidak terlalu rendah. Selain itu dengan adanya pemantauan status gizi akan mampu menilai kondisi kesehatan anak dan sebagai dasar untuk intervensi dini yang dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

TKQ Matlaul Khoir sebagai salah satu lembaga pendidikan anak usia dini memiliki peran strategis dalam mendukung tumbuh kembang anak-anak di bawah asuhannya. Berdasarkan hasil observasi TKQ Matlaul Khoir jarang melakukan pemantauan status gizi melalui IMT untuk mendeteksi masalah gizi sejak dini. Sehingga penelitian ini menjadi sangat penting untuk melihat status gizi ataupun kondisi gizi yang tidak optimal pada anak usia dini di TKQ Matlaul Khoir karena status gizi ini dapat memengaruhi konsentrasi, perkembangan fisik, dan kemampuan belajar anak. Oleh karena itu, penentuan status gizi melalui IMT pada anak-anak yang bersekolah di TKQ Matlaul Khoir akan memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan dan kesejahteraan mereka, serta menjadi dasar bagi upaya perbaikan atau intervensi yang diperlukan jika ditemukan masalah gizi, seperti kurang gizi atau obesitas.

Metode

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melakukan studi lapangan. Studi dilapangan ini dilaksanakan untuk memperoleh data secara langsung dari sumber utama di tempat TKQ Matlaul Khoir, yang merupakan fokus penelitian ini. Pendekatan dalam menggunakan metode antropometri dalam menilai status gizi. Sample penelitian ini pada anak usia dini di TKQ Matlaul Khoir yang berusia 4-5 tahun berjumlah 5 orang anak. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi yang melibatkan pengukuran fisik seperti berat badan, tinggi badan dan lingkar lengan atas kemudian menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membandingkannya dengan standar pertumbuhan anak dari CDC (Centers for Disease Control and Prevention).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tiga metode utama yaitu, pengukuran berat dan tinggi badan anak, wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan guru, dan orang tua murid untuk menggali informasi terkait pola makan anak, aktivitas fisik anak, serta pandangan mereka terkait status gizi anak. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung terkait kondisi fisik anak, serta aktivitas fisik anak selama mereka berada dilingkungan sekolah TKQ Matlaul Khoir. Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai bukti pendukung dalam penelitian ini.

Hasil perhitungan status gizi berdasarkan IMT dengan BB/TB atau BB/PB kemudian dikategorikan berdasarkan indikator status gizi menurut WHO, diantaranya adalah Gizi buruk: <-3 SD, Gizi kurang: -3 SD sampai dengan <-2 SD, Gizi baik: -2 SD sampai dengan $+1$ SD, Berisiko gizi lebih $>+1$ SD sampai dengan $+2$ SD, Gizi lebih $>+2$ SD sampai dengan $+3$ SD, Obesitas $>+3$ SD.

Hasil

Tabel 1. Hasil penentuan status gizi pada anak usia dini dapat di ukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) di TKQ Matlaul Khoir

No	Nama	JK	Usia	TB	BB	IMT	Status Gizi
1.	Abdillah	L	4 Thn	114,6 cm	29,20 kg	+1sd	Gizi Baik
2.	Rayyan	L	5 Thn	112,5 cm	19,45 kg	Median	Gizi Baik
3.	Fatih	L	5 Thn	102,6 cm	14,35 kg	-2sd	Gizi Baik
4.	Willy	L	5 Thn	109,6 cm	17,30 kg	+1sd	Gizi Baik
5.	Mohan	L	5 Thn	112 cm	18,10 kg	+1sd	Gizi Baik

Hasil perhitungan status gizi berdasarkan IMT kepada 5 anak yang diteliti, dengan mengukur BB/TB atau BB/PB maka didapat sebanyak 100% anak memiliki IMT berada dalam rentang -2 SD dengan +1 SD. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa anak usia 4-5 tahun di TKQ Matlaul Khoir memiliki status gizi yang normal atau gizi baik.

Pembahasan

Hasil dari penelitian yang dilakukan di TKQ Matlaul Khoir menunjukkan bahwa penentuan status gizi pada anak usia dini dapat di ukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Data Dikumpulkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan dari 5 anak yang berusia 4-5 tahun. Setelah data diperoleh, status gizi anak dihitung dengan membandingkan IMT yang telah dihitung dengan standar IMT anak berdasarkan Pedoman Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Penentuan status gizi pada anak usia dini, khususnya di Taman Kanak-Kanak (TK) seperti TKQ Matlaul Khoir, dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah rasio antara berat badan dan kuadrat tinggi badan yang digunakan untuk menilai status gizi individu. Namun, pada anak usia dini, penilaian status gizi lebih tepat dilakukan dengan menggunakan grafik pertumbuhan yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin anak, seperti grafik WHO 2006.

Untuk menjaga status gizi anak agar tetap normal, perlu diadakannya program pemantauan status gizi untuk anak usia dini di lembaga TKQ Matlaul Khoir untuk mendeteksi dini masalah gizi. Dengan adanya pemantauan secara rutin, pihak sekolah dan orang tua dapat segera memberikan intervensi yang tepat, seperti peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan penyediaan makanan bergizi bagi anak-anak.

Selain itu, program aktivitas fisik yang melibatkan anak-anak dapat membantu mencegah terjadinya obesitas dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Wawancara dilakukan kepada pendidik dilembaga tersebut yang mengungkapkan bahwa pola makan anak sangat dipengaruhi oleh kebiasaan anak tersebut ketika dirumah. Anak-anak yang memiliki gizi yang baik (normal) umumnya berasal dari keluarga yang memahami akan status dan nutrisi pada makanan, dan menerapkan pola makan sehat setiap harinya. Selain menjaga pola makan anak, orang tua yang mengerti akan status gizi juga memperhatikan setiap aktivitas fisik yang anak nya lakukan, karena untuk menentukan status gizi anak tidak hanya dilihat dari makanan apa saja yang dimakan oleh anak tetapi juga aktivitas fisik yang mereka lakukan juga dapat mempengaruhi terhadap status gizi anak.

Berdasarkan hasil observasi anak-anak dengan status gizi yang baik (normal) terlihat sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik disekolah. Mereka bisa bebas bereksplor dan melakukan banyak gerakan tanpa terhambat dengan kondisi tubuh mereka, karena anak dengan status gizi yang baik cenderung memiliki berat badan yang lebih seimbang dibandingkan dengan anak-anak yang lebih pasif.

Kesimpulan

Penggunaan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat menjadi salah satu alat yang efektif dalam menilai status gizi anak usia dini. Dengan memantau IMT, dapat diketahui apakah anak tersebut mengalami masalah gizi, baik kekurangan, kelebihan, maupun dalam kategori gizi normal. Hasil perhitungan status gizi berdasarkan IMT kepada 5 anak yang diteliti, dengan mengukur BB/TB atau BB/PB maka didapat sebanyak 100% anak memiliki IMT berada dalam rentang -2 SD dengan +1 SD. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa anak usia 4-5 tahun di TKQ Matlaul Khoir memiliki status gizi yang normal atau gizi baik. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menunjukkan pentingnya pemantauan status gizi pada anak usia dini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan perlunya perhatian lebih terhadap pola makan dan kebiasaan hidup sehat bagi anak-anak di lingkungan pendidikan

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada bunda Nadya Yulianty, S.Psi., M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah Keselamatan, Kesehatan dan Nutrisi yang telah memberikan bimbingan, ilmu serta arahan kepada penulis yang sangat berarti dalam penyusuan tugas artikel ini.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua dan keluarga atas dukungan dan doa serta motivasi sehingga penulis lebih semangat dalam penyusunan tugas artikel ini. Penulis juga mengucapkan banyak banyak terimakasih kepada seluruh tenaga pendidik yang ada di lembaga TKQ Matlaul Khoir yang sudah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan observasi dan penentuan status gizi pada siswa kelas A.

Daftar Pustaka

- Black, M. M. Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451.
- Keller, K. L., & Sood, S. (2009). Prevention of childhood obesity: A review of research and strategies. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(10), 1700-1706
- Nutritional Status. (2015). Assessment of Nutritional Status in Children. *Journal of Pediatric Health Care*, 29(4), 330-338.
- World Health Organization (WHO). (2006). WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2007). The WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. World Health Organization