

Kalau seorang anak ogah-ogahan makan, bisa jadi bukan faktor si anak tetapi lantaran kesalahan ortu (orang tua) dalam menerapkan pola makan pada anak. Lantas apa yang harus dilakukan? Berikut paparan Dr.

Ali Khomsan, ahli gizi yang juga dosen GMSK, Faperta IPB.

Asupan gizi yang baik sering tidak bisa dipenuhi oleh seorang anak karena faktor dari luar dan dalam. Faktor luar lantaran keterbatasan ekonomi keluarga. Sedangkan faktor internal ada dalam diri anak yang secara psikologis muncul sebagai problema makan anak. Problema makan ini misalnya dijumpai dalam bentuk anak enggan makan. Perilaku ogah makan bukanlah persoalan sepele. Tidak ada obat mujarab yang bisa segera memulihkan nafsu makan anak. Anak yang malas makan selalu berusaha mencari-cari alasan untuk tidak makan. Misalnya dengan ngemut makanan, mempermainkan, atau memuntahkan makanan.

Picky eater (pilih-pilih makanan) sering dijumpai pada anak yang membuat orang tua bingung. Anak yang cenderung berperilaku picky eater akan mengalami kesulitan dalam meramu variasi makanan untuk memenuhi kecukupan gizinya. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari cenderung seragam, padahal keanekaragaman makanan merupakan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi. Anak-anak ini pun bisa saja setelah besar tidak mau mengonsumsi makanan yang keras. Bahkan nasi pun harus diganti bubur. Mengapa problema makan ini muncul pada anak? Secara psikologis dapat diterangkan, perilaku makan timbul karena anak meniru atas apa yang dilakukan oleh anggota keluarga lainnya.

Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang enggan makan, lantaran diet misalnya, akan mengembangkan perilaku enggan makan pula. Perilaku sulit makan juga dapat timbul karena orang tua tidak mengakui ego anak. Orang tua selalu memaksakan anak harus makan ini-itu dengan porsi yang sudah ditentukan. Misalnya dengan mengharuskan menghabiskan makanan di piring. Maksud orang tua mungkin benar mereka menginginkan anaknya tumbuh sehat dengan gizi cukup. Tetapi mereka kurang menyadari kalau makan bukan melulu persoalan gizi tetapi terdapat pula unsur psikologis. Soalnya, anak balita dalam rangka menuju proses kemandirian sebenarnya ingin pula diakui egonya. Jadi, sekali-kali beri mereka kebebasan untuk mengambil makanan sendiri tanpa harus disuapi.

Ulah ortu

Ada perbedaan mendasar bagaimana orang Barat mempersiapkan proses kemandirian anak dibandingkan dengan orang Timur. Di sini kita selalu cenderung meladeni anak, termasuk dalam hal makan karena tidak ingin makanan tumpah berceceran. Membuang-buang makanan adalah tabu dan bisa kualat. Sehingga dalam masyarakat kita bisa dijumpai orang tua masih menyuapi anak yang sudah kelas V SD. Hal ini nyaris tidak kita temukan pada masyarakat Barat yang sejak dini melatih anak untuk bisa makan sendiri.

Perilaku makan yang kurang pas sering kali muncul karena ulah orang tua. Semisal kebiasaan untuk menenangkan anak yang sedang rewel dengan cara membelikan jajanan yang padat kalori (permen, minuman ringan, coklat, dsb.). Anak yang sudah mengkonsumsi makanan padat kalori perutnya akan segera kenyang sehingga ia tidak mau makan. Karena itu kegiatan makan bagi seorang anak harus dibuat dalam suasana yang menyenangkan. Jangan ada unsur paksaan sehingga timbul kesan saat makan menjadi sesuatu yang menjengkelkan atau bahkan merupakan hukuman. Kebiasaan makan bersama yang sudah mulai ditinggalkan ada baiknya dihidupkan lagi.

Anak balita pun bisa merasakan nikmatnya makan bila semua anggota keluarga duduk bersama-sama di meja makan. Problema makan pada anak dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak.

Sedikitnya makanan yang masuk ke dalam perut anak dapat menjadi indikasi bahwa anak itu mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi. Indikator status gizi kurang dicerminkan oleh berat badan atau tinggi badan anak di bawah standar. Dengan menggunakan ukuran standar sebagai pembanding kita dapat mengetahui status gizi seorang anak. Di dalam Kartu Menuju Sehat (KMS), yang dibagikan secara gratis bagi peserta program Posyandu, tergambar grafik penambahan berat badan berdasarkan usia anak.

Melalui penimbangan anak balita setiap bulan dapat diketahui kecenderungan status gizi seorang anak. Mereka yang mengalami kegagalan pertumbuhan (berat badan tetap atau turun dalam penimbangan bulan berikutnya) sering disebabkan oleh kekurangan gizi atau sakit. Anak-anak itu mengalami kekurangan gizi karena kurangnya makanan di tingkat rumah tangga. Anak balita memang sudah bisa makan apa saja seperti halnya orang dewasa. Tetapi mereka pun bisa menolak bila makanan yang disajikan tidak memenuhi selera mereka. Oleh karena itu sebagai orang tua kita juga harus berlaku demokratis untuk sekali-kali menghadirkan makanan yang memang menjadi kegemaran si anak.

Faktor psikososial yang bisa mempengaruhi nafsu makan anak bisa timbul karena pemberian makan yang terlalu tergantung pada seseorang. Misalnya, anak balita yang biasa disuapi pembantu mungkin nafsu makannya berrkurang ketika harus makan bersama-sama ibunya yang selama ini selalu sibuk di kantor. Yang paling baik adalah menciptakan suasana sosial yang seimbang di dalam rumah tangga sehingga anak balita merasa dekat dengan semua anggota rumah tangga dan mau makan dengan siapa saja.

Susu tidak wajib

Asupan gizi yang baik tentu berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Masa pertumbuhan otak tercepat adalah pada trisemester ketika janin berada dalam kandungan sampai bayi berusia 18 bulan. Setelah itu otak masih

tumbuh dengan kecepatan yang semakin berkurang sampai usia lima tahun. Oleh karena itu usia balita ini sangat rawan terhadap kondisi-kondisi kurang gizi.

Pada usia rawan ini banyak orang tua yang mempunyai persepsi keliru mengenai makanan untuk anaknya. Misalnya, bayi sampai usia empat bulan sebenarnya cukup kalau hanya diberi ASI oleh ibunya tanpa tambahan makanan apa pun. Hal ini sesuai dengan sistem enzim dalam pencernaan bayi yang masih didominasi oleh enzim laktase untuk memecah laktosa susu. Tetapi sebagian orang tua menganggap bayi akan kelaparan tanpa makanan tambahan sehingga mereka memperkenalkan pisang, bubur, dan sebagainya. Padahal jenis makanan ini memerlukan kehadiran enzim maltase untuk memecah maltosa (karbohidrat) pada pisang atau bubur.

Enzim maltosa umumnya belum banyak diproduksi oleh bayi di bawah usia empat bulan. Kesalahan dalam memberikan makanan ini tentu membuat tubuh bayi tidak dapat mencerna dengan sempurna makanan yang diberikan oleh ibunya sehingga sari makanan tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Akhirnya, bayi bisa terhambat kecerdasannya. Setelah anak berusia dua tahun sebenarnya kehadiran susu dalam menu sehari-hari bukanlah hal wajib. Yang penting aneka ragam makanan dikonsumsi dengan cukup. Dengan memperhatikan 4 sehat saja (nasi, sayur, lauk, dan buah), anak-anak setelah usia dua tahun dapat tumbuh secara baik. Namun kenyataannya, orang tua seolah memaksa anak agar mengkonsumsi susu banyak-banyak dan membiarkan anak mengurangi porsi makannya. Padahal makan dengan porsi tiga kali sehari lebih penting daripada minum segelas atau dua gelas susu. Susu di banyak keluarga dianggap sebagai makanan dewa yang bisa menggantikan nasi, sayur, dan lauk pauk.

Susu dari sudut pandang gizi bukanlah sumber protein tetapi lebih tepat sumber kalsium dan fosfor. Kalsium dan fosfor ini dengan mudah kita dapatkan dalam ikan teri atau ikan sarden. Sementara sumber protein utama kita adalah nasi serta lauk-pauk. Jadi, dengan konsumsi 4 sehat tanpa 5 sempurna pun anak-anak kita setelah usia dua tahun bisa tumbuh dengan optimal. Juga pertumbuhan tinggi badannya. Perawakan tinggi ini ditentukan oleh banyak faktor. Faktor genetik atau potensi biologik menjadi modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang. Tinggi badan seorang anak akan dipengaruhi tinggi badan kedua orang tuanya. Kita tidak bisa mengharapkan anak tumbuh tinggi bila orang tuanya pendek atau sebaliknya.

Selain itu ada pula faktor hormonal. Hormon yang sangat penting untuk pertumbuhan adalah hormon pertumbuhan, hormon tiroid, dan hormon seks. Hormon pertumbuhan diperlukan untuk merangsang perkembangan tulang panjang. Anak-anak yang menderita kekurangan hormon pertumbuhan hanya akan mempunyai tinggi akhir 120 cm pada masa dewasanya. Hormon tiroid berperan besar dalam metabolisme tubuh. Sedang hormon seks menentukan pertumbuhan anak pada masa pubertas. Jadi kalau ada anak disunat menjelang pubertas, sesudahnya dia tumbuh secara lebih cepat karena aktivitas hormon seks. Bukan khitan itu yang menyebabkan seseorang tumbuh lebih cepat. Ukuran perawakan tinggi sebagai manifestasi ketiga faktor di atas berbeda-beda untuk setiap populasi. Tinggi untuk ukuran kita belum tentu

demikian untuk orang Eropa atau Amerika. Masyarakat kita bahkan mungkin belum bisa mentoleransi anak perempuan yang tingginya 175 cm. Tapi pada era globalisasi ini tinggi badan menjadi sesuatu yang tidak bisa diabaikan. Soalnya, berbagai formasi pekerjaan mensyaratkan ukuran tinggi badan tertentu. Kalau dulu hanya ABRI dan awak pesawat udara, kini semakin banyak sektor yang menginginkan pegawainya berperawakan tinggi. Nah, ada baiknya para orang tua lebih memperhatikan perilaku makan putra-putrinya.