Anak (1-3 tahun)
Artikel

# 3 Kebutuhan Pokok untuk Optimalkan Tumbuh Kembang si Kecil

**APR 9, 2021**

kebutuhan pokok untuk mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil, seperti Kebutuhan fisik-biologis (ASUH), Kebutuhan emosi/kasih sayang (ASIH), dan Kebutuhan stimulasi mental (ASAH)

*Pertumbuhan dan perkembangan si Kecil pada usia dini berjalan selaras sejak masa konsepsi, lho.*

Tahukah Mam? Pertumbuhan dan perkembangan si Kecil pada usia dini berjalan selaras sejak masa konsepsi, lho. Kedua proses ini merupakan tahapan yang harus dilalui si Kecil dalam proses mencapai usia dewasa. Pada fase ini, memahami kebutuhan anak usia dini sangat penting karena si Kecil akan menjadi sangat peka terhadap berbagai rangsangan, termasuk nutrisi yang mereka konsumsi sehari-hari.

Namun, Mam perlu menyadari bahwa tumbuh kembang yang optimal juga membutuhkan pemenuhan kebutuhan dasar anak usia dini, yang meliputi fisik-biologis, kasih sayang, dan stimulasi mental. Yuk, simak lebih jauh tentang kebutuhan dasar si Kecil dan bagaimana nutrisi menjadi bagian penting dalam mendukung tumbuh kembangnya!

Namun, Mam perlu menyadari bahwa tumbuh kembang yang optimal juga membutuhkan pemenuhan kebutuhan dasar yang meliputi fisik-biologis, kasih sayang, dan stimulasi mental. Yuk, simak lebih jauh tentang kebutuhan dasar si Kecil dan bagaimana nutrisi menjadi bagian penting dalam mendukung tumbuh kembangnya!

## Kebutuhan fisik-biologis (ASUH)

Yang termasuk dalam kebutuhan ini adalah gizi (pangan), perawatan kesehatan dasar (imunisasi, pemberian ASI, penimbangan secara rutin di Posyandu, pengobatan saat si Kecil sakit), dan lingkungan yang mendukung, seperti rumah yang layak dan kebersihan yang terjaga. Memenuhi kebutuhan anak usia dini, adalah langkah awal untuk memastikan si Kecil tumbuh optimal.

Selain faktor-faktor seperti imunisasi, kebersihan lingkungan, dan perawatan kesehatan, kebutuhan fisik-biologis si Kecil tidak akan lengkap tanpa asupan nutrisi yang mencukupi. Nutrisi yang baik adalah bahan utama untuk mendukung pertumbuhan tubuh, otak, dan sistem kekebalan tubuh. Berikut adalah beberapa komponen penting yang perlu Mam penuhi:

## 1. Protein

Protein adalah komponen kunci dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif si Kecil, terutama untuk anak yang menghadapi risiko kekurangan gizi kronis seperti stunting. Penelitian menunjukkan bahwa kecukupan protein berperan penting dalam pertumbuhan linier serta perkembangan otak anak. Protein membantu pembentukan jaringan tubuh baru, perbaikan sel, dan produksi hormon esensial.

Sumber protein berkualitas tinggi, seperti telur, daging, ikan, tahu, dan tempe, mengandung asam amino esensial yang tidak dapat diproduksi tubuh sendiri tetapi sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan. Sebuah studi di Indonesia mengungkapkan bahwa konsumsi protein tinggi, khususnya dari sumber lokal seperti tempe dan ikan, efektif dalam mendukung pertumbuhan anak yang mengalami stunting.

## 2. Kalsium

Kalsium adalah mineral vital yang berperan utama dalam pembentukan tulang dan gigi yang kuat. Selain itu, kalsium juga berperan dalam fungsi otot, pengaturan tekanan darah, dan proses vital lainnya. Anak-anak yang tidak mendapat asupan kalsium cukup dapat mengalami kelemahan tulang, yang berisiko terhadap osteoporosis di masa depan.

Kebutuhan kalsium tertinggi berada pada usia 9-18 tahun, tetapi pemenuhan kalsium sejak dini sangat penting untuk mencapai kepadatan tulang optimal. Sumber kalsium terbaik meliputi susu, keju, yogurt, ikan dengan tulang seperti sarden, serta sayuran hijau seperti bayam dan brokoli.

## 3. Zat besi

Zat besi memainkan peran krusial dalam pembentukan hemoglobin, yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang ditandai dengan kelelahan, kurangnya energi, dan gangguan perkembangan kognitif.

Suplementasi zat besi pada anak dengan defisiensi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki fungsi kognitif, terutama pada regimen dosis rendah dalam durasi yang lebih lama. Sumber zat besi terbaik meliputi daging merah, hati, bayam, kacang-kacangan, dan sereal yang difortifikasi.

## 4. Vitamin C

Vitamin C adalah nutrisi esensial yang mendukung fungsi kekebalan tubuh, memperbaiki sel darah merah, serta membantu proses penyembuhan luka. Vitamin ini juga berperan dalam menjaga kesehatan gusi dan memperkuat pembuluh darah, sehingga meminimalkan risiko

memar akibat jatuh atau luka. Selain itu, vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi dari makanan.

Anak usia 1–3 tahun membutuhkan 15 mg vitamin C per hari, sementara anak usia 4–8 tahun membutuhkan 25 mg per hari. Sumber terbaik vitamin C termasuk jambu biji, brokoli, stroberi, dan paprika merah. Vitamin C juga ditemukan dalam jeruk dan kiwi, yang merupakan pilihan favorit anak-anak.

**Baca Juga: Manfaat Omega 3 dan 6 untuk Anak**

## 5. Vitamin A

Vitamin A berperan penting dalam kesehatan mata, terutama untuk penglihatan malam, serta mendukung sistem kekebalan tubuh yang kuat. Vitamin ini juga membantu dalam pertumbuhan tulang dan menjaga integritas epitel tubuh, seperti kulit dan saluran pernapasan. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan seperti rabun senja dan meningkatkan risiko infeksi.

Anak usia 1–3 tahun membutuhkan 300 µg vitamin A per hari, sementara anak usia 4–8 tahun membutuhkan 400 µg per hari. Sumber vitamin A terbaik termasuk hati sapi, minyak hati ikan, serta sayuran berwarna oranye seperti wortel, ubi jalar, dan labu.

## 6. Vitamin D

Vitamin D adalah nutrisi vital untuk membangun tulang yang kuat dan mencegah rickets, yaitu kondisi pelemahan tulang yang dapat terjadi pada anak-anak yang sedang tumbuh. Selain itu, vitamin D juga membantu penyerapan kalsium dan fosfor, dua mineral penting untuk kepadatan tulang yang optimal.

Jika si Kecil sudah mulai mengonsumsi MPASI, pastikan pola makannya mencakup makanan kaya vitamin D. Sebagai alternatif, suplemen vitamin D juga dapat diberikan setelah berkonsultasi dengan dokter.

## 7. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama yang mendukung aktivitas fisik dan mental si Kecil. Misalnya nasi, kentang, jagung, bihun, pasta, dll. Karbohidrat bermanfaat sebagai sumber energi harian. Ini membantu menjaga konsentrasi dan energi anak sepanjang hari.

# Kebutuhan emosi/kasih sayang (ASIH)

Pada tahun pertama kehidupan si Kecil, hubungan yang penuh kasih sayang, erat, mesra, dan selaras antara Mam dengan si Kecil merupakan syarat mutlak untuk menjamim tumbuh kembang yang optimal, baik fisik, mental, maupun psikososial. Peran dan kehadiran Mam sebagai pengasuh utama sedini dan selanggeng mungkin akan menciptakan rasa aman bagi si Kecil. Kasih sayang dari Mam dan Pap akan menciptakan ikatan yang erat dan kepercayaan

besar (*basic trust*). Memasuki fase balita, Mam dan Pap dapat memberikan contoh sikap dan perilaku yang berlandaskan kasih sayang dan kegembiraan alih-alih mengutamakan hukuman dengan kemarahan.

Kebutuhan anak usia dini dalam hal kasih sayang si Kecil berkaitan dengan rasa dilindungi, rasa aman dan nyaman, rasa diperhatikan dan dihargai, serta didengar (keinginan atau pendapatnya). Kebutuhan ini besar pengaruhnya pada kemandirian dan kecerdasan emosi si Kecil. Bila si Kecil kekurangan kasih sayang Mam pada tahun-tahun pertama kehidupannya, akan timbul dampak negatif pada berbagai aspek perkembangannya.

# Kebutuhan stimulasi mental (ASAH)

Stimulasi mental merupakan cikal bakal untuk proses belajar (pendidikan dan pelatihan) pada si Kecil. Kebutuhan ini meliputi berbagai permainan untuk merangsang semua indera, gerakan (kasar dan halus), berkomunikasi, emosi-sosial, kemandirian, serta berpikir dan berkreasi. Pemberian stimulasi bermain sejak dini akan memberikan pengaruh besar pada berbagai kepintaran si Kecil.

Begitulah, Mam. Tumbuh kembang pada awal kehidupan si Kecil ternyata sangat penting, ya. Pastikan Mam mendukung pertumbuhan dan perkembangan si kecil pada usia dini dengan memberikan berbagai stimulasi yang sesuai dengan tahapan usianya.

**Source**


Study of the importance of protein needs for catch-up growth in Indonesian stunted children: a narrative review - PMC. Retrieved on December 4, 2024, from https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10123915

Calcium: The Bone Builder Kids & Teens Need - HealthyChildren.org. Retrieved on December 4, 2024, from https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/calcium-the-bone-builder-kids-and-teens-need.aspx

Iron supplementation in early childhood: health benefits and risks1 - PMC. Retrieved on December 4, 2024, from https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3311916

The role of vitamin A in child growth, development and survival - PubMed. Retrieved on December 4, 2024, from https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7832048/

Vitamin A supplementation in infants and children 6–59 months of age. Retrieved on December 4, 2024, from https://www.who.int/tools/elena/interventions/vitamina-children

Role of vitamin a in child health and nutrition - ScienceDirect. Retrieved on December 4, 2024, from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221339842030083X

Vitamin C for kids and toddlers: How much they need | BabyCenter. Retrieved on December 4, 2024,
from https://www.babycenter.com/toddler/feeding/vitamin-c-in-your-childs-diet_10324695

Vitamin D | Nutrition | CDC. Retrieved on December 4, 2024,
from https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/vitamins-minerals/vitamin-d.html

Children Need Carbohydrates. Retrieved on December 4, 2024,
from https://www.eatright.org/health/essential-nutrients/carbohydrates/children-need-carbohydrates

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >