

Waspadai Anak Malnutrisi (Kurang Gizi, Kelebihan Gizi), Malnutrisi Berisiko Anak *Stunting*



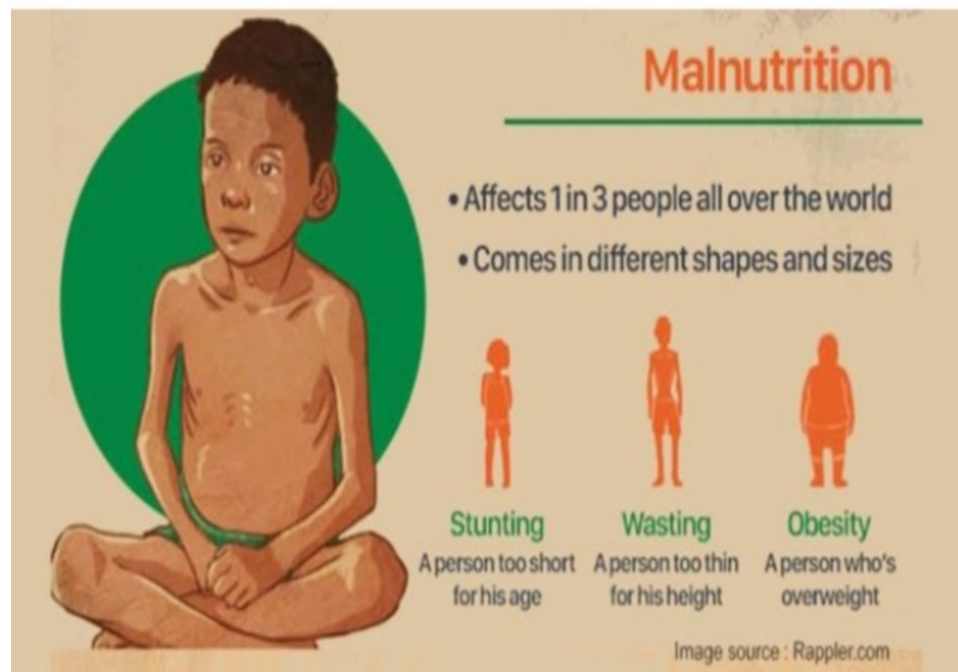
BAHNAN, SKM., MKM
FUNGSIONAL TENAGA
PROMOSI KESEHATAN &
ILMU PERILAKU AHLI MADYA
DINAS KESEHATAN PROVINSI
SUMATERA SELATAN

Pendahuluan

Menurut catatan dari London School of Hygiene and Tropical Medicine, malnutrisi adalah suatu kelompok kondisi pada anak-anak dan orang tua dimana biasanya berhubungan erat dengan kualitas hidup yang buruk atau kekurangan asupan nutrisi yang seimbang dan tidak dapat terserap dengan baik oleh tubuh. Sementara Badan Kesehatan Dunia (WHO) merujuk malnutrisi pada kondisi kekurangan atau tidak seimbang pada asupan gizi dan nutrisi seseorang.

Ada tiga kategori yang termasuk dalam kondisi malnutrisi:

1. Kekurangan nutrisi yang disebut dengan Wasting, suatu keadaan dimana berat badan rendah dengan tinggi yang dimilikinya, sehingga stunting termasuk dalam kategori Wasting.
2. Malnutrisi yang berhubungan dengan mikro nutrisi yaitu penyakit kekurangan mikro nutrisi seperti ketidak mampuan dalam menyerap vitamin dan mineral.
3. Berat badan lebih dan obesitas yang berhubungan dengan penyakit lainnya seperti penyakit hati, penyakit jantung, stroke, diabetes dan hipertensi.



Sumber infografis: *medicastore.com*

Merujuk kategori WHO di atas, maka stunting adalah kondisi dari kekurangan nutrisi pada malnutrisi. Pada stunting, biasanya mengalami gangguan pertumbuhan yang membuat tinggi seseorang tidak sesuai dengan tinggi orang seusianya. Namun pada penderita stunting diiringi dengan terganggunya aspek pertumbuhan dan perkembangan lainnya sehingga memiliki dampak jangka panjang, termasuk menurunnya kondisi fisik mereka dan kemampuan kognitifnya. Stunting terjadi karena adanya kekurangan asupan nutrisi terutama protein selama masa kehamilan dan pada 1000 hari pertama kehidupan anak.

Pengertian Malnutrisi

Malnutrisi adalah kondisi gizi yang tidak seimbang. Ini berarti, malnutrisi tidak hanya mengacu pada kondisi kekurangan asupan makan (*undernutrition*). Istilah malnutrisi juga bisa digunakan untuk menggambarkan orang yang makan dengan cukup, tapi nutrisinya tidak seimbang (*unbalanced diet*), serta individu dengan kelebihan berat badan (*overweight*). Menurut badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO), malnutrisi mencakup berbagai kondisi yang terkait dengan gizi. Beberapa di antaranya adalah:

- Kekurangan gizi atau *undernutrition*, contohnya pada kondisi *underweight* (terlalu kurus untuk usianya), *wasting* (terlalu kurus untuk tinggi badannya), serta *stunting* (terlalu pendek untuk usianya).
- Nutrisi yang tidak seimbang, contohnya kekurangan dan kelebihan mikronutrisi vitamin dan mineral.
- Kelebihan berat badan dan **obesitas**.
- Penyakit tak menular yang terkait pola makan, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa tipe kanker.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2018, terdapat 17,7% balita masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut terdiri atas balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan yang menderita kurang gizi sebanyak 13,8%. Malnutrisi pada masa kanak-kanak tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, melainkan juga berdampak pada pendidikan dan masa depan.

Tanda dan Gejala Malnutrisi

Gejala malnutrisi berbeda-beda, sesuai dengan kondisi yang dialami oleh penderitanya:

1. Kekurangan gizi

Gejala kekurangan gizi meliputi:

- Penurunan nafsu makan
- Mudah lelah
- Gampang marah atau tersinggung
- Sulit konsentrasi
- Sering kedinginan
- Kehilangan massa lemak, massa otot, dan jaringan tubuh
- Mudah sakit dan butuh waktu lama untuk sembuh
- Luka yang lama sembuh
- Risiko komplikasi yang meningkat setelah operasi
- Depresi
- Penurunan dorongan seksual
- Gangguan kesuburan

Pada kasus kekurangan gizi yang berat, penderita dapat mengalami:

- Kesulitan bernapas
- Kulit yang menjadi tipis, kering, tidak elastis, pucat, dan dingin
- Pipi dan mata yang tampak cekung akibat berkurangnya massa lemak di wajah
- Rambut yang menjadi kering, tipis, serta gampang rontok

Pada tahap akhir kekurangan gizi, penderita bahkan bisa mengalami gagal napas dan gagal jantung. Bila terjadi pada masa kanak-kanak, gangguan perilaku dan gangguan kecerdasan bisa terjadi. Bahkan dengan pengobatan pun, masalah kesehatan mental dan gangguan pencernaan masih mungkin muncul. Orang yang mengalami kekurangan gizi pada saat usia dewasa biasanya dapat pulih total tanpa komplikasi bila menjalani pengobatan yang tepat.

2. Gizi yang tidak seimbang

Kurangnya asupan makanan dengan kandungan vitamin dan mineral (yang disebut mikronutrisi) disebut sebagai micronutrient-related malnutrition.

Mikronutrisi yang paling banyak menjadi perhatian dunia adalah yodium, vitamin A, dan zat besi. Sebab, kekurangan mikronutrisi ini merupakan ancaman besar bagi kesehatan dan perkembangan populasi penduduk dunia, terutama bagi anak-anak dan wanita hamil. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia atau kurang darah yang memicu keluhan berupa:

- Kelelahan dan rasa lemah yang persisten
- Kulit pucat
- Nyeri dada
- Denyut jantung yang kencang dan cepat
- Sesak napas
- Sakit kepala
- Sensasi seperti melayang
- Tangan dan kaki yang dingin
- Peradangan atau luka pada lidah
- Kuku yang rapuh
- Mengidam makanan yang tidak bernutrisi, bahkan ekstrem, seperti es atau tanah. Kondisi ini sering disebut **gangguan makan pica**
- Nafsu makan yang rendah, terutama pada bayi dan anak-anak

3. Obesitas atau kegemukan

Obesitas atau kegemukan ditentukan oleh indeks massa tubuh di atas 30. Kegemukan sendiri tidak menimbulkan gejala medis yang nyata. Namun obesitas dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami penyakit-penyakit kronis. Contohnya, hipertensi, kolesterol tinggi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Gejala yang dialami pengidap obesitas umumnya berupa:

- Sesak napas
- Gampang berkeringat
- Mengorok
- Cepat lelah
- Nyeri punggung dan sendi
- Masalah psikis, seperti gangguan kepercayaan diri yang rendah dan merasa terasingkan

Penyebab Malnutrisi

Penyebab malnutrisi adalah kombinasi dari faktor lingkungan dan faktor kondisi kesehatan yang dialami oleh penderita. Berikut ini penjelasan mengenai penyebabnya.



Sumber Infografis: WordPress.com

1. Kekurangan gizi dan nutrisi tidak seimbang

Kekurangan gizi dan nutrisi tidak seimbang biasanya berhubungan dengan:

- Asupan makanan yang tidak memadai, misalnya karena kesulitan ekonomi atau mengidap penyakit tertentu yang membuat seseorang sulit makan, termasuk sukar menelan
- Gangguan kesehatan mental, seperti depresi, demensia, skizofrenia, *anoreksia nervosa*, dan bulimia
- Penyakit pencernaan tertentu, seperti penyakit Crohn (radang usus kronis), kolitis ulseratif, dan penyakit Celiac
- Kecanduan alkohol, yang berisiko menimbulkan peradangan pada lambung dan kerusakan pankreas, sehingga sistem pencernaan sulit mengolah makanan, menyerap vitamin, dan memproduksi hormon yang mengatur metabolisme tubuh
- Tidak mendapat ASI eksklusif selama masih bayi, yang akan meningkatkan risiko malnutrisi pada bayi dan anak

2. Obesitas atau kegemukan

Obesitas umumnya disebabkan oleh kombinasi faktor keturunan, metabolik, dan perubahan hormon dalam tubuh. Namun faktor lingkungan, pola hidup, dan stres juga bisa ikut andil sebagai pemicunya.

Diagnosis Malnutrisi

Dokter mendiagnosis malnutrisi dengan menentukan status gizi pasien, melalui pengukuran indeks massa tubuh yang mencakup berat badan dan tinggi tubuh. Berdasarkan klasifikasi yang ditetapkan oleh Asia-Pacific Task Force, berikut ini penjelasannya.

- Indeks massa tubuh $<18,5$: terlalu kurus, di bawah berat idealnya (underweight)
- Indeks masa tubuh 23: berat badan normal
- Indeks massa tubuh >23 : kelebihan berat badan (overweight).
- Indeks masa tubuh 23-24,9: berisiko obesitas
- Indeks masa tubuh 25-29,9: obesitas tingkat I
- Indeks massa tubuh >30 : obesitas tingkat II

Pada anak-anak, status gizi akan diketahui dengan menentukan titik status gizi anak sesuai kurva pertumbuhannya.

Cara Mencegah Malnutrisi

Pencegahan malnutrisi harus dilakukan dengan menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Misalnya, mengonsumsi makanan dan minuman yang seimbang dalam hal karbohidrat, lemak, protein, vitamin, serta mineral. Para penderita gangguan saluran pencernaan (seperti penyakit Crohn, penyakit Celiac, kecanduan alkohol, dan penyakit lainnya) sebaiknya mendapatkan penanganan yang tepat untuk menghindari terjadinya malnutrisi. Khusus untuk bayi, pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif merupakan cara terbaik untuk mencegah malnutrisi pada anak di kemudian hari.

Deteksi Dini Cegah Stunting Dengan Memperhatikan Berat Badan

Sehingga pemberian nutrisi yang tepat dan seimbang sangat diperlukan. Namun bagaimana untuk mendeteksi kalau anak stunting atau tidak?. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization (WHO) anak harus mengalami pertumbuhan. Pertumbuhan itu diiringi dengan adanya berat badan yang bertambah dan pertumbuhan panjang atau tinggi badannya, dan pada bayi, juga ukuran lingkaran kepalanya.



Sumber Infografis: sehatnegeriku.kemkes.go.id

Pada grafik pertumbuhan milik WHO, biasanya pertumbuhan anak dapat ditunjukkan dengan garis yang terus naik dalam kolom hijau, yang artinya pertumbuhan anak sudah sesuai dengan apa yang diharapkan. Sehingga, apabila tinggi anak tidak mengalami pertumbuhan, orang tua harus mewaspadaikan kalau ternyata anak menderita stunting.

Dampak stunting sendiri beragam, mulai dari gagal tumbuh dan kembang anak, mudah sakit, terganggu fungsi kognitifnya dan memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit. Tetapi, perlu digarisbawahi, kalau anak pendek bukan berarti stunting. Bisa saja anak pendek karena postur tubuhnya saja yang cenderung jauh lebih kecil dari anak-anak seusianya. Tentunya, berbeda dengan stunting, hal itu tidak mempengaruhi tumbuh dan kembangnya.

Lalu bagaimana cara deteksi dini stunting?. Cara mendeteksi anak terkena stunting salah satunya dengan pemantauan berat badan terutama hingga usianya 2 tahun. Penurunan berat badan merupakan salah satu risiko terjadinya stunting. Jika berat badan anak mulai turun terus menerus bisa menjadi stunting.

Bila anak di masa awal kehidupannya mengalami penurunan berat badan, segeralah berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan penyebabnya. Bisa jadi, ada masalah dalam jumlah asupan nutrisinya dan hal lainnya.

Membedakan Anak Yang Kurus Sehat dan Kurus Kurang Gizi

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memastikan, apakah anak yang kurus itu memang kekurangan gizi atau sehat. Pertama, ukur berat badan (BB) dan tinggi badannya (TB), apakah ideal atau tidak. Kemudian bandingkan dengan tabel berikut ini. Berat badan ideal anak usia 1-5 tahun, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia:

Usia Anak	Anak Perempuan	Anak Laki-laki
1 tahun	7 - 11,5 kg	7,7 - 12 kg
2 tahun	9 - 14,8 kg	9,7 - 15,3 kg
3 tahun	10,8 - 18,1 kg	11,3 - 18,3 kg
4 tahun	12,3 - 21,5 kg	12,7 - 21,2 kg
5 tahun	13,7 - 24,9 kg	14,1 - 24,2

Kalau berat badan anak kurang dari rentang berat badan ideal anak seusianya, maka ia perlu asupan makan yang lebih banyak lagi untuk menaikkan berat badannya. Sedangkan kalau berat badan anak malah di atas rentang tersebut, berarti anak termasuk kelebihan berat badan atau obesitas.

Selain mengukur berat badan, jangan lupa juga untuk mengukur tinggi badan anak. Sebab anak yang normal dan sehat akan bertambah tinggi badannya sesuai dengan usia. Berikut ini merupakan tinggi badan ideal anak usia 1-5 tahun, berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia:

Usia Anak	Anak Perempuan	Anak Laki-laki
1 tahun	68,9 – 79,2 cm	71 – 80,5 cm
2 tahun	80 – 92,9 cm	81,7 – 93,9 cm
3 tahun	87,4 – 101,7 cm	88,7 – 103,5 cm
4 tahun	94,1 – 111,3 cm	94,9 – 111,7 cm
5 tahun	99,9 – 118,9 cm	100,7 – 119,2 cm

Sebaiknya juga waspada bila: (1). Berat badan anak tidak bertambah sesuai dengan umurnya; (2). Berat badan bertambah, tapi tidak sesuai dengan berat badan ideal menurut umur; (3). Anak makan banyak, tetapi tetap kurus; (4). Anak sakit-sakitan, misalnya batuk berkepanjangan, lemas, tidak bergairah.

Bila itu yang terjadi segera bawa ia ke fasilitas kesehatan, seperti puskesmas untuk berkonsultasi kepada dokter dan memastikan kondisi kesehatannya. Karena ada kemungkinan anak menderita penyakit infeksi, seperti TBC, yang kalau tidak diobati dengan tuntas dan asupan makanannya juga buruk, dapat menyebabkan tumbuh kembangnya tidak optimal. Bahkan lama-lama anak bisa mengalami stunting.

Asupan Nutrisi Yang Baik Untuk Pertumbuhan Anak

Guna membantu perkembangan serta pertumbuhannya secara optimal, perlu juga memastikan anak mendapatkan nutrisi dan gizi yang seimbang. Apa saja asupan nutrisi yang baik bagi pertumbuhan anak usia 1-5 tahun.

1. Vitamin.

Berbagai macam vitamin, mulai dari vitamin A, B, C, D dan E sangat baik bagi proses tumbuh kembang anak. Kandungan vitamin tersebut bisa didapatkan dalam berbagai jenis makanan, seperti sayuran, buah-buahan dan susu, serta juga dengan menambahkan suplemen vitamin sesuai dengan usia serta kebutuhan anak.

2. Protein.

Protein dibutuhkan guna membentuk sel serta jaringan tubuh. Selain itu protein juga bermanfaat untuk menghasilkan berbagai hormon baik pada tubuh anak. Protein dapat membantu kalsium dalam memperkuat otot, dan memecah makanan menjadi energi. Sumber protein baik yang bisa diberikan pada anak antara lain, daging sapi, ikan, tahu, tempe, telur dan kacang-kacangan.

3. Kalsium.

Asupan gizi ini sangat dibutuhkan bagi anak usia 1-5 tahun karena bermanfaat untuk pertumbuhan tulang, otot, serta memperbaiki fungsi saraf. Kalsium terdapat dalam beberapa jenis makanan seperti susu, roti, bayam dan tahu.

4. Zat Besi.

Zat besi juga menjadi nutrisi yang tidak kalah penting dalam pertumbuhan anak. Pasalnya zat besi sangat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke organ penting lainnya, termasuk ke jantung dan otak.

Berapa berat badan dan tinggi badan ideal anak usia 1-5 tahun, agar selalu dicek apakah sudah ideal atau belum. Jangan lupa juga agar selalu melengkapi nutrisinya agar tumbuh kembang anak semakin optimal. Sejalan dengan Promosi Kesehatan adalah proses untuk memberdayakan masyarakat melalui kegiatan menginformasikan, mempengaruhi dan membantu masyarakat agar berperan aktif untuk mendukung perubahan perilaku dan lingkungan serta menjaga dan meningkatkan kesehatan menuju derajat kesehatan yang optimal (Permenkes Nomor 74, 2015). Serta sejalan juga dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yaitu Penyediaan Pangan Sehat dan Percepatan perbaikan Gizi, Peningkatan Edukasi Hidup Sehat dan Peningkatan Perilaku Hidup Sehat (Inpres Nomor 1, 2017).

Demikianlah upaya kesehatan yang dapat dilakukan dengan memperhatikan agar tidak terjadi malnutrisi pada kondisi kekurangan atau tidak seimbang pada asupan gizi dan nutrisi seseorang. Kondisi dari kekurangan nutrisi pada malnutrisi dapat mengakibatkan terjadinya *stunting* pada anak usia 1-5 tahun. Hal ini merupakan salah satu ikhtiar bersama dalam pencegahan *stunting* di Sumatera Selatan.