

ISSN 2085-7144



JURNAL ILMU PENDIDIKAN (JIP) STKIP KUSUMA NEGARA

Volume : 09/Th.V/2013 (Juni - Desember 2013)



PUSAT PENELITIAN STKIP KUSUMA NEGARA
Jl. Raya Bogor Km. 24 Cijantung, Pasar Rebo
Jakarta Timur 13770
Telp./Fax. (021) 87791773



**JURNAL ILMU PENDIDIKAN (JIP)
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP KUSUMA NEGARA JAKARTA**

Nama Jurnal	: Jurnal Ilmu Pendidikan
Periode Terbit	: 6 bulan
Susunan Redaksi	
Penanggung Jawab	: Dr. H. Soegiharto, MM.
Pengarah	: Dr. Hj. Sri Rahayu Pudjiastuti, M.Pd.
Pemimpin Redaksi	: Dra. Hj. Nursiah Sappaile, M.Pd.
Sekretaris	: Abdul Wahid, M.Pd.
Bendahara	: Yatha Yuni, M.Pd.
Anggota Redaksi	: Dra. Hj. Evayenny, M.Pd. Dr. Hj. Sri Awan Asri, M.Pd. Dra. Sulistianingsih
Penyunting Ahli	: Drs. H. Romdani, M.Pd. Drs. Agus Zuhdi, M.Si. Drs. Suharto, M.Pd. Dr. Nurjannah, M.Pd. Ria Safitri, SH., MH. Dr. H. Kusrin MA., M.Pd. Drs. Sudjoko S., MM. Drs. H. Damrah Nasution, M.Pd.
Penerbitan dan Sirkulasi	: Setiap satu semester
Desain Cover	: Asep Darmawan, SP.
Setting dan Lay Out	: Drs. Agus Rahayu Purnama
Alamat Redaksi	: Kampus STKIP Kusuma Negara Jl. Raya Bogor Km. 24 Cijantung Jakarta Timur 13770 Telp/Fax. (021) 87791773

KATA SAMBUTAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kita panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita, sehingga kita mampu menyusun dan menerbitkan Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara Jakarta.

Dengan diterbitkannya jurnal ini, diharapkan dapat menstimulus dan memacu para dosen, peneliti, dan civitas akademika baik di luar maupun di dalam lingkungan STKIP Kusuma Negara Jakarta untuk melakukan penelitian dan menulis berbagai artikel tentang pendidikan, sehingga menghasilkan suatu karya ilmiah yang baik dan bermanfaat bagi kemajuan pendidikan di Indonesia.

Kepada pihak-pihak yang turut membantu baik langsung atau tidak langsung dalam penyusunan Jurnal ini, kami mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Jakarta, Juni 2013

Ketua STKIP Kusuma Negara

.. Soegiharto
Dr. H. Soegiharto, MM

DAFTAR ISI

halaman

KATA SAMBUTAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
MANFAAT PERKEMBANGAN LEMBAGA DAN INSTRUMEN KEUANGAN SYARIAH (Oleh : Dr. H. Solichun, SE., MM., M.Ag)	1-10
KESALAHAN MORFOLOGIS DALAM PENULISAN SKRIPSI MAHASISWA STKIP KUSUMA NEGARA (A Content Analysis) (Oleh : Dr. Hj. Sri Awan Asri, M.Pd)	11-24
MECHANICS MASTERY TO SUPPORT THE DEVELOPING WRITING SKILLS (Oleh : Drs. Sudjoko S., MM.)	25-32
PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA ANAK USIA DINI (Oleh : Hasnawati Paputungan)	33-36
PERLINDUNGAN HUKUM BAGI PARA PIHAK DALAM PERJANJIAN KONTRAK KERJA (Oleh : Kurniawan Bambang Putra)	37-52
MODEL PELATIHAN BAHASA INGGRIS BAGI GURU SMP DI PPPG BAHASA JAKARTA SEBUAH PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN (Oleh: Nuhung Ruis)	53-66
KONSEP HAK ASASI MANUSIA ISLAMI (Oleh : Sobirin)	67-74
PEMIKIRAN TENTANG SISTEM PENGELOLAAN ZAKAT DAN UPAYA PENGENTASAN KEMISKINAN (Oleh : H. Tulus)	75-80
PERLINDUNGAN KONSUMEN DENGAN MEKNISME CLASS ACTION DALAM PERKARA DI TINGKAT PENGADILAN NEGERI (Oleh : ULUNG PURNAMA)	81-100

PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA ANAK USIA DINI

Hasnawati Paputungan

(Dosen Program Studi PG. PAUD RIP UNMA)

Abstrak

Seperang hidupnya manusia mengalami berbagai tahap pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Pada awal kehidupan manusia, terjadi pertumbuhan yang begitu pesat dan kritis pada berbagai organ tubuhnya

Gizi adalah hak dasar manusia. Jaminan dan perlindungan Gizi dan Kesehatan bagi setiap anak Indonesia terdapat beberapa pasal pada Undang-Undang No 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak yang mengamatkan masalah gizi dan kesehatan sebagai Hak Anak

Pentingnya gizi bagi anak usia dini

Gizi dan kesehatan merupakan prasyarat penting dalam keberhasilan Pendidikan Anak Usia dini mengingat:

1. Zat Gizi merupakan Bahan Pembentuk otak dan organ lain yang berhubungan dengan perkembangan anak
2. Zat Gizi diperlukan sebagai neurotransmitter
3. Zat gizi berperan dalam pembentukan imunitas anak
4. Kesehatan merupakan garansi bagi kelangsungan proses Pendidikan anak Usia Dini

Periode pertumbuhan otak yang paling cepat dan kritis terjadi 9 bulan sebelum bayi lahir hingga berlanjut tahun kedua kehidupannya. Selain itu juga terjadi penambahan jumlah dan ukuran sel-sel. Oleh karena itu, pada mas bayi dan anak balita sangat dibutuhkan energi, protein, dan zat gizi lainnya yang mencukupi (Pipes, 1981)

Status gizi yang buruk pada masa kanak-kanak, terutama ketika perkembangan otak sedang berlangsung dengan cepat, dapat menyebabkan cacat yang menetap antara lain gangguan pada perkembangan intelektualitas. Disamping itu makin buruk tingkat keadaan gizi, makin besar peluang kematian anak usia 0 – 60 bulan (Muljati, 1990).

Sebagian besar dari kematian bayi dan balita di Negara berkembang adalah

akibat dari dua persoalan utama yaitu keadaan gizi yang tidak baik dan infeksi penyakit. Akan tetapi banyak ahli kesehatan berpendapat bahwa keadaan gizi yang buruk lebih merupakan penyebab dasar dari tingginya angka kematian bayi dan anak balita di Negara berkembang. Anak yang menderita kurang gizi mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk menderita infeksi yang menyebabkan terjadinya diare, disamping menderita penyakit campak yang sering menyebabkan kematian. Sebaliknya adanya penyakit diare dapat dengan cepat menurunkan tingkat gizi anak balita. Bahkan kebiasaan ibu untuk menghentikan pemberian air susu ibu (ASI) ataupun makanan lain semasa anak menderita diare, akan lebih memperburuk gizi anak balita (Moehji, 1988)

Makanan Bergizi untuk Anak Usia Dini (AUD)

Air Susu Ibu (ASI)

Asi selalu tersedia setiap saat tanpa mempersiapkannya terlebih dahulu. ASI mempunyai zat kekebalan untuk mencegah penyakit diare dan penyakit lainnya. ASI dihasilkan secara biologis yang sangat ekonomis yang tidak taranya. Pemberian ASI dalam jangka waktu yang lama akan memberikan rasa kepuasan dan mendekatkan hati ibu dan anak sebagai sarana menjalin hubungan kasih sayang. Selain itu ASI juga menghindari kegemukan karena komposisi

ASI yang sudah sedemikian rupa dan pada waktu menyusui bayi sudah dapat mengatur sendiri volume yang dibutuhkannya (Enoch, 1996).

Pada hari-hari pertama melahirkan, air susu yang keluar berwarna kekuning-kuningan dan transparan yang disebut kolostrum. Kolostrum ini sangat baik untuk bayi. Karena itu berikan ASI sesegera mungkin, walaupun masih dalam bentuk kolostrum.

Kolostrum mengandung 15 % protein yang terdiri dari laktalbumin, laktoglobulin, dan kasein, yang kesemuanya sangat bermanfaat untuk membantu pencernaan bayi. Sehingga kotoran yang dikeluarkan tidak terlalu keras dan tidak pula terlalu lembek. Selain itu kolostrum mengandung berbagai zat anti bodi yang memberikan kekebalan terhadap berbagai penyakit infeksi seperti gastroenteritis, batuk kejang, tetanus, dan lain-lain (Husaini, 1987)

Jika ibu sehat badannya dan semua berjalan normal, maka ibu sudah dapat menyusui pada hari pertama melahirkan. Pada pertama kali bayi menyusui selama 2-3 menit sebab epitel pada puting susu masih lunak dan mudah rusak. Pada proses selanjutnya waktu menyusui pertama lama sedikit demi sedikit dan begitu seterusnya.

Makanan tambahan

Memperkenalkan berbagai bahan pangan makanan melalui makanan yang dikonsumsi anak sejak usia muda merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat. Namun cara pemberian makan yang tidak tepat atau belum sesuai dengan kemampuan fisiologis anak mungkin dapat menimbulkan gangguan dalam system pencernaan anak. Makanan tambahan sebaiknya diberikan setelah bayi berusia 6 bulan (Dirkes, 2011)

Pergaturan makanan bayi harus dilakukan secara teliti dan bijaksana. Pergaturan makanan yang salah dapat mengakibatkan bayi jatuh ke dalam keadaan gizi kurang atau gizi lebih. Dalam mengatur makanan bayi sangat penting diperlukan keadaan fisiologi bayi, seperti kapasitas lambung, kemampuan kerja lambung, kapasitas ginjal dan kebutuhan gizi. Selain itu juga penting diperhatikan ketersediaan bahan

makanan, pola makan, dan kondisi sosial ekonomi keluarga (Purwanto, 1989).

Dalam memberikan makanan tambahkan kepada bayi sangat penting memperhatikan kecukupan gizi bayi tersebut. Kecukupan yang diperhatikan tersebut meliputi kecukupan cairan, protein dan energy (Purwanto, 1989).

Untuk bayi yang berusia 6 bulan dapat diberikan makanan bentuk setengah padat yang dapat berupa buah-buahan seperti pisang, pepaya, jeruk dan tomat. Selain buah, makanan setengah padat lain yang dapat diberikan adalah bubur tepung beras, tepung gandum, tepung jagung, atau bubur campur dari beras.

Di usia selanjutnya makanan bayi harus sudah lebih bervariasi, terutama didalam memilih bahan makanan yang akan digunakan. Bahan makanan seperti telur, hati, daging sapi, daging ayam, ikan basah, ikan kering, udang, temped an tahu sudah dapat diberikan secara bergantian.

Pentingnya Pengetahuan Gizi bagi Ibu

Menurut Winkel (1984), tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh kemampuan intelektualnya tingkat pengetahuan akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang karena berhubungan dengan daya nalar pengalaman, dan kejelasan konsep mengenai obyek tertentu. Seseorang dapat memperoleh pengetahuan gizi melalui berbagai sumber seperti buku-buku pustaka, majalah, televisi radio, surat kabar dan orang lain (suami teman, tetangga, ahli gizi, dokter dan lain-lain

Keidaktahuan tentang gizi dapat mengakibatkan seseorang salah memilih bahan dan cara menyajikannya. Akan tetap sebaliknya ibu dengan pengetahuan gizi baik biasanya akan mempraktekkan pola makan sehat bagi anak-anaknya agar terpenuhi kebutuhan-kebutuhan gizinya. tingkat ekonomi seseorang yang tinggi belum dapat menjamin tercapainya keadaan gizi yang lebih baik bila tidak disertai dengan pengetahuan gizi yang baik (Mariani, 2002).

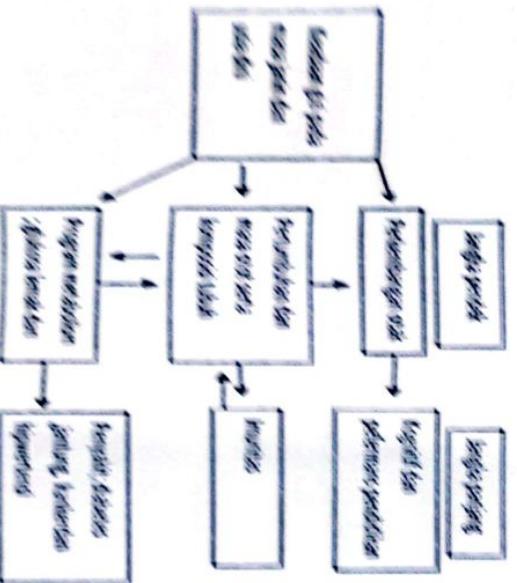
Salah satu pertimbangan seseorang untuk mengkonsumsi makanan adalah tingkat pengetahuan tentang manfaat makanan tersebut bagi kesehatan, pengetahuan tentang bahan penyusunnya, asal makanan

dan makna akhirnya, (Rajan dalam Kroman Nl, 2009).

Sedewatama (1996), menggariskan semakan baik pengalihan GI, maka seseorang akan semakin menyenangi keanehan dan kualiti pangan yang akan dikomersinya. Orang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan GI, akan memilih makanan yang paling menarik secara visual, dan tidak menghiraukan pilihan berdasarkan nilai GI makanan. Sebaliknya orang yang semakin baik pengetahuan GInya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengalihan sebagai dasar sebelum mengkonsumsikan makanan.

Data Riskedra (2007) menunjukkan 40% anak umur 1-4 tahun menderita anemia. Sebagai hasil penelitian menunjukkan kekurangan GI pada usia dini berdampak pada terganggunya tumbuh kembang, rendahnya kemampuan kognitif, kurang tercerna dan K₂ rendahnya keragaman sosial pada saat usia sekolah yang diuji dengan dengan rendahnya perhatian. Kemampuan belajar dan pencapaian prestasi di sekolah (Martorell, 1995). Disisi lain inutias tubuh anak juga rendah sehingga lebih rentan terhadap serangan penyakit infeksi. Gambar berikut ini menjelaskan dampak jangka pendek dan jangka panjang dari keadaan GI pada masa janin dan usia dini.

Perkembangan otak, kognitif dan performans pendidikan.



Gambar 1. Dampak jangka pendek dan Panjang dari dari Keadaan GI pada masa janin dan usia dini (Sumber: KES/ISN, 2000)

keadaan yang semakin GI yang sangat terganggu pada tingkat yang terapan sangat rendah energi. Hal tersebut akan sangat berpengaruh dalam metabolisme energi metabolisme dan metabolisme protein dan juga mempengaruhi pertumbuhan bayi. Apabila bayi mengalami kelaparan, protein adalah dan protein yang diabaikan dengan.

Pengalihan GI itu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi koronari dengan dan status GI anak ketika pengalihan yang rendah terapan yang terapan tubuh akan GI yang mempengaruhi jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Penelitian pada pengalihan GI itu dapat membantu koronari dengan dan GI ketika anak yang bayi dan balita. (Merrins, 1982).

Koronari makanan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam terapan status GI seseorang. Salah satu indikator untuk menentukan status GI keluarga adalah dengan menggunakan status indikator kawasan terapan status GI anak usia dini atau kawasan lain tahun. Yang dapat terapan koronari zat GI (Martorell & Martorell, 1988).

Memburuknya GI anak dapat saja terjadi karena ketidakaturan ibu mengenai cara pemberian ASI kepada anaknya. Berbagai ketidakaturan cara memberikan pangan terapan banyak itu untuk tidak menyusui bayi mereka, sangat malnutrisi makanan pengganti yang terapan tingkat kandungan jauh dari kandungan ekornutrisi mereka (Merrins, 1988).

Pengertian pemberian ASI sering dilakukan tanpa persiapan terlebih dahulu. Akibatnya anak belum siap untuk menerima makanan tambahan atau makanan pengganti ASI. Anak merolak untuk makan makanan yang diberikan oleh ibunya. Akibatnya keadaan GI anak akan memburuk karena tidak memperoleh zat GI dalam keadaan yang cukup. Hal ini dapat menjadi lebih buruk bila pengetahuan ibu tentang pemberian dan penyajian makanan tambahan kurang memadai, sehingga besar kemungkinan anak dapat terinfeksi penyakit.

Terdapatnya pengetahuan tentang GI, juga dapat menyebarkan kebiasaan atau

kepercayaan yang salah tentang makanan. Di desa masih banyak ibu yang melarang anaknya makan ikan karena takut cacingan atau makan buah-buahan tertentu. Padahal makanan seperti ini justru sangat dibutuhkan oleh anak usia dini.

Hal ini seperti dikemukakan di atas sebenarnya merupakan hal kecil yang dapat diatasi dengan memberikan pendidikan dan pengertian kepada ibu tentang masalah gizi. Jika para ibu berhasil diberi pengertian dan pengetahuan, maka sejumlah kasus kurang gizi, mulai dari bentuk yang ringan sampai yang berat, mudah-mudahan dapat diatasi. Hal ini dapat berarti bahwa jumlah bayi dan anak yang akan terselamatkan dari ancaman kematian akan dapat meningkat.

KESIMPULAN

Makanan yang paling tepat untuk anak usia dini adalah ASI. yang mempunyai kandungan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan bayi serta mengandung berbagai zat yang berguna untuk kesehatan dan kekebalan tubuh bayi terhadap berbagai infeksi penyakit.

Pada saat bayi berumur 4-6 bulan pemberian ASI saja sudah tidak mencukupi lagi. Oleh sebab itu bayi sudah harus mulai dikenalkan dengan makanan semi padat. Dalam penyajian makanan tambahan untuk bayi ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti tingkat kecukupan gizi bayi dan keadaan fisiologis bayi.

Pengetahuan gizi ibu, yang mempunyai anak usia dini, sangat diperlukan karena akan mempengaruhi konsumsi pangan dan status gizi anak tersebut. Dalam hal ini mencakup pengetahuan tentang pentingnya gizi pada anak usia dini, pengetahuan tentang manfaat ASI dan cara terbaik untuk memberikannya, serta pengetahuan tentang penyajian makanan tambahan.

Gizi adalah hak dasar manusia (khususnya anak usia dini). Jaminan dan perlindungan gizi dan kesehatan bagi setiap anak Indonesia terdapat beberapa pasal pada Undang-Undang No 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak yang mengamankan masalah gizi dan kesehatan sebagai Hak Anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Enoch, 1986. Air Susu Ibu dan Makanan Gizi saphan. Yang Utama Untuk Buletin Gizi (10): 13-17
- Hardinsyah & Martianto, 1988. Mengukur angka kecukupan energy dan protein serta penilaian mutu gizi konsumsi pangan. Wirasari. Bogor. Mariani, 2002
- Hermiana, 1992. Penelitian Gizi dan Makanan Keragaman Pengetahuan Gizi dan Pengetahuan Praktek Pembe-
rengan Makanan Bayi dan Anak dari Daerah Buleleng dan Sekitarnya. (15): 12-20
- Husaini, 1987. Air Susu Ibu (ASI), Makanan dan Gizi Bayi. Buletin Gizi (11): 20-22
- Khomsan A. 2009. Studi peningkatan gizi dan kader posyandu serta peran gizi balita. Departemen gizi Masyarakat FEM IPB dan Nestle Foundation.
- Mariani. 2002. Hubungan pola Asupan Makanan dan Status Gizi di Kabupaten Bogor
- Moehji, S. 1988. Pemeliharaan Gizi Bayi dan Anak. Bharata Karya Aksara Jakarta
- Mujlati, 1990. Hubungan Status Gizi dan Status Kesehatan Anak. Makalah Pertemuan Pertama Kali Makalah Tambahan kepada Bayi. Peneliti dan Makanan Buletin gizi(13):4-5
- Purwanto, 1989. Pengaturan Makanan dan Gizi. Buletin Gizi (13) : 7-8
- Soedjatoetama .1996. Nutrition: For Students and Professionals (I) Dian Ral Jakarta.