

MALNUTRISI PADA ANAK USIA DINI

Aditia Saputra

Universitas Palangka Raya
author1aditia230126@gmail.com

Zimy Steven

Universitas Palangka Raya
zimys097@gmail.com

Renaldi

Universitas Palangka Raya
rr7046825@gmail.com

Iwan Hottua Sihotang

Universitas Palangka Raya
iwanhottuasihotang@gmail.com

Romiaty Romiaty

Universitas Palangka Raya
romiaty@fkip.upr.ac.id

Abstract

Malnutrition in early childhood is a global health problem that has a wide impact on physical growth, cognitive development, and the immune system of children. Children with poor nutritional status tend to experience growth retardation, are susceptible to infectious diseases, and experience impaired brain development that can affect intelligence. This study aims to examine the factors causing malnutrition in early childhood, the impacts caused, and solutions that can be applied. This study uses a literature review method by reviewing various scientific journals that discuss malnutrition in early childhood. The study results indicate that malnutrition is caused by factors such as low nutritional intake, family socio-economic conditions, lack of parental education about healthy eating patterns, and limited access to health services. The impacts of malnutrition include impaired growth, decreased immune system, and impaired cognitive development that can have long-term impacts on children's productivity in the future. Solutions that can be done to overcome this problem include educating parents, increasing access to nutritious food, and implementing more comprehensive health policy interventions. With the right intervention, the rate of malnutrition in early childhood can be reduced so that their quality of life can improve.

Keywords: *Malnutrition, Early Childhood, Healthy*

Abstrak

Malnutrisi pada anak usia dini merupakan permasalahan kesehatan global yang berdampak luas terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta daya tahan tubuh anak. Anak dengan status gizi buruk cenderung mengalami keterlambatan pertumbuhan, rentan terhadap penyakit infeksi, dan mengalami gangguan perkembangan otak yang dapat mempengaruhi kecerdasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor penyebab malnutrisi pada anak usia dini, dampak yang ditimbulkan, serta solusi yang dapat diterapkan. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah yang membahas malnutrisi pada anak usia dini. Hasil kajian menunjukkan bahwa malnutrisi disebabkan oleh berbagai faktor seperti rendahnya asupan gizi, kondisi sosial ekonomi keluarga, kurangnya edukasi orang tua mengenai pola makan sehat, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Dampak malnutrisi

meliputi gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan perkembangan kognitif yang dapat berdampak jangka panjang terhadap produktivitas anak di masa depan. Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini meliputi edukasi kepada orang tua, peningkatan akses terhadap makanan bergizi, serta intervensi kebijakan kesehatan yang lebih komprehensif. Dengan intervensi yang tepat, angka malnutrisi pada anak usia dini dapat ditekan sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat.

Kata Kunci : Malnutrisi, Anak Usia Dini, Kesehatan

PENDAHULUAN

Malnutrisi pada anak usia dini merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang masih menjadi tantangan besar, terutama di negara berkembang. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, sehingga berdampak pada gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta keterlambatan perkembangan kognitif. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2019), sekitar 45% dari kematian anak balita di seluruh dunia terkait dengan kekurangan gizi. Indonesia sendiri masih menghadapi angka malnutrisi yang cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 17,7% balita di Indonesia mengalami masalah gizi, dengan 3,9% masuk dalam kategori gizi buruk dan 13,8% mengalami gizi kurang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, angka stunting atau pertumbuhan yang terhambat mencapai 30,8%, yang menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan prevalensi stunting tertinggi di dunia.

Masalah malnutrisi pada anak usia dini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga mempengaruhi perkembangan otak dan kecerdasan anak. Penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah et al. (2021) menyebutkan bahwa anak yang mengalami kekurangan gizi memiliki skor perkembangan motorik kasar, motorik halus, serta perkembangan bahasa yang lebih rendah dibandingkan anak dengan status gizi baik. Malnutrisi juga dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, dan tuberkulosis, yang semakin memperburuk kondisi kesehatan anak.

Beberapa faktor utama yang menyebabkan malnutrisi pada anak usia dini meliputi kurangnya asupan gizi yang memadai, kondisi sosial ekonomi yang tidak mendukung, tingkat pendidikan orang tua yang rendah, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan (Apriliasari et al., 2018).

Anak-anak dari keluarga dengan tingkat ekonomi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memperoleh makanan bergizi karena keterbatasan finansial. Selain itu, rendahnya kesadaran orang tua tentang pentingnya pola makan sehat berkontribusi terhadap pola makan yang tidak seimbang pada anak-anak mereka (Fitriany et al., 2019).

Pemerintah Indonesia telah berupaya untuk mengatasi masalah malnutrisi melalui berbagai program seperti suplementasi gizi, program pemberian makanan tambahan (PMT), serta peningkatan akses layanan kesehatan untuk ibu dan anak. Namun, angka malnutrisi yang masih tinggi menunjukkan bahwa upaya tersebut masih perlu diperkuat dan diperluas (Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk mengatasi malnutrisi pada anak usia dini, mulai dari edukasi bagi orang tua, perbaikan akses terhadap makanan bergizi, hingga kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab malnutrisi pada anak usia dini, menganalisis dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan anak, serta

mengeksplorasi solusi yang dapat diterapkan untuk mengurangi angka malnutrisi di Indonesia. Dengan memahami faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap malnutrisi dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasinya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi pemerintah, tenaga kesehatan, serta masyarakat dalam upaya meningkatkan status gizi anak usia dini.

Penelitian ini menggunakan metode literature review, yaitu dengan menelaah berbagai jurnal dan penelitian ilmiah yang relevan mengenai malnutrisi pada anak usia dini. Sumber data diperoleh dari beberapa database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ClinicalKey, dan jurnal nasional terakreditasi. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal dan artikel ilmiah yang membahas tentang: 1) Faktor penyebab malnutrisi pada anak usia dini; 2) Dampak malnutrisi terhadap kesehatan anak; 3) Solusi dan intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi malnutrisi.

Setelah dilakukan seleksi dengan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 10 jurnal utama yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan *literature review* atau tinjauan pustaka sebagai metode utama dalam mengkaji permasalahan malnutrisi pada anak usia dini. Tujuan dari penggunaan metode ini adalah untuk mengevaluasi, menganalisis, serta mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu yang membahas aspek-aspek penting seperti faktor penyebab malnutrisi, dampak yang ditimbulkan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta upaya intervensi yang telah dilakukan dalam konteks penanggulangan masalah tersebut. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran menyeluruh berdasarkan data sekunder yang bersumber dari karya ilmiah terpercaya, sehingga relevan untuk mendukung pemahaman konseptual serta pengambilan keputusan berbasis bukti (*evidence-based decision making*).

Menurut Snyder, *literature review* merupakan metode sistematis yang digunakan untuk merangkum, mengkritisi, dan mensintesis temuan dari berbagai studi yang telah dipublikasikan. Melalui metode ini, peneliti tidak hanya menghimpun informasi, tetapi juga mampu mengidentifikasi celah (*gap*) dalam pengetahuan ilmiah yang masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Selain itu, metode ini juga dapat memperkuat fondasi teoritis dalam penelitian, terutama untuk membangun argumentasi ilmiah yang solid mengenai isu yang diangkat. Snyder (2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Faktor Penyebab Malnutrisi pada Anak Usia Dini Malnutrisi pada anak usia dini tidak hanya disebabkan oleh satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling terkait. Faktor-faktor ini mencakup asupan gizi yang tidak memadai, kondisi sosial ekonomi yang rendah, kurangnya edukasi orang tua, serta keterbatasan akses terhadap layanan Kesehatan.

a. Asupan Gizi yang Tidak Memadai

Salah satu penyebab utama malnutrisi pada anak adalah kurangnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Anak-anak yang tidak mendapatkan cukup protein,

zat besi, vitamin A, serta mikronutrien lainnya memiliki risiko tinggi mengalami stunting dan gangguan kesehatan lainnya (Mandal et al., 2008)

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Zulaekah et al. (2021) menunjukkan bahwa anak usia 1-3 tahun yang mengalami malnutrisi cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan anak dengan status gizi baik.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa pemberian makanan tambahan yang kaya akan zat besi dapat menurunkan angka kejadian anemia pada anak malnutrisi sebesar 13,2% (Zulaekah et al., 2021)

b. Kondisi Sosial Ekonomi

Kemiskinan menjadi faktor utama yang menyebabkan malnutrisi pada anak. Keluarga dengan penghasilan rendah memiliki keterbatasan dalam menyediakan makanan sehat dan bergizi untuk anak-anak mereka. Selain itu, mereka juga memiliki akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan yang diperlukan untuk pemantauan tumbuh kembang anak (Apriliasari et al., 2018)

Menurut penelitian yang dilakukan di Kabupaten Magelang oleh Apriliasari et al. (2018), anak-anak dari keluarga miskin memiliki risiko 3,2 kali lebih tinggi mengalami malnutrisi dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang lebih sejahtera. Studi ini juga menemukan bahwa tingkat pendidikan orang tua sangat berpengaruh terhadap pemahaman mereka dalam memberikan makanan bergizi kepada anak-anak mereka

c. Kurangnya Edukasi Orang Tua

Tingkat pendidikan ibu memiliki hubungan yang erat dengan pola pemberian makan pada anak. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung tidak memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang, sehingga lebih banyak memberikan makanan dengan kandungan karbohidrat tinggi tetapi rendah protein dan mikronutrien penting (Fitriany et al., 2019)

Penelitian oleh Brajadenta et al. (2018) yang dilakukan di Purwokerto menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua tentang tuberkulosis dan hubungan dengan gizi sangat memengaruhi tingkat kesehatan anak. Anak-anak yang memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan rendah lebih rentan mengalami malnutrisi dibandingkan dengan anak-anak yang diasuh oleh orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi (Brajadenta et al., 2018)

d. Akses Terbatas terhadap Layanan Kesehatan

Anak-anak yang tidak mendapatkan imunisasi lengkap dan perawatan kesehatan yang memadai lebih rentan mengalami gangguan pertumbuhan akibat infeksi berulang. WHO (2019) melaporkan bahwa anak-anak yang tidak mendapatkan imunisasi dasar memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit infeksi seperti diare dan pneumonia, yang berkontribusi pada kondisi malnutrisi (WHO, 2019)

Studi yang dilakukan oleh Siregar et al. (2018) menunjukkan bahwa status ekonomi yang rendah berpengaruh terhadap keterbatasan akses pelayanan kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang tinggal di daerah dengan fasilitas kesehatan yang kurang memadai memiliki risiko lebih tinggi mengalami malnutrisi

dibandingkan anak-anak yang tinggal di daerah dengan akses kesehatan yang lebih baik (Siregar et al., 2018)

1. Dampak Malnutrisi terhadap Anak Usia Dini

Malnutrisi pada anak usia dini memiliki dampak yang sangat besar, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Beberapa dampak utama dari malnutrisi adalah sebagai berikut:

- a. Gangguan Pertumbuhan dan Stunting Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Menurut laporan WHO (2019), anak-anak yang mengalami stunting berisiko mengalami gangguan kognitif dan kesehatan di masa dewasa. Studi yang dilakukan oleh Fitriany et al. (2019) menunjukkan bahwa anak yang mengalami stunting memiliki kemampuan motorik kasar dan halus yang lebih rendah dibandingkan anak dengan status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa stunting tidak hanya berdampak pada tinggi badan tetapi juga perkembangan otak dan keterampilan motorik anak (Fitriany et al., 2019).
 - b. Meningkatkan Risiko Penyakit Infeksi Anak yang mengalami malnutrisi memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, sehingga lebih rentan terkena penyakit infeksi seperti tuberkulosis, pneumonia, diare, dan campak. Hasil penelitian oleh Patra et al. (2015) menunjukkan bahwa anak yang terpapar asap rokok dan mengalami gizi buruk memiliki risiko lebih tinggi terkena infeksi tuberkulosis dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi baik (Patra et al., 2015).
 - c. Gangguan Perkembangan Kognitif dan Prestasi Akademik Malnutrisi dapat mempengaruhi perkembangan otak anak, yang berdampak pada keterlambatan bicara, kesulitan dalam belajar, dan penurunan prestasi akademik di kemudian hari. Menurut penelitian oleh Husna et al. (2016), anak-anak yang mengalami malnutrisi memiliki skor perkembangan kognitif yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki status gizi baik (Husna et al., 2016).
2. Solusi untuk Mengatasi Malnutrisi Untuk mengatasi masalah malnutrisi pada anak usia dini, diperlukan strategi yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, mulai dari pemerintah, tenaga kesehatan, hingga masyarakat. Berikut adalah beberapa solusi yang dapat diterapkan
- a. Peningkatan Asupan Gizi dan Pola Makan Sehat Meningkatkan konsumsi makanan bergizi yang mengandung protein, zat besi, dan vitamin A sangat penting dalam mencegah malnutrisi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah et al. (2021), pemberian makanan tambahan yang kaya zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin anak sebesar 23,7% (Zulaekah et al., 2021).
 - b. Edukasi Gizi bagi Orang Tua Edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat sangat diperlukan agar orang tua dapat memberikan makanan yang bergizi seimbang kepada anak-anak mereka. Brajadenta et al. (2018) menyatakan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih sadar akan pentingnya asupan gizi anak, sehingga anak-anak mereka memiliki status gizi yang lebih baik (Brajadenta et al., 2018).

- c. Intervensi Pemerintah dan Kebijakan Kesehatan Pemerintah harus terus memperkuat program-program intervensi seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT), suplementasi zat besi, serta imunisasi dasar bagi anak-anak di daerah berisiko tinggi (Kemenkes RI, 2020)

KESIMPULAN

Malnutrisi pada anak usia dini merupakan permasalahan kesehatan serius yang memiliki dampak luas terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh anak. Faktor utama yang menyebabkan malnutrisi meliputi kurangnya asupan gizi yang memadai, kondisi sosial ekonomi yang rendah, kurangnya edukasi orang tua, serta akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan. Anak yang mengalami malnutrisi cenderung lebih rentan terhadap penyakit infeksi, mengalami keterlambatan perkembangan, serta memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kognitif yang dapat berdampak pada prestasi akademik dan produktivitas di masa dewasa. Dampak jangka panjang dari malnutrisi sangat mengkhawatirkan, terutama dalam hal peningkatan

Dampak jangka panjang dari malnutrisi sangat mengkhawatirkan, terutama dalam hal peningkatan angka stunting, penurunan kualitas sumber daya manusia, serta tingginya angka morbiditas dan mortalitas anak. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif untuk mengatasi masalah ini. Beberapa langkah yang dapat dilakukan meliputi peningkatan edukasi gizi bagi orang tua, perbaikan akses terhadap makanan bergizi, serta implementasi kebijakan kesehatan yang lebih efektif dalam mencegah dan mengatasi malnutrisi

Pemerintah dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam menekan angka malnutrisi dengan menyediakan layanan kesehatan yang mudah diakses, menggalakkan program pemberian makanan tambahan (PMT), serta memastikan bahwa anak-anak mendapatkan imunisasi yang lengkap. Selain itu, partisipasi aktif masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang juga sangat diperlukan agar pencegahan malnutrisi dapat dilakukan secara optimal.

Dengan adanya kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, masyarakat, serta orang tua, diharapkan angka malnutrisi pada anak usia dini dapat ditekan sehingga tercipta generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, R. I. (2012). Pedoman perencanaan program gerakan sadar gizi dalam rangka seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK). *Jakarta: Bappenas RI*.
- Hadi, H. (2004). Gizi lebih sebagai tantangan baru dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(2), 47-53.
- Naim, R., Juniarti, N., & Yamin, A. (2017). Pengaruh edukasi berbasis keluarga terhadap intensi ibu hamil untuk optimalisasi nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(2).
- Nurislamingsih, R., Rachmawati, T. S., & Winoto, Y. (2020). Pustakawan referensi sebagai knowledge worker. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 4(2), 169-182.
- Rahmawati, D., & Agustin, L. (2020). Cegah stunting dengan stimulasi psikososial dan keragaman pangan. AE Publishing.
- RI, K. (2018). Situasi Gizi di Indonesia. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

- Sari, I. P. (2024). Dampak dan Solusi Stunting pada Kognitif Anak Usia Dini.
- Wijaya, M. S., Mantik, M. F., & Rampengan, N. H. (2021). Faktor Risiko Tuberkulosis pada Anak. *e-CliniC*, 9(1).
- Wijaya, M. S., Mantik, M. F., & Rampengan, N. H. (2021). Faktor Risiko Tuberkulosis pada Anak. *e-CliniC*, 9(1).