

MEMANTIK PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI MELALUI PEMBERIAN GIZI SEIMBANG DALAM PERSPEKTIF AL QURAN DAN HADIST (Studi Analisis Di Tapos Kecamatan Plemahan)

Binti Su'aidah Hanur

Sekolah Tinggi Agama Islam Badrus Sholeh Purwoasri Kediri

Email: freeda0740@gmail.com

Muhamad Khoirul Umam

STAI Badrus Sholeh Kediri

khoirulumam2426@gmail.com

Nunik Zuhriyah

Sekolah Tinggi Agama Islam Badrus Sholeh Purwoasri Kediri

Email: nunikzuhriyah@gmail.com

Lisyafa'atun

Sekolah Tinggi Agama Islam Badrus Sholeh Purwoasri Kediri

Email: -

Abstrak

Perkembangan fisik motorik adalah salah satu aspek perkembangan yang harus dipantau oleh orang tua, pendidik dan kader kesehatan. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang akan mempengaruhi level pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pada kasus tertentu pemberian gizi yang kurang dari jumlah angka kecukupan gizi (AKG) yang ditetapkan akan menyebabkan beberapa gangguan salah satunya adalah lambatnya perkembangan fisik motorik anak usia dini. Artikel ini merupakan ulasan hasil penelitian terhadap anak usia dini yang tidak mendapatkan pemenuhan gizi seimbang yang berdampak pada lambatnya perkembangan fisik motorik dibandingkan dengan anak usia dini sesamanya di Tapos Desa Mojokerep Kecamatan Plemahan.

Key words: *perkembangan, fisik motorik, gizi seimbang.*

PENDAHULUAN

Anak usia dini berbeda dengan orang dewasa karena anak mempunyai ciri yang khas yaitu selalu tumbuh dan berkembang, dan ber akhirnya pada saat remaja. Maka dari itu kita sebagai orang tua harus memperhatikan

pertumbuhan dan perkembangannya dan terutama pada pemberian asupan gizi. Dan banyak kita lihat di lingkungan sekitar khususnya dilingkungan penulis di desa mojokerep masih sedikit orang tua memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anaknya terutama dalam pemberian asupan gizi yang terpenting bagi mereka.

Dalam setiap hari anak makan dan tanpa memperhatikan asupan gizinya sehingga yang terjadi waktu posyandu timbangan badan anak masih kurang. Meskipun tidak semua anak mengalami hal tersebut tetapi temuan tersebut harus di tindak lanjuti dengan cara memberikan pengetahuan dan penyuluhan tentang pentingnya gizi terhadap pertumbuhan anak usia dini. Salah satu aspek penting pada proses perkembangan motorik halus anak usia dini. Karena merupakan awal dari kecerdasan dan emosional sosialnya.

Perkembangan motorik halus adalah gerakan yang melibatkan bagian bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan oleh sebagian otot-otot kecil tubuh. Gerakan halus ini tidak memerlukan banyak tenaga tetapi memerlukan kerja sama antara mata dan anggota badan. Perkembangan anak didukung oleh status gizi yang baik dan seimbang, sebab gizi tidak seimbang maupun gizi buruk serta derajat kesehatan yang rendah akan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan maupun

perkembangannya. Kekurangan gizi pada masa pra sekolah dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya.

Kondisi kurang gizi akan mempengaruhi banyak organ dan sistem. Kekurangan protein yang terjadi pada anak usia dini dapat menyebabkan terganggu nya kekuatan motoric otot dalam melaksanakan aktivitas sesuai usia perkembangan. Aktivitas motorik otot yang merupakan motorik halus anak ,adalah dapat dilihat berdasarkan kemampuan menggambar, membuat garis, dan mengunting kertas. Perkembangan anak didukung oleh gizi yang baik dan seimbang, sebab gizi tidak seimbang dan derajat kesehatan yang rendah akan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya.

Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental seseorang. Terdapat kaitan yang sangat erat antara status gizi dengan konsumsi makanan.

Tingkat status gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Namun demikian, perlu di ketahui bahwa keadaan gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja di tentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa yang telah lampau, bahkan jauh sebelum masa itu. Ini berarti bahwa konsumsi

zat gizi masa pra sekolah memberi andil terhadap status gizi setelah dewasa. Disini penulis tertarik untuk meneliti tentang status gizi anak usia dini terkait dengan perkembangan fisik motoriknya mengacu pada pedoman angka kecukupan gizi yang telah ditetapkan oleh kementrian kesehatan.

Subjek dalam penelitian ini adalah balita yang ada di taman posyandu desa Mojokerep. Taman posyandu ini mempunyai satu bidan desa dan tujuh kader posyandu. Alasan pemilihan taman posyandu desa Mojokerep adalah karena pendataan yang dilakukan di taman posyandu ini sudah memakai aplikasi posyandu dimana aplikasi posyandu bertujuan untuk mengetahui permasalahan pada balita terkait pemenuhan gizi. Aplikasi ini sudah mencakup berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, termasuk kategori gizi kurang dan cukup juga sudah tertera. Selain itu juga data berat badan dan tinggi badan yang dimasukkan dalam aplikasi secara otomatis akan mengelompok kedalam kategori pendek, sangat pendek, batas garis merah (BGM), berat badan kurang (BBK), kurus, sangat kurus, gemuk, bermasalah gizi, calon gizi kurang, anjuran stunting, anjuran kurus, anjuran gemuk, anjuran BGM. Penelitian ini di fokuskan pada balita dengan kategori balita bermasalah gizi. Usia balita yang dijadikan subyek penelitian berkisar usia 6 bulan sampai 24 bulan berjumlah 58 balita. Sampling yang

digunakan adalah sampling acak dengan frekuensi 1 sampai 10 sehingga didapat 6 balita dengan jenis kelamin laki – laki 2 dan perempuan 4 .

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, terdapat suatu permasalahan yang terjadi yaitu perkembangan atau pertumbuhan yang tidak sesuai KPSP, yaitu pada bayi umur 9 bulan perkembangannya terhambat, setelah ditelusuri penyebabnya ternyata si bayi belum mendapatkan MPASI sama sekali, dan hanya mengkonsumsi susu formula saja, umumnya MPASI mulai diberikan pada bayi sejak ia berusia 6 bulan. Perkembangan dan pertumbuhan anak dapat dipantau melalui KMS (Kartu Menuju Sehat), saat pemeriksaan di posyandu.

KMS juga dapat dipakai sebagai bahan penunjang bagi petugas kesehatan untuk menentukan jenis tindakan yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan dan gizi anak untuk mempertahankan, meningkatkan atau memulihkan kesehatannya. Jadi dengan adanya permasalahan diatas petugas kesehatan menyarankan untuk mulai memberikan MPASI pada bayi tersebut, karena gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan Anak Usia Dini. Keterlambatan perkembangan motorik anak terjadi ketika anak tidak bisa mencapai satu atau lebih tingkat perkembangannya. Pada kasus ini anak belum bisa berguling hingga usia 6 bulan, ada juga yang belum bisa duduk sendiri tanpa dibantu hingga berusia 9 bulan. Kita akan mencari tahu penyebabnya bisa jadi karena kelahiran premature atau sebab penyakit metabolic dan juga kurangnya asupan gizi, tetapi pada kasus yang telah di amati peneliti pada kasus di atas penyebabnya adalah kurangnya asupan gizi karena sampai umur 9 bulan bayi belum mendapatkan MP ASI.

Sebagian masyarakat desa Mojokerep kurang memperhatikan pemberian gizi terhadap Anak Usia Dini. Menurut penelitian ini ada beberapa anak yang mengalami pertumbuhan

yg terhambat dikarenakan factor kurangnya pengetahuan terhadap pertumbuhan si bayi sehingga tanpa disadari si bayi pertumbuhannya lambat, permasalahannya pengasuh bayi tersebut hanya mengandalkan susu formula saja tanpa diberi MP-ASI. Dan setelah mendapat instruksi dari bidan posyandu si bayi mulai aktif. Dari permasalahan tersebut kita bisa mengetahui pentingnya memberikan MP-ASI pada bayi usia 6 bulan keatas.

Sebagaimana diketahui bersama bahwa gizi adalah unsur-unsur yang terkandung di dalam makanan, yang mana unsur-unsur tersebut memberikan manfaat secara langsung bagi tubuh serta dapat mempertahankan kehidupan.

1. Pemberian gizi untuk bayi 6 bulan keatas atau sering disebut MP-ASI

MP-ASI atau makanan pendamping Asi harus diberikan ketika bayi mulai berumur 6 bulan, karena pada usia tersebut angka kebutuhan gizi bayi meningkat, sehingga setelah berusia 6 bulan bayi membutuhkan makanan lain agar angka kecukupan gizinya terpenuhi, selain itu system pencernaan bayi termasuk pankreas sudah berkembang dengan baik. Sehingga ia mampu mengolah, mencerna,serta menyerap protein, lemak, dan karbonhidrat dari bahan makanan selain Asi. Sebaiknya para ibu tidak sembarangan memberikan MPASI untuk bayinya, sebaiknya orangtua harus mengetahui panduan MPASI. Menu yang baik untuk bayi yang baru mulai MPASI hendaknya menu tunggal atau 4 bintang atau menu makanan yang mengandung 4 unsur zat gizi, seperti karbohidrat,protein hewani, protein nabati dan sayuran. Dan bisa juga diberikan menu tunggal yatu puree buah ataupun sayuran.

2. Hal – hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MP-ASI

MP-ASI atau makanan pendamping ASI adalah pelengkap kebutuhan gizi bayi. MP-ASI tentu penting kita perhatikan agar manfaat MP-ASI dapat dirasakan dengan maksimal oleh bayi. Maka dari itu kita harus tau hal – hal apa saja yang perlu

diperhatikan dalam pemberian MP-ASI.

a. Frekuensi

Harus sesuai usia dan perkembangan bayi. Biasanya pada awal MP-ASI pemberiannya dua kali dan semakin meningkat sesuai usia bayi. Pemberian MP-ASI yang terlalu sering akan membuat asupan bayi berlebihan.

b. Jumlah

Ukuran organ pencernaan bayi itu masih kecil dan akan berubah sesuai pertambahan usia bayi, maka dari itu pemberian MP-ASI bayi harus sesuai usia bayi. Pada awal pemberian MP-ASI bayi itu 5-8 sendok dan akan bertambah sesuai usia bayi.

c. Kepekatan

Tekstur MP-ASI harus diberikan bertahap mulai dari makanan lumat, lembik dan keluarga.

d. Variasi

Jenis makanan harus beragam agar asupan bayi terpenuhi,dan bayi akan mengenal rasa lebih banyak,dan hindari memberi msg ataupun penyedap lainnya pada bayi.

e. Cara pemberian makan

Ibu harus melatih bayi agar mau makan dengan banyak cara, karena pada umumnya bayi rewel saat makan dan ibu harus mengati masalah tersebut dengan memberi dorongan agar bayi mau makan.

f. Kebersihan

Hal ini juga penting karena bayi rentan terkena virus, maka dari itu harus menjaga kebersihan terutama tempat makan bayi.

Pada anak usia dini perlu dilatih dan diajarkan bagaimana memilih makanan yang baik dan tidak. Makanan yang bergizi akan sangat membantu perkembangan fisik dan meningkatkan kecerdasan anak. Sebaiknya, orang tua dan guru mengajarkan anak untuk melihat dan mengenali berbagai macam makanan yang bergizi dan tidak. Jika seorang anak tidak mendapatkan asupan makanan yang bergizi, maka tidak hanya menghambat perkembangan otak dan fisik, akan tetapi bisa menyebabkan seorang anak terserang penyakit dan menghambat proses belajarnya.

Gizi yang baik dikombinasikan dengan kebiasaan makan yang sehat selama masa balita

akan menjadi dasar bagi kesehatan yang bagus di masa yang akan datang. Pengaturan makanan yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi untuk energi dan pertumbuhan si kecil. Pengaturan makan yang baik juga dapat melindungi si kecil dari penyakit dan infeksi serta membantu perkembangan mental dan kemampuan belajarnya. Pengaturan makanan yang sehat untuk anak usia dini tidak sama dengan orang dewasa. Kebutuhan sehari-hari anak akan energi (kalori) dan zat gizi lainnya sangat tinggi, terutama sewaktu si kecil sudah mulai berjalan.

Di masa ini ia menjadi lebih aktif dan tumbuh dengan pesat. Namun, karena perut anak masih kecil, anak tidak dapat makan dalam jumlah besar dalam sekali makan. Porsi makan untuk anak usia dini biasanya sepertiga sampai setengah dari porsi orang dewasa. Karena, mereka juga membutuhkan makanan selingan yang bergizi di antara 3 kali makanan utama. Anak perlu makan makanan yang mudah dicerna dan bergizi tinggi. Ada 5 kelompok makanan yang bergizi, di antaranya yaitu:

1. Lemak dan Gula

Pengaturan makanan yang seimbang harus mengandung cukup lemak dan gula. Hindari pemanis buatan. Berikanlah makanan olahan susu yang berlemak tinggi.

2. Daging dan alternatifnya

Setiap hari berikan 1 porsi daging, ikan, atau telur, atau 2 porsi tumbuh-tumbuhan, seperti kacang-kacangan.

3. Makanan olahan susu

Setiap hari berikan sedikitnya 350 ml susu berkadar lemak tinggi atau 2 porsi keju atau yogurt.

4. Buah dan sayuran

Setiap hari berikan sedikitnya 4 porsi buah atau sayuran segar, kalengan, ataupun beku. Jus buah dihitung sebagai 1 porsi walaupun diberikan lebih dari 1 kali.

5. Produk biji-bijian dan zat tepung

Setiap hari di setiap waktu makan

berikan sedikitnya 1 porsi nasi, roti, jagung, sereal, ataupun tumbuhan yang mengandung zat tepung. Hindari makanan yang terbuat dari biji-bijian yang sangat kasar.

Dalam penelitian yang dilakukan Ernesto Pollitt dkk (1993) menyatakan bahwa pemberian makanan yang sehat dan protein, akan mempengaruhi perkembangan kognitif selanjutnya. Selain itu, apa yang anak makan juga ikut mempengaruhi irama pertumbuhan, ukuran badan dan ketahanan terhadap penyakit. Menurut Santrock (2007: 157) pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi, pola makan, kurang olah raga dan pelecehan. Seperti yang dinyatakan dalam penelitian Pollitt dkk, bahwa gizi sangat mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini.

Maraknya makanan cepat saji dengan berbagai variasi yang sangat menarik untuk anak seperti hotdog, pizza, hamburger dsb, menjadi kendala tersendiri yang mempersulit pemenuhan kebutuhan gizi yang sehat. Perlu kreatifitas yang tinggi bagi guru dan orang tua untuk mengemas makanan sehat yang menarik bagi anak layaknya makanan cepat saji. sering yang kita jumpai pemberian makanan yang dihidangkan cukup tetapi belum mencukupi standar gizi, hal ini bisa jadi dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang manfaat makanan bagi kesehatan tubuh, terutama pentingnya asupan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan Anak Usia Dini dan yang terjadi di lingkungan masyarakat yaitu pemberian makanan yang penting kenyang sehingga kandungan gizinya kurang.

Sering kita temui bahwa jarak kelahiran yang terlalu dekat akan mempengaruhi asupan gizi Anak dikarenakan ibunya yang sedang hamil lagi sehingga ibunya kurang maksimal dalam merawatnya, sedangkan anak dibawah usia 2 tahun sangat butuh perawatan dan kedekatan dengan ibunya, jika dalam masa 2 tahun tersebut ibu sudah hamil lagi secara otomatis maka perhatian ibu akan berkurang dan produksi Asi yang sangat dibutuhkan anak akan terhenti sehingga akan lebih berisiko dengan gizi yang kurang dan apabila tidak di

perbaiki maka akan menyebabkan resiko kematian akibat menderita gizi buruk, maka dari itu perlu peningkatan kesejahteraan keluarga, disamping memperbaiki gizi juga perlu dilakukan usaha untuk mengatur jarak kelahiran.

Faktor status ekonomi cukup berperan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga, semakin banyak pendapatan yang diperoleh maka akan lebih memperhatikan kualitas makanan yang akan dikonsumsi, sebagian Anak yang dari status ekonomi lebih baik, lebih mudah untuk melakukan tugas perkembangan, Penyebab utamanya adalah, anak dengan sosial ekonomi keluarga yang baik mendapatkan perhatian dan dorongan penuh dari orang tuanya. Bimbingan orang tua sangat berperan penting dalam suksesnya perkembangan anak, Orang tua dengan status ekonomi rendah akan lebih memperhatikan masalah penyediaan pangan sehingga perhatian terhadap tugas perkembangan sering terabaikan.

Menurut soehardjo dengan meningkatnya pendapatan akan terjadi perubahan-perubahan dalam susunan makanan, keluarga yang berpenghasilan rendah, mempergunakan sebagian besar dari keuangannya untuk membeli makanan dan bahan makanan. Pendapatan keluarga yang kurang, tentu saja tidak memungkinkan keluarga dapat menyiapkan makanan yang terbaik untuk anak makan. Faktor lingkungan sangat besar pengaruhnya dengan pembentukan perilaku. Lingkungan yang berupa lingkungan keluarga, serta adanya promosi dari media elektronik maupun cetak.

Kebiasaan makan sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh yang nyata dalam pemilihan asupan makanan yang akan di pilih, oleh karena itu sebagai orang tua harus lebih mengarahkan anak-anaknya, khususnya balita yang lebih memilih-milih makanan yang dianggap lebih enak dan lezat yang belum tentu terpenuhi status gizinya. Tumbuh dan kembang anak membutuhkan zat gizi yang

esensial mencakup protein, lemak, karbohidrat, mineral dan air yang harus dikonsumsi secara seimbang. Khusus selama periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat seperti masa bayi, pra sekolah atau remaja akan membutuhkan lebih banyak protein dan kalori.

Anak dapat mengalami hambatan pertumbuhan dan perkembangan karena kurangnya asupan zat gizi. Asupan zat gizi yang berlebih juga dapat menyebabkan dampak yang buruk pula bagi kesehatan anak, misalnya terjadi penumpukan kadar lemak yang berlebihan dalam sel atau jaringan, pertumbuhan dan perkembangannya juga akan terganggu. Penyakit infeksi merupakan penyakit yang banyak berhubungan dengan terjadinya kekurangan gizi di Negara berkembang. Infeksi yang sering terjadi pada anak adalah penyakit saluran pernafasan, diare dan kulit.

Adanya penyakit infeksi tersebut merupakan penyebab tingginya angka kematian pada balita di Indonesia. Anak-anak yang sering menderita penyakit infeksi menyebabkan pertumbuhannya terhambat dan tidak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal. Dalam pemenuhan asupan makanan harus diperhatikan dengan seksama, karena asupan yang seimbang sangat dibutuhkan dalam masa penyembuhan agar tidak terjadi permasalahan yang berkelanjutan seperti masalah status gizi.

Tinggi rendahnya tingkat pendidikan ibu erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan tentang kesehatan serta kesadaran terhadap gizi anak-anak dan keluarganya. sangat erat kaitannya antara kesehatan dan gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan motorik halus Anak Usia Dini di Desa Mojokerep, karena untuk mencapai perkembangan anak dibutuhkan koordinasi otak yang berkaitan dengan zat gizi otak yang didapatkan dari status gizi anak tersebut, karena anak dengan status gizi baik akan terlihat aktif, gesit dan akan terlihat bersemangat dalam melakukan aktifitas sehingga akan mempengaruhi perkembangan motorik pada anak.

Hal ini sesuai dengan teori Wardani dkk, (2008) perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak, otak mengatur setiap gerakan yang dilakukan anak. Semakin

matangnya perkembangan system saraf otak yang mengatur otot memungkinkan berkembangnya kompetensi atau kemampuan motorik anak. Untuk mengatur otak dan yang juga penting untuk fungsi motorik normal, kedua struktur tersebut adalah serebrum dan ganglia basalis. Serebrum berperan penting dalam menentukan saat aktifitas motorik halus dari penglihatan kemudian diterjemahkan dengan menirukan apa yang anak lihat otak mencapai bentuk maksimal salah satunya dipengaruhi oleh konsumsi makanan, jadi orang tua harus lebih pintar lagi dalam memberikan anak makanan tentunya dalam pemenuhan gizinya, dan dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan motorik halus, lebih berhati-hati dalam pemilihan menu makanan karena terlalu berlebihan juga tidak baik bagi anak setidaknya menurut kriteria gizi seimbang.

Kriteria gizi seimbang maksudnya adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. dan supaya para orang tua lebih memperhatikan kesehatan anaknya karena bagaimanapun juga anak harus mendapat asupan gizi yang cukup agar tumbuh sehat. Seorang anak dikatakan sehat apabila pertumbuhan dan perkembangannya normal. Anak yang sehat seharusnya mampu untuk beraktivitas seperti bermain, berlari-lari dan memiliki keinginan untuk mencoba hal-hal yang baru.

Gizi Seimbang Dalam Perspektif Islam

Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia termasuk dalam bidang kesehatan, salah satunya yaitu ilmu gizi. Islam mengatur umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal lagi baik dan tidak berlebih-lebihan. Hal ini tercantum dalam beberapa ayat al-quran yang menerangkan tentang aturan makan dan minum:

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang

terdapat di bumi,” (QS. Al-Baqarah: 168);

“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: 31).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal serta dalam jumlah yang seimbang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikaji dalam ilmu gizi, yang disebut dengan prinsip gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

Salah satu pilar utama dalam pedoman gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan beragam yang terdiri dari sumber karbohidrat (dapat berasal dari sereal dan umbi-umbian), sumber vitamin dan mineral (dapat berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan) dan sumber protein (berasal dari lauk hewani dan nabati) serta membatasi asupan gula, garam dan minyak. Ternyata, Al-quran sudah lebih dahulu mengkaji prinsip gizi seimbang tersebut. Ayat-ayat al-quran telah menyebutkan berbagai jenis kelompok makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, mineral, protein dan juga lemak.

Pertama, QS. Yusuf: 43 menjelaskan tentang tanaman gandum. Selain itu, QS. Yaseen: 33 juga menerangkan tentang biji-bijian yang berbunyi “Dan suatu tanda (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka adalah bumi yang mati. Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan dari padanya biji-bijian, maka daripadanya mereka makan”.

Tanaman gandum dan biji-bijian yang termasuk dalam kelompok pangan sereal mengandung sumber karbohidrat. Kedua, buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral juga banyak disebutkan dalam al-quran yaitu

buah anggur, pisang, kurma, tin, zaitun dan delima.

Salah satu ayat yang menerangkan tentang buah anggur dan kurma adalah (QS Al-Mu'minun: 19) yang artinya adalah "Lalu dengan air itu, Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalam kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan".

Ketiga, sumber pangan hewani yang banyak mengandung protein juga disebutkan secara jelas dalam alquran, yaitu daging, seafoods, dan susu. Ayat alquran yang menerangkan tentang daging adalah QS Al-An'am: 142-144; QS Al-Maidah: 1 serta QS Ya-Siin: 72 yang berbunyi "Dan Kami tundukkan binatang-binatang itu untuk mereka; maka sebahagiannya menjadi tunggangan mereka dan sebahagiannya mereka makan." Sementara itu, QS Fatir: 12 menjabarkan tentang makanan laut sedangkan susu ditulis dalam QS An-Nahl: 66.

Terakhir, kelompok makanan sayur-sayuran, kacang-kacangan dan rempah-rempah pun secara nyata dijabarkan dalam al-quran yaitu pada QS Al-Baqarah: 61 yang berbunyi "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja.

Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya".

Berdasarkan ayat-ayat diatas, al-quran telah menyebutkan bahwa manusia diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, seperti biji-bijian, buah-buahan,

sayur-sayuran, daging, makanan laut, susu, kacang-kacangan hingga rempah-rempah.

Hal ini sesuai dengan teori gizi seimbang, dimana tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh secara sempurna, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi usia 0-6 bulan.

Namun, Allah pun telah memerintahkan umatnya untuk tidak makan secara berlebihan yang berarti juga sesuai dengan konsep gizi seimbang, yaitu proporsi makanan yang sesuai, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

Makanan Sehat Dalam Islam

Dr Mursidah Thahrir dari PP Muslimat NU menjelaskan, Islam telah memberikan gambaran tentang pentingnya kesehatan dan gizi. Beberapa ayat dan surat bahkan secara perinci memberikan penjelasan dan manfaat mengonsumsi makanan bergizi.

"Di dalam Islam, sehat adalah memelihara diri dan lingkungan dari ancaman berbagai macam penyakit serta menjaga diri dan keluarga dari siksaan api neraka," katanya, Rabu (24/1).

Ia memberikan sejumlah ayat dan surat yang membahas tentang gizi dan kesehatan. Dalam surat al-Baqarah ayat 168 dijelaskan bahwa mengonsumsi makanan halal dan bergizi adalah perintah Allah kepada seluruh umat manusia. Di ayat selanjutnya dikatakan memilih makanan yang halal sama dengan melindungi diri dari perilaku buruk.

Dalam surat lain yaitu surat al-An'am ayat 141 dikatakan bahwa mengonsumsi makanan halal dan bergizi mendorong sifat kedermawanan dan tidak israf. Dikatakan pula dalam Alquran bahwa makanan halal dan bergizi berfungsi meningkatkan takwa (al-Maidah ayat 88).

Bukan hanya itu, ia menjelaskan, dalam surat-surat lain juga dijelaskan mengenai makanan sehat dan bergizi. Di antaranya mengonsumsi buah-buahan dan susu segar mendorong perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (al-An'am ayat 99 dan al-Nahl ayat 66), mengonsumsi ikan laut sebagai

sumber protein paling melimpah (An-Nahl ayat 14), membaca basmalah pada setiap penyembelihan hewan halal mengandung pesan keimanan (al-An'am ayat 118) dan mengonsumsi makanan halal identik dengan bersyukur dan beribadah kepada Allah SWT (an-Nahl ayat 114).

"Keluarga yang peduli pada kesehatan anak akan selalu menyediakan makanan yang sehat, halal dan bergizi, karena hal ini dapat mencegah banyak persoalan yang lebih serius di masa mendatang. Keluarga yang selalu menyediakan makanan halal dan bergizi selain berdampak positif bagi kesehatan dan perilaku anak juga dapat menyelamatkan setiap anggota keluarga dari ancaman api neraka," katanya.

Pola Makanan Bergizi Perspektif Alquran Dan Al Hadist

Para muslimah yang biasanya sangat peduli terhadap pola makan dirinya, anak-anaknya, atau keluarganya, sangat perlu untuk memerhatikan bagaimana Islam mengatur pola makanan sehat dan seimbang yang dibutuhkan tubuh. Terlalu vegetarian atau terlalu berlebihan mengonsumsi makanan hewani bisa jadi tidak baik bagi tubuh. Al-Qur'an telah menjelaskan semuanya tentang makanan sehat.

Tubuh manusia membutuhkan makanan seimbang yang bisa dikonsumsi dan diserapnya, serta menggantikan zat-zat yang hilang darinya. Gizi dan vitamin yang seimbang tidak hanya sekadar untuk menghilangkan rasa lapar tetapi juga sebagai amunisi untuk memperkuat kondisi fisik tubuh. Ini untuk menunjang saat seseorang bekerja atau beraktivitas.

Makanan sehat dengan gizi dan vitamin yang seimbang juga akan memperkuat [imunitas](#) yang ada di dalam tubuh yang bisa bermanfaat untuk melawan virus dan penyakit. Makanan dengan gizi dan vitamin yang seimbang ini sering disebut sebagai makanan sehat. Firman Allah Ta'ala :

"Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara

rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah." (QS Al Baqarah : 172)

Oleh karena itu, melalui berbagai penelitian dan kajian, para ahli gizi telah berusaha menemukan ilmu untuk mengetahui berbagai kebutuhan makanan yang dibutuhkan tubuh manusia. Sedangkan Islam telah mengajarkan umatnya untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan. Islam juga menganjurkan dan memerintahkan mengonsumsi makanan yang [baik dan halal](#).

Pada dasarnya segala sesuatu yang diciptakan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* bagi manusia adalah [mubah](#) atau dibolehkan. Dengan kata lain bahwa semua makanan pada dasarnya adalah halal sampai ada dalil yang menyebutkan bahwa makanan tersebut haram hukumnya untuk dikonsumsi. Artinya, sebenarnya jangkauan halal dalam hal makanan adalah sangat luas karena bumi ini diciptakan oleh Allah dengan segala sesuatunya termasuk hewan dan tumbuhan yang merupakan sumber makanan bagi manusia. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menyebutkan tentang ketentuan [makanan halal](#) dan perintah untuk mengonsumsi [makanan halal](#) dan menjauhi makanan haram, di antaranya :

Dalam surat Al Baqarah ayat 29 Allah Ta'ala menyebutkan bahwa segala sesuatu yang diciptakan di muka bumi adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia.

"Dialah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan Dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. Dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu." (QS Al Baqarah : 29)

Allah berfirman dalam surat Al maidah ayat 88 bahwa Allah telah memerintahkan pada manusia untuk makan [makanan halal](#) saja.

"Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang telah Allah rezekikan kepadamu dan bertaqwalah kepada Allah yang

kamu beriman kepada Nya."

(QS Al Maidah : 88)

Dalam surat An Nahl ayat 114, Allah memerintahkan kaumnya untuk memakan [makanan halal](#) sebagai bentuk rasa iman kepada Allah SWT.

"Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah." (QS An Nahl : 114)

Allah Ta'ala juga menyebutkan beberapa jenis makanan haram dalam surat Al Baqarah dan melarang umatnya untuk mengonsumsi makanan tersebut.

"Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS Al-Baqarah : 173)

Dengan melihat dalil-dalil tersebut diketahui bahwa Allah menghalalkan segala makanan yang baik dan mengharamkan sesuatu yang dapat mendatangkan keburukan bagi umat manusia apabila dikonsumsi. Allah Ta'ala juga telah membolehkan kepada hamba-Nya untuk menikmati semua makanan, kecuali ada sebagian kecil yang mutlak diharamkan Allah.

Seperti dalam Firman Allah :

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

(QS Al A'raf : 31)

Karena itu, ada sebagian kelompok masyarakat ada yang hanya membolehkan makan tumbuh-tumbuhan saja. Mereka menolak daging. Menurut Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, meski tumbuh-tumbuhan kaya akan unsur penting semisal mineral, karbohidrat, dan vitamin, tapi porsi makanan penting yang digunakan untuk menghasilkan kalori dan pertumbuhan jaringan, jauh lebih banyak dari makanan tumbuh-tumbuhan itu.

Oleh karena itu, sebaiknya seseorang jangan mengonsumsi hanya sayuran saja. Harus mengonsumsi makanan seimbang dari unsur [nabati dan hewani](#) yang bisa mendorong sekaligus membantu kerja anggota tubuh. Sebab, biasanya para vegetarian menderita penyakit anemia dan kekurangan vitamin B1, zat besi, yodium, kalsium, seng, yabupamin, dan vitamin D yang kesemuanya banyak terkandung di dalam makanan hewani.

Di samping itu, protein hewani memiliki kemiripan tingkat tinggi dengan protein manusia, sehingga pemanfaatannya pun bisa maksimal. Begitulah Islam tampak dengan jelas dalam *nash* yang menyerukan pentingnya keseimbangan dalam hal makanan. Allah Ta'ala berfirman :

"Dan Kami beri mereka tambahan dengan buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka ingini." (QS At Thur : 22)

Juga di ayat yang lain Allah Ta'ala menegaskan :

"Dan buah-buahan apa pun yang mereka pilih. Dan daging burung apa pun yang mereka inginkan." (QS Al Waqi'ah : 20-21)

Dalam kedua ayat di atas, tergabung secara sempurna bahwa antara makanan hewani dan nabati adalah termasuk makanan seimbang yang dibutuhkan manusia.

SIMPULAN

Ada empat aspek perkembangan yang harus dipantau pada anak usia dini, diantaranya adalah perkembangan motorik kasar dan halus. Dan yang pertama memperoleh rangsangan adalah otak untuk membuat hubungan antar

sel-sel otak (sinaps). Sejak dalam kandungan usia 6 bulan sudah milyaran sel otak terbentuk namun belum ada hubungan antar sel-sel otak tersebut. Apabila sel-sel otak tersebut diberi rangsangan maka akan terbentuk hubungan yang bermakna, sehingga makin sering dirangsang maka hubungan itu akan semakin kokoh dan semakin banyak variasi rangsangan yang diberikan maka hubungan yang terjadi semakin kompleks/luas dapat merangsang otak kiri dan kanan sehingga berkembang kecerdasan jamaknya sehingga agar rangsangan yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh otak maka salah satu caranya yaitu dengan memberikan makanan yang bergizi dan bernutrisi. Pola pemberian makanan sangat penting diperhatikan orang tua perlu memberikan makanan yang sehat secara rutin dirumah melalui kegiatan makan bersama. Kegiatan tersebut akan mampu mendekatkan hubungan dengan orang tua, anak merasa lebih diperhatikan dan tertanam nilai-nilai kasih sayang di dalamnya.

Bibliography

- Anggraini. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Dimedia 2014.
- Arisman. Gizi Dalam Kehidupan. Jakarta: EGC, 2007
- Atikah, Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. edisi revisi 5 Jakarta: Rineka Cipta, 2009
- Boedi, Abdulah, Beni Ahmad Saebani. Metode Penelitian Ekonomi Islam Muamalah. Bandung: CV PUSTAKA SETIA. 2014.
- Hanur, B. S. (2011). Improving the Quality in Writing Descriptive Texts of Madrasah Aliyah Students through Directed Writing Activity Strategy.(Thesis). DISERTASI dan TESIS Program Pascasarjana UM.
- Hanur, B. S. (2019, November). Children for Future: Gaining Our Children Success Through Smart School of Early Childhood Education. In Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars (Vol. 3, No. 1).
- Hanur, B. S. A., & Fatimah, F. (2017, May). Dari Pesantren untuk PIAUD. In Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars (No. Seri 2, pp. 898-908).
- Hanur, B. S. A., & Widayati, T. (2019). Character Building Di Abad 12 Masehi: Kajian Dan Analisis Pendidikan Akhlak dalam Kitab Ta'lim Muta'Alim. JCE (Journal of Childhood Education), 2(1).
- Hanur, B. S., & Avif, S. (2019). MELAYANI DENGAN HATI: Menghapus Diskriminasi dan Segregasi antara Anak Reguler dengan Anak Berkebutuhan Khusus melalui Sekolah inklusif YBPK Kota Kediri. Jurnal Al-Hikmah, 6(2), 27-40.
- Hurlock E. Perkembangan Anak, edisi 6 Jilid 1 ed, Jakarta: PT Erlangga 2009.
- Jamal Ma'mur, Asmani. Manajemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: DIVA press, 2009
- Kementerian Kesehatan. Standart Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta : Direktorat jendral bina kesehatan ibu dan anak 2011.
- Marimbi. Tumbuh Kembang. Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Rosda Karya. 2014.
- Muliati, B., & Umam, M. K. (2019). Phenomenon Of Changes In Increasing Development Of Students In Basic School. *MIDA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 2(1), 96-105.
- Notoadmojo P.D. Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka cipta, 2012
- Padmonodewo. Belajar dan Pembelajaran Anak Usia Dini. Jakarta: Prenhallindo. 2007.
- Ruslianti, Istiany ari. Penilaian Status Gizi dalam Gizi Terapan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 2013
- Sholeh, M. K. U. S. B., & Kediri, P. (2017). STRATEGI ALTERNATIF MEMAJUKAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM DI PEDESAAN BERBASIS SEKOLAH

EXCELLENT.

- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
- Sutrisno. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013.
- Umam, M. K. (2017). Analisis Lingkungan Strategik Dalam Corak Penyelenggaraan Pendidikan Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 5(1), 1-8.
- Umam, M. K. (2017, May). Strategi Alternatif Memajukan Lembaga Pendidikan Islam di Pedesaan Berbasis Sekolah Excellent Perspektif Kompetitif Kotemporor. In *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars* (No. Seri 2, pp. 769-776).
- Umam, M. K. (2018). Imam Para Nabi: Menelusur Jejak Kepemimpinan dan Manajerial Nabi Muhammad saw. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 6(1), 59-74.
- Umam, M. K. (2018). Reconstruction of Integrative Islamic Education in The.
- Umam, M. K. (2018). Rekonstruksi Pendidikan Islam Integrasi Dalam Kerangka Pendidikan Profetik Transformatif.
- Umam, M. K. (2018). STRATEGI ALTERNATIF MEMAJUKAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM DI PEDESAAN BERBASIS SEKOLAH EXCELLENT.
- Umam, M. K. (2018). STRATEGI INTELEKTUALISASI PROGESIFITAS MANHAJUL AL FIKR KADER AN-NAHDLIYAH.
- Umam, M. K. (2018, April). Reconstruction of Integrative Islamic Education in The Transformative Profetical Education Framework. In *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars* (No. Series 1, pp. 511-520).
- Umam, M. K. (2018, February). Paradigma Pendidikan Profetik dalam Pendekatan Pembelajaran Tematik di Madrasah Ibtida'iyah. In *PROCEEDING: The Annual International Conference on Islamic Education* (Vol. 3, No. 1, pp. 120-132).
- Umam, M. K. (2019). DIMENSI KEPEMIMPINAN TRANSFORMATIF ERA DISRUPSI PERSPEKTIF MANAJERIAL BIROKRASI. *AL-WIJDÃ N: Journal of Islamic Education Studies*, 4(2), 127-146.
- Umam, M. K. (2019). KOMITE MADRASAH DALAM KONTEKS MANAJEMEN MUTU TERPADU PENDIDIKAN ISLAM. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 7(1), 39-56.
- Umam, M. K. (2019). Lembaga Pendidikan Islam Dalam Telaah Lingkungan Strategik. *Jurnal Tinta*, 1(2), 16-29.
- Umam, M. K. (2019). Penggunaan metode Jaritmatika dalam meningkatkan motivasi belajar. *Awwaliyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 45-68.
- Umam, M. K. (2019). Peningkatan Mutu Pendidikan Melalui Manajemen Peserta Didik. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 6(2), 62-76.
- Umam, M. K. (2019). PERDAGANGAN ETHEREUM DI INDODAX EXCHANGE DALAM PERSFEKTIF SYARIAH. *ISTITHMAR: Journal of Islamic Economic Development*, 3(2).

- Umam, M. K. (2019). STUDI KOMPARATIF PARADIGMA TEORI BELAJAR KONVENSIONAL BARAT DENGAN TEORI BELAJAR ISLAM. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 7(2), 57-80.
- Umam, M. K. (2019, November). Innovation of Transformative Islamic Education Strategy. In *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars* (Vol. 3, No. 1, pp. 510-521).
- Umam, M. K. (2020). DINAMISASI MANAJEMEN MUTU PERSFEKTIF PENDIDIKAN ISLAM. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 8(1), 61-74.
- Umam, M. K. (2020). KECERDASAN SPIRITUAL DITINJAU DARI NILAI NILAI PROFETIK. *SAMAWAT*, 3(1).
- Umam, M. K. (2020). KONSEP PEMBELAJARAN MATEMATIKA BILANGAN CACAH SEKOLAH DASAR. *el-Mubtada: Journal of Elementary Islamic Education*, 2(1).
- Umam, M. K. (2020). PARADIGMA SIMTOMA JIWA SEBAGAI METODE MEMAHAMI KOGNISI PESERTA DIDIK. *Atfāl: Scientific Journal of Early Childhood Education*, 1(1).
- Umam, M. K. (2020). PENERAPAN METODE ARTIKULASI EKONOMI (Studi Kasus Di MAN Kota Blitar). *ASSYARIAH*, 1(1), 55-66.
- Wawancara dengan ibu sriwit selaku petugas kesehatan di desa mojokerep. sabtu 07 september