

Balita dalam Lingkaran Gizi Seimbang

"Bangunlah jiwanya // Bangunlah badannya // Untuk Indonesia Raya"

SEPENGGAL lagu ciptaan Wage Rudolf Supratman berjudul 'Indonesia Raya' tersebut tentu tidak asing di telinga kita. Lagu ciptaan pria kelahiran Purworejo 19 Maret 1903 tersebut menyerukan untuk membangun jiwa dan badan. Karena pembangunan tersebut dapat menjadi pencapaian Indonesia sebagai salah satu tujuan nasional, memajukan kesejahteraan umum. Dengan kata lain jiwa dan badan masyarakat harus sehat.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi balita kurus dan prevalensi balita stunting masing-masing sebesar 12,1% dan 37,2%. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 di Indonesia menunjukkan prevalensi stunting pada balita sebesar 27,5%, balita kurus 8,0%, dan balita dengan gizi kurang sebanyak 17,8%. (Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI, 2017). Padahal kita tahu bahwa salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kesehatan. Terlebih lagi kesehatan bagi anak balita (bawah lima tahun). Kebiasaan makan balita berpengaruh terhadap kesehatannya.

Dimudahkan

Di zaman teknologi komunikasi informasi yang serba canggih seperti sekarang ini, masyarakat ikut dimudahkan dalam semua sendi kehidupan. Termasuk kemudahan mencari makanan untuk anak balita. Keanekaragaman makanan dengan segala kelezatannya mudah sekali dicari. Tinggal pegang *handphone* dan pencet sana sini, hasilnya makanan sudah siap saji serta diantar ke rumah dalam beberapa menit.

Namun memberikan makanan untuk anak balita, tidak cukup memilih

Triningsih

makanan yang bervariasi. Yang lebih penting dari itu adalah pemilihan makanan dengan gizi seimbang. Karena konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta menurunkan risiko penyakit kronis dan infeksi.

Prediksi *output* sumber daya manusia (SDM) mendatang bisa dilihat dari kondisi status anak balita saat ini. Dan pengetahuan buruk tentang makanan dengan gizi seimbang pada anak balita akan berpengaruh buruk pada Kesehatan. Baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Pelletier dan Frongillo (2013) mengatakan, status gizi kurang berdampak pada balita di masa mendatang. Karenanya, gizi buruk harus menjadi masalah dan mendapat perhatian. Karena tidak hanya berdampak seperti kerentanan balita terhadap infeksi, kemampuan bertahan hidup yang rendah, IQ rendah, kemampuan kognitif rendah dan kematian. Tetapi juga berdampak pada jangka panjang yaitu memengaruhi kecerdasan calon generasi penerus, serta kualitas dan produktivitas SDM.

Masyarakat dan keluarga harus mengetahui tentang makanan dengan gizi seimbang untuk anak balita. Jangan sampai balita itu mengalami kelebihan gizi. Yakni suatu keadaan tubuh balita akibat mengkonsumsi zat gizi tertentu melebihi kebutuhan tubuh dalam waktu yang relative lama. Ataupun mengalami kekurangan gizi, yang mana suatu keadaan tubuh balita akibat asupan zat gizi se-

hari-hari yang kurang sehingga tidak terpenuhi oleh tubuh.

Marilah kita perhatikan dan penuhi kebutuhan serta kesejahteraan balita, salah satunya dengan memberi mereka asupan makanan gizi seimbang. Karena ditangan merekalah perjuangan cita-cita Bangsa ini terus berlanjut dan berjalan nantinya. Dan 25 Januari merupakan Hari Gizi dan Makanan Nasional. Sebuah momentum yang mengingatkan kita agar selalu memperhatikan makanan yang harus terpenuhi gizinya. Tujuannya tidak lain adalah kesehatan.

Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat, *men sana in corpora sano*. Kesehatan merupakan berkah tersendiri dan harus diperhatikan sejak balita. Marilah kita menjaga balita kita dengan selalu memberi makanan dengan gizi seimbang. □

*) *Triningsih, Pustakawan Muda UIN Raden Mas Said Surakarta*

Pojok KR

Desa siapkan shelter yang terpapar Omicron.

--Data penderita makin banyak, waspada terus dilakukan.

Hari ini PKL Malioboro boyongan ke lokasi yang baru.

--Malioboro tampil dalam wajah baru.

Jadwal Pemilu dipastikan 14 Februari 2024.

--Tapi kampanye sudah mulai sekarang.

Berabe