

**PERAN GIZI DALAM MENGOPTIMALKAN POTENSI DIRI ANAK  
USIA DINI DAN PENINGKATAN MUTU PENDIDIKAN DASAR**



INTERNA TOL	: 2007
SUMBER/KELOMPOK	: HD
KOLEKSI	: K1
NO. INVENTARIS	: 243/hd/2007 - P.1 (1)
KLASIFIKASI	: 372.21 Ros p①

Oleh: Dra. Rosmaneli, M.Pd

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2007**

## HALAMAN PENGESAHAN

Makalah ini telah diperiksa oleh pereviu dan diperbaiki sesuai dengan saran dan petunjuk yang diberikan

Yang Bersangkutan




Dra. Hj. Rosmaneli.R, M.Pd  
NIP: 131 416 083

Pereviu



Drs. Syafrizar, M.Pd  
NIP: 131 669 087

Mengetahui;  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Naldi, M.Kes  
NIP: 131 466 333

## **Kata Pengantar**

Puji Syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena dengan izin dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan makalah ini yang berjudul ,” *Peran Gizi Dalam Mengoptimalkan Potensi Diri Anak Usia Dini dan Peningkatan Mutu Pendidikan Dasar,*”

Untuk itu pada kesempatan ini penulis berharap makalah ini dapat di jadikan bahan bacaan untuk menambah wawasan pengetahuan mahasiswa tentang status gizi dan usaha-usaha dalam peningkatan mutu pendidikan dasar.

Penulis menyadari dengan terbatasnya pengetahuan yang dimiliki, kiranya dalam penulisan ini banyak ditemui kelemah-kelemahan oleh karena itu penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan makalah ini.

Demikianlah harapan penulis, semoga makalah ini bermannfaat hendaknya bagi kita semua.

Wassalam Penulis  
Padang, Nopember 2007

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
1. Kata Pengantar.....	i
2. Daftar isi .....	ii
3. Latar Belakang.....	1
4. Pembatasan Masalah.....	3
5. Pembahasan	
* Status gizi bagaimanakah yang di harapkan ?.....	3
* Bagaimanakah Hubungan Antara Status gizi dengan Potensi diri ?.....	4
* Mengapa Peningkatan Mutu Pendidikan Dasar membutuhkan Potensi diri yang optimal ?.....	9
* Berapa banyakkah Proporsi tiap kelompok makanan yang harus di konsumsi anak untuk menuju Status gizi yang baik ?.....	11
6. Penutup.....	12
Kesimpulan	
Saran	
7. Daftar Pustaka.....	13

## **PERAN GIZI DALAM MENGOPTIMALKAN POTENSI DIRI ANAK USIA DINI DAN PENINGKATAN MUTU PENDIDIKAN DASAR (SEKOLAH DASAR)**

### **A. Latar Belakang**

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia dewasa ini masih belum sebagaimana yang diharapkan. Salah satu indikatornya dapat dilihat dari penurunan peringkat Indeks Pembangunan Manusia atau *Human Development Index* (HDI) yang dicapai Indonesia, khususnya sejak tahun 1995. *Warta Plus* (Juni 2006) menulis bahwa: “dari 173 negara, Indonesia peringkat ke-104 pada tahun 1995, ke-109 tahun 2000, ke-110 tahun 2002, ke-112 tahun 2003 dan sedikit membaik atau peringkat ke-111 tahun 2004 serta ke-110 tahun 2005”. Lebih jauh, Irmawita (2006) mengungkapkan bahwa, “kualitas SDM Indonesia dalam pelaksanaan IPTEK, daya saing dan moral juga masih rendah. Belum ada teknologi modern yang dihasilkan, belum ada hadiah Nobel bagi kalangan akademik, dan banyak koruptor.”

Kenyataan di atas menjadi cambuk bagi bangsa Indonesia untuk meningkatkan kualitas SDM-nya. Tanpa adanya dukungan SDM yang berkualitas, maka bangsa Indonesia tidak akan mampu bersaing dalam era globalisasi sekarang dan bahkan akan makin tertinggal jauh dari bangsa-bangsa lainnya. Oleh karena itu, pemerintah terus berupaya meningkatkan kualitas pendidikan nasional yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas SDM bangsa di masa depan. Berbagai kebijakan telah ditempuh, antara lain: penambahan anggaran pendidikan, perbaikan kurikulum, peningkatan kompetensi guru/dosen, pemberlakuan *School Based Management* atau Manajemen Berbasis Sekolah

(MBS), perbaikan sarana dan prasarana pendidikan dan sebagainya. Berbagai kebijakan pemerintah tersebut, tampaknya lebih difokuskan pada upaya perbaikan *proses* penyelenggaraan pendidikan untuk mencapai *output* yang diharapkan. Dengan kata lain, faktor *input* (masukan) pendidikan belum mendapatkan porsi yang besar. *Warga Plus* (Juni, 2006) telah mengingatkan bahwa, “mutu pendidikan secara signifikan dipengaruhi oleh masukan pendidikan (*the quality of intakes*) atau kesiapan anak untuk memasuki pendidikan”. Justru itu, pemerintah dan para orang tua penting sekali menyiapkan potensi diri anak sejak usia dini agar mereka benar-benar siap sebagai *input* untuk memasuki sekolah (Sekolah Dasar). Tiga indikator utama potensi diri anak usia dini yang penting dioptimalkan adalah (1) kesehatan, (2) pertumbuhan fisik, dan (3) perkembangan intelektual atau kecerdasan. Ketiga aspek itu dapat dilakukan optimalisasinya dengan status gizi yang dikonsumsi anak.

Di samping untuk menyiapkan anak usia dini memasuki Sekolah Dasar, status gizi yang dikonsumsi anak akan berdampak pada kualitasnya sebagai SDM Indonesia di masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Siti Fadilah Supari, Menteri Kesehatan Republik Indonesia pada peluncuran buku “Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi (RAN-PG) 2006-2010” bahwa: “Departemen Kesehatan memperkirakan terdapat 1,7 juta balita terancam gizi buruk yang keberadaannya menyebar di seluruh pelosok tanah air. Masalah tersebut sangat merisaukan, mengingat berdampak pada kualitas SDM di masa mendatang” (Media Indonesia, 14 September 2007).

gizi yang lengkap itu terdiri dari, “karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air”. Masing-masing individu mempunyai status gizi yang berbeda satu sama lainnya, tergantung dari zat-zat gizi yang telah dikonsumsi. Dengan arti kata, status gizi adalah keadaan yang menggambarkan tingkat kecukupan gizi yang dikonsumsi seseorang dalam waktu relatif lama. Supriasa (2002:76) mengemukakan beberapa kategori status sosial gizi yakni, “gizi lebih, gizi baik, gizi sedang, gizi kurang, dan gizi buruk”. Jika disederhanakan lagi, kelima kategori itu dapat dibedakan atas tiga kategori saja yaitu: (1) kelebihan gizi (gizi lebih); (2) cukup gizi (gizi baik dan gizi sedang); dan (3) kurang gizi (gizi kurang dan gizi buruk). Status gizi yang diharapkan pada anak sejak usia dini adalah cukup gizi atau gizi baik, karena kelebihan maupun kekurangan zat gizi akan memberikan dampak yang tidak baik bagi seseorang. Hanya dengan status gizi baik atau cukup gizi berbagai potensi diri anak dapat dikembangkan secara optimal.

## **2. Bagaimanakah Hubungan antara Status Gizi dengan Potensi Diri?**

Dimaksudkan dengan potensi diri dalam tulisan ini sesuai dengan yang dijelaskan Depdikbud (1990:697) yaitu, “kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dapat dikembangkan atau sesuatu yang dapat menjadi aktual pada diri seseorang”. Dengan pengertian ini dapat dimengerti bahwa potensi diri seseorang bersifat dinamis, artinya dapat dikembangkan lebih optimal dan juga tidak berkembang sama sekali. Agar potensi diri itu dapat berkembang secara optimal perlu dilakukan upaya-upaya tertentu, misalnya dengan memberi anak makanan bergizi agar memiliki status gizi yang baik atau cukup gizi. Pada prinsipnya, semua potensi diri anak dapat dikembangkan secara optimal sejak usia

dini jika mereka didukung status gizi yang baik, misalnya kesehatan, pertumbuhan fisik, dan kecerdasan.

#### **a. Kesehatan**

Kesehatan merupakan salah satu aspek potensi diri yang erat hubungannya dengan status gizi seseorang. Dengan status gizi yang baik, kesehatan yang optimal dapat diwujudkan. Dimaksudkan dengan kesehatan yang optimal adalah kesehatan dalam kondisi yang terbaik atau yang paling menguntungkan, misalnya tidak sakit, tidak mudah terserang penyakit, dan segar-bugar.

Dengan kata lain, kelebihan maupun kekurangan gizi akan menghambat tercapainya kesehatan yang optimal. Lutan (2001:90) mengemukakan bahwa, “gizi lebih dapat menyebabkan kegemukan sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Jumlah lemak yang direkomendasikan adalah: maksimum 25% untuk laki-laki dan 32% untuk perempuan”. Lebih tegasnya lagi, gizi dapat menyebabkan kegemukan sehingga orang lebih rentan diserang berbagai penyakit seperti darah tinggi, serangan jantung, diabetes dan gangguan pencernaan.

Lebih jauh, Wirakusumah (1997:84-89) mengemukakan bahwa: “Kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan marasmus, terutama bagi bayi dan anak-anak dengan gejala edema kaki, wajah memelas, rambut pirang dan rontok. Kelebihan protein menyebabkan kerja ginjal makin berat dan penurunan kalsium tulang”.

Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa status gizi yang baik dapat menciptakan kesehatan yang optimal. Upaya-upaya memperbaiki status gizi sama artinya dengan mengupayakan kesehatan yang optimal.

## **b. Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan fisik yang optimal ditandai dengan terjadinya penambahan berat dan tinggi badan secara wajar. Dengan pertumbuhan yang wajar, seseorang akan memiliki potensi fisik yang optimal. Untuk terwujudnya potensi fisik yang optimal tersebut, maka seseorang akan memerlukan dukungan status gizi yang baik. Wirakusumah (1997:89) mengemukakan, “protein sangat berguna untuk pertumbuhan otot dan pembentukan kalsium tulang”. Dengan arti kata, protein dalam jumlah yang cukup, sangat diperlukan untuk menghindari gangguan pertumbuhan otot dan pembentukan tulang.

Di samping protein, pertumbuhan dan pemeliharaan tulang dan gigi juga memerlukan unsur gizi berupa vitamin. Dalam hal ini Sutarto (1980/1981:31) mengemukakan bahwa, “Vitamin D dan Vitamin B2 sangat berguna untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tulang serta gigi”.

Dengan demikian, status gizi yang baik dapat menciptakan pertumbuhan fisik yang optimal. Upaya-upaya yang dilakukan untuk menciptakan status gizi yang baik sama artinya dengan upaya-upaya mengoptimal pertumbuhan fisik.

## **c. Kecerdasan**

Teori paling akhir tentang kecerdasan dikenal dengan nama teori *multiple intelligences* yang dikemukakan Gardner (1993) dalam bukunya *Multiple Intelligences: Theory in Practice*. Dalam teori yang amat terkenal ini, kecerdasan seseorang terdiri dari sembilan rumpun, yakni: (1) kecerdasan visual (kemampuan mengungkapkan sesuatu secara visual, misalnya menggambar,

membuat grafik, peta, denah dan sebagainya); (2) kecerdasan verbal linguistik (misalnya kemampuan berbahasa verbal maupun bahasa tulis); (3) kecerdasan musik (misalnya kemampuan menangkap bunyi atau irama, kepekaan membedakan nada dan bermain musik); (4) kecerdasan kinestetik (misalnya kemampuan berolahraga atau kemampuan gerak); (5) kecerdasan *logic mathematic* (kemampuan berpikir logis atau penalaran); (6) kecerdasan interpersonal (misalnya kemampuan memahami suasana hati atau perasaan orang lain); (7) kecerdasan intrapersonal (misalnya kemampuan memahami diri sendiri, baik kelebihan maupun kelemahan sendiri); (8) kecerdasan naturalis (misalnya kemampuan menyikapi alam sekitar dengan baik); dan (9) kecerdasan eksistensial (misalnya kemampuan mewujudkan eksistensi diri secara spritual/rohani, mental dan moral).

Secara umum, kesembilan rumpun kecerdasan di atas erat hubungannya dengan status gizi. Malla (2002:28-31) mengemukakan:

- Hasil studi menunjukkan bahwa anak yang kekurangan gizi semasa dalam kandungan akan mengalami gangguan pertumbuhan. Mereka akan lahir dengan berat badan dan otak di bawah standar.
- Anak yang lahir dengan volume otak kecil (lahir prematur) beresiko tinggi mengalami kesulitan pada perilaku, emosi, belajar, daya ingat, serta IQ yang rendah.
- Kekurangan zat besi pada masa balita, perkembangan psikomotorik dan kognitifnya akan terlambat, IQ rata-ratanya lebih rendah 9 point dibandingkan anak normal, sulit berkonsentrasi dan susah menerima rangsangan visual.
- Penelitian di Bogor dan Jawa Barat menunjukkan bahwa anak yang menderita Kekurangan Kalori Protein (KKP) waktu kecil mendapat nilai test inteligensi lebih rendah dan mengalami keterlambatan perkembangan motorik.

Berpedoman pada kutipan di atas, dapat dipahami bahwa status gizi anak sejak usia dini dan bahkan dari dalam kandungan dapat menghambat

pertumbuhan otak sehingga beresiko mengalami kesulitan perilaku, emosi, belajar, daya ingat, IQ yang rendah, sulit berkonsentrasi, sulit menerima rangsangan visual, dan keterlambatan perkembangan motorik (gerak). Berbagai akibat yang merugikan tersebut akan menghambat berkembangnya rumpun-rumpun kecerdasan dalam *multiple intelligence* di atas, misalnya:

- (1) Kesulitan perilaku akan menghambat optimalnya kecerdasan interpersonal atau kemampuan untuk memahami suasana hati atau perasaan orang lain. Ia tidak dapat menampilkan perilaku yang diharapkan, mudah menyinggung perasaan orang lain karena ia tidak punya kecerdasan untuk memahami bagaimana perasaan orang lain sehubungan dengan perilaku yang ditampilkannya.
- (2) Kesulitan emosi akan menghambat optimalnya kecerdasan eksistensial atau kecerdasan untuk mewujudkan diri sebagai makhluk Tuhan (tidak mampu membangun spritual/kerohanian sebagai makhluk Tuhan), mental maupun moral yang diharapkan.
- (3) Kesulitan belajar, daya ingat serta IQ yang rendah akan menghambat optimalnya kecerdasan *logic mathematic* atau terhambatnya kemampuan berpikir logis dan penalaran.
- (4) Sulit berkonsentrasi atau menerima rangsangan visual akan menghambat optimalnya kecerdasan visual, yaitu kecerdasan untuk menerima dan mengungkapkan sesuatu secara visual, misalnya sukar menggambarkan (memvisualisasikan sesuatu), membuat grafik, memahami peta, denah dan pesan-pesan visual lainnya.

(5) Keterlambatan perkembangan motorik (gerak) akan menghambat optimalnya kecerdasan kinestetik, misalnya kemampuan berolahraga atau melakukan gerak. Lebih tegasnya lagi, anak-anak usia dini yang mengalami keterlambatan perkembangan gerak, akan mengalami kemampuan gerak yang rendah.

Dengan kata lain, dapat penulis katakan bahwa status gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan gerak (sebagai bagian dari kecerdasan kinestetik). Hal ini juga dapat dibuktikan dengan temuan penelitian penulis sendiri (Rosmaneli, 2007) bahwa status gizi dan kemampuan gerak siswa SD Negeri Inti di Kecamatan Nanggalo, menunjukkan kecenderungan yang sama-sama rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa rendahnya skor kemampuan gerak tersebut cenderung disebabkan oleh rendahnya status gizi mereka.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa status gizi mempunyai hubungan yang erat dengan kecerdasan. Malla (2002:31) mengemukakan bahwa, “Penelitian di Meksiko menunjukkan bahwa nilai kognitif anak berhubungan langsung dengan status gizinya”.

### **3. Mengapa Peningkatan Mutu Pendidikan Dasar Membutuhkan Potensi Diri yang Optimal?**

Pendidikan dasar (Sekolah Dasar termasuk Madrasah Ibtidaiyah) merupakan jenjang awal pendidikan yang memiliki karakteristik berbeda dengan jenjang pendidikan selanjutnya. Beberapa karakteristik yang tampak lebih nyata adalah: (1) Pendidikan dasar merupakan langkah awal bagi anak-anak untuk

mengenai cara-cara dan kegiatan belajar untuk memahami sesuatu; (2) Pendidikan dasar merupakan lembaga yang membekali anak dengan sejumlah kompetensi dasar sebagai pondasi untuk dikembangkan lebih lanjut pada jenjang pendidikan berikutnya. Pada pendidikan dasar inilah kepada anak-anak ditanamkan dasar-dasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Kegagalan anak untuk menguasai kompetensi dasar yang diharapkan, akan menghambat keberhasilan belajar mereka di jenjang pendidikan berikutnya. Lebih tegasnya, dasar-dasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan di tingkat pendidikan dasar, harus benar-benar dapat menjadi landasan yang kokoh untuk dikembangkan lebih lanjut.

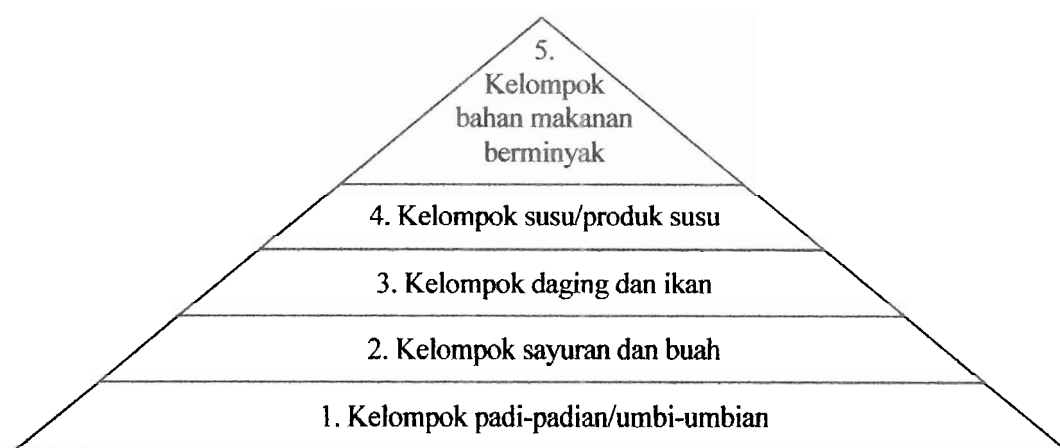
Agar anak-anak dapat menyesuaikan diri dengan karakteristik pendidikan dasar tersebut, maka sejak usia dini potensi diri mereka harus disiapkan secara optimal, terutama potensi kesehatan, pertumbuhan fisik, dan kecerdasan. Tanpa dibarengi dengan potensi kesehatan, pertumbuhan fisik, dan kecerdasan yang optimal, upaya-upaya untuk menanamkan dasar-dasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan tidak akan tercapai sebagaimana mestinya.

Hanya dengan ketiga aspek potensi diri itulah kita dapat menyiapkan anak sebagai *input* (masukan) pendidikan dasar yang diharapkan agar anak-anak itu dapat mengikuti *proses* pembelajaran untuk mencapai *output* (keluaran) berupa tamatan yang menguasai sejumlah kompetensi dasar yang mantap.

#### 4. Berapa Banyakkah Proporsi Tiap Kelompok Makanan yang Harus Dikonsumsi Anak untuk Menuju Status Gizi yang Baik?

Pada intinya, semua kelompok bahan makanan baik untuk dikonsumsi, namun tidak segala kelompok makanan mengandung nilai gizi yang dan manfaat yang sama. Oleh karena itu, pakar gizi menganjurkan agar mengkonsumsi makanan dari berbagai kelompok atau jenis supaya kesehatan tubuh dapat dipertahankan. Kalau dapat, kita dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan 30 sampai 35 jenis perhari.

Namun demikian, orang sering kebingungan untuk mengetahui berapa banyak proporsi (jumlah) makanan tiap kelompok yang perlu dikonsumsi untuk mendapatkan status gizi yang baik. Salah satu cara praktis untuk mendapatkan gambaran tentang proporsi (jumlah) makanan per kelompok yang harus dikonsumsi anak, digambarkan dalam piramid berikut:



Gambar 1. Piramida proporsi kelompok makanan untuk mendapatkan status gizi yang baik.

Sumber: Malla (2002:33)

Piramida di atas menggambarkan bahwa untuk mendapatkan gizi yang baik (dalam arti seimbang) maka urutan kelompok makanan yang perlu dikonsumsi dalam jumlah paling banyak adalah: kelompok padi-padian/umbi-umbian, diikuti oleh kelompok sayuran/buah, kelompok daging dan ikan, kelompok susu/produk susu, dan kelompok bahan makanan berminyak (dalam jumlah paling sedikit).

#### **D. Penutup**

##### **1. Kesimpulan**

Dari uraian di atas, dapat ditarik beberapa kesimpulan berikut:

- a. Status gizi yang diharapkan pada anak sejak usia dini adalah dalam kategori gizi baik (cukup gizi), karena kelebihan maupun kekurangan gizi akan memberikan dampak yang tidak baik bagi seseorang.
- b. Status gizi baik bagi anak usia dini dapat mengoptimalkan potensi diri, misalnya kesehatan, pertumbuhan fisik, dan kecerdasan.
- c. Dengan mengoptimalkan potensi diri anak usia dini, kita dapat menyiapkan anak sebagai *input* (masukan) pendidikan dasar agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran untuk mencapai *output* (keluaran/tamatan) yang benar-benar menguasai kemampuan dasar secara mantap.

##### **2. Saran-saran**

Dalam rangka menuju status gizi baik, maka para orang tua dianjurkan untuk:

