BAB II. KESEHATAN PENCERNAAN PADA ANAK.

II.1 Kesehatan Pencernaan

Dalam situs kamuskesehatan.com menyatakan bahwa: Pencernaan adalah proses dimana makanan dan cairan dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sehingga tubuh dapat menggunakannya untuk membangun dan memelihara sel-sel. Pencernaan dimulai di mulut, sehingga makanan dan cairan diambil, dan selesai di usus kecil. Gangguan pada sistem pencernaan makanan dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan karena adanya kelainan pada organ-organ pencernaan.

Digesti (pencernaan) adalah proses pemecahan zat-zat makanan sehingga dapat di absorpsi oleh saluran pencernaan.

Proses digesti meliputi :

1. Pengambilan makanan,
2. Memamah,
3. Penelanan,
4. Pencernaan, dan
5. Pengeluaran sisa-sisa pencernaan.

Berdasarkan proses pencernaannya dapat dibedakan menjadi digesti makanan secara mekanis, enzimatis, dan mikrobiotis. Hasil akhir proses pencernaan adalah terbentuknya molekul-molekul atau partikel-partikel makanan yakni: glukosa, asam lemak, dan asam amino yang siap diserap atau diabsorsi oleh mukosa saluran pencernaan, (Damanik, 2014).

II.2.1 Kesehatan Pencernaan pada Anak

Pencernaan pada anak sangatlah penting, yang harus dijaga dikarenakan jika anak mengalami gangguan pencernaan dapat menghambat tumbuh kembang anak. Kondisi ini dikarenakan pencernaan berfungsi sebagai pembentukan daya tahan tubuh, proses penyerapan nutrisi dan mengganggu kecerdasan anak apabila terjadi

ke tidak seimbangan gizi karena terhambatnya penyerapan nutrisi pada proses pencernaan.

Pencernaan pada anak memiliki peran penting yaitu untuk membentuk daya tahan tubuh. Anak yang memiliki pencernaan yang sehat maka akan mempengaruhi pada kesehatan anak. Dengan memiliki kesehatan yang sehat maka tumbuh kembang anak akan optimal. Selain itu anak yang memiliki pencernaan yang sehat akan mempengaruhi kebutuhan nutrisi yang optimal.

Pencernaan juga berperan penting dalam kecerdasaan anak, faktor ini dihubungkan dengan penyerapan gizi yang tidak seimbang sehingga dapat mengganggu tumbuh kembang anak. Terganggunya tumbuh kembang pada anak akan berdampak pada kecerdasan anak. Pengembangan saat ini adalah anak yang cerdas mampu memiliki komunikasi dua arah yang mampu didukung oleh kemampuan otak anda. Dengan saluran cerna yang sehat maka membuat kerja maksimal dan juga nutrisi yang dibutuhkan tubuh anak terserap optimal.

Istiany, (2013) menyatakan bahwa makanan sehari anak usia sekolah sebaiknya terdiri atas tiga kali makanan lengkap dan dua kali *snack* di antara waktu makan. Susunan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan susu. Karena bahan makanan tersebut mengandung zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh. (h.160)

II.2.2 Manfaat Kesehatan Pencernaan pada Anak

Sistem pencernaan sangat mempengaruhi nutrisi yang dibutuhkan oleh anak, pada sistem pencernaan anak yang sehat maka akan mampu menyerap gizi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh anak.

Pencernaan yang sehat pada anak akan menunjang tumbuh kembang yang optimal pada anak. Sehingga kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh terpenuhi, hal inilah yang akan membantu dalam menjaga kesehatan anak, daya tahan tubuh dan kecerdasan anak, (Tjitjih, 2015).

Menurut Muchtadi (2015) berpendapat bahwa:

> Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa bahan pangan kaya aka serat alami dapat mencegah timbulnya kanker usus besar. Hal ini telah telah menyebabkan National Cancer Institude di Amerika Serikat merekomendasi agar rakyat Amerika lebih banyak menkonsumsi bahan pangan kaya akan serat, seperti misalnya roti dan serealia dari gandum utuh serta sayuran dan buah-buahan.(h. 45)

Dr.Bruce Ames dari University of California, seperti yang dikutip Muchtadi (2015) menyatakan dalam bahwa makanan yang kita konsumsi mengandung baik karsitogen(zat yang menyebabkan kanker) maupun anti-karsitogen. Sebagian besar anti-karsitogen yang berpendapat dalam makanan dapat mencegah timbulnya kanker usus besar, serta mengurangi resiko terjadinya keracunan pada usus. Menurut Dr.Ames, sekitar 80% dari kasus kanker disebabkan oleh faktor lingkungan seperti rokok dan makanan, serta kurang optimalnya konsumsi zat-zat anti-kasirogen. Dr, Benyamin Ershoff, seorang peneliti dari Loma Linda University, School of Medicine, mengobservasi bahwa serat pangan tertentu memberikan efek anti-toksik dalam saluran usus, dan dapat digolongkan sebagai anti-karsinogen. (h. 45)

II.2.3 Gangguan Kesehatan Pencernaan pada anak

Adapun gangguan pencernaan pada anak, bisa dilihat dari beberapa kejadian seperti:

- Sembelit (konstipasi),

  Menurut Kadim (2012) Sebab utama konstipasi fungsional sebenarnya adalah adanya riwayat trauma sebelumnya saat berhajat, bisa karena nyeri karena tinja yang keras, atau karena toilet fobia yaitu ketakutan ke toilet akibat toilet yang jorok, ada kecoa, bau, dan lain lain. Akibat trauma tersebut anak menahan tinjanya dan tidak mau berhajat. Karena ditahan tinja akan semakin keras karena air diserap oleh dinding usus, sehingga saat anak berusaha berhajat semakin terasa sakit, karena sakit semakin ditahan oleh si anak, sehingga keadaan tersebut menjadi seperti lingkaran setan. Lingkaran

setan ini harus diputus dengan cara menghilangkan trauma pada anak tersebut, dan membuat kondisi supaya anak merasa nyaman saat berhajat, tidak sakit, tidak takut dan tidak menahan tinjanya.

- Diare,

  Diare adalah sindrome penyakit yang ditandai dengan perubahan bentuk dan konsistensi tinja melambat sampai mencair dan bertambahnya frekuensi buang air besar dari biasanya 3 kali atau lebih dalam sehari. Berbagai faktor mempengaruhi kejadian diare, diantaranya adalah faktor lingkungan, gizi, kependudukan, pendidikan, keadaan sosial ekonomi dan perilaku masyarakat.

- Kram/sakit perut,

  Gastroenteritis adalah infeksi yang terjadi pada usus atau perut yang disebabkan oleh beberapa jenis virus. Kondisi ini juga dikenal dengan istilah flu perut, flu lambung, atau virus perut. Infeksi ini menyebabkan terjadinya mual, muntah, diare, kram perut, dan terkadang demam, (Susanto. 2014).

- Perut kembung

  Widiastuti (2010) menyatakan bahwa Perut Kembung disebabkan penumpukan gas di dalam perut. Meski perut memiliki daya tampung gas, jika volumenya berlebih dapat menyebabkan gangguan. Biasanya perut tampak membuncit, timbul rasa tidak nyaman, bahkan rasa sakit di perut dan dada. Ini terjadi karena gas yang menumpuk di lambung mendesak diafragma yang membatasi rongga perut dengan rongga dada.

Gangguan pencernaan merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi satu atau beberapa organ dari sistem pencernaan secara bersamaan. Sistem pencernaan bertugas menerima makanan, mencerna atau memecahnya menjadi nutrisi yang bisa diserap untuk selanjutnya disalurkan ke seluruh tubuh melalui darah. Selain itu, sistem pencernaan juga bertugas memisahkan dan membuang bagian dari makanan yang tidak bisa dicerna seperti serat. Gangguan pada pencernaan

biasanya diakibatkan oleh jajan sembarangan, terlalu sering menkonsumsi makanan dan minuman instan, dan tidak dapat mengatur pola makan.

Menurut Muchtadi (2015) berpendapat bahwa:
Banyak yang berpendapat konsumsi minuman ringan dapat membahayakan kesehatan, meskipun tidak semuanya benar, karena berdasarkan kajian ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan.
Sebagai contoh:

1. minuman ringan dapat menguras air dalam tubuh, karena bersifat uretik, sehingga dapat menyebabkan dehidrasi seluler kronis;
2. kandungan fosfat yang tinggi dalam minuman ringan dapat menghancurkan mineral penting dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan timbulnya penyakit jantung dan osteoporosis;
3. konsumsi kentang goreng (french fries) bersamaan dengan minuman ringan membutuhkan waktu berminggu-minggu untuk dapat dicerna;
4. keasaman yang tinggi pada minuman ringan dapat melumerkan sambugan kemasan alumunium, sehingga yang tinggi dalam otak;
5. keasaman yang tinggi pada minuman ringan (pH 2,5) dapat membahayakan kesehatan dalam tubuh yang mempunyai pH netral (7,0), misalnya timbul penyakit radang sendi dan kanker.

Jika itu terjadi gangguan kesehatan pencernaan pada anak maka akibatnya tidak hanya jangka pendek akan tetapi akan mengakibatkan yang berkempanjangan dan dapat mengganggu tumbuh kembang pada anak.

Gangguan pencernaan pada anak disebabkan karena sistem pencernaan yang belum sempurna atau konsumsi makanan dan minuman yang memicu terjadinya ganguan pencernaan. Oleh sebab itulah anak anak membutuhkan waktu penyesuain untuk dapat beradaptasi dengan makanan yang dikonsumsinya. Gangguan pencernaan tidak dapat dianggap sepele dikarenakan akan berlangsung terus menerus dan memerlukan perawatan medis untuk menghindari gangguan kesehatan lainnya, (Tjitjih. 2015).

Gangguan pencernaan yang tidak baik pada anak berhubungan dengan asupan makanan yang susah pada anak. Dengan demikian untuk membantu anak anda dalam melengkapi semua kebutuhan nutrisi selama yaitu dengan memperhatikan bahan makanan yang dikonsumsi. Umumnya anak hanya suka satu makanan saja, ini membuat asupan gizi terhambat. Oleh karena itu, anda dapat mengalihkan perhatian yang menarik sehingga keinginan makan anak meningkat. Misalnya dengan memberikan alat makan yang menarik atau membuat bento, (Tjitjih. 2015).

II.2.4 Penyebab Gangguan Kesehatan Pencernaan pada anak

Pada usia anak sekolah lebih mempunyai lingkungan sosial yang lebih luas sehingga lebih banyak menghabiskan waktu bermain dengan temanya. Pada anak usia sekolah seringkali dipengaruhi dengan pola makan yang tidak sehat dikarenakan sudah mengenal makanan di lingkungan (jajan). Bahkan sudah punya keinginan untuk mencoba makanan yang belum dikenalnya melalui media. Bahkan anak yang cenderung memilih makanan tertentu cenderung berkurang karena rasa ingin tahu makanan yang beragam meskipun demikian peran orang tua tetap menjaga makanan yang sehat untuk anak. (http://bidanku.com/pola-makan-anak-sehat)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan pencernaan pada anak, diantaranya :

1. Pola makan yang tidak teratur,
2. Terlalu sering menkonsumsi jajanan,
3. Gangguan pola makan anak yang disebabkan oleh sariawan,dan cacingan.

II.3 Cara Mengatasi Gangguan Kesehatan Pencernaan pada anak

Upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan pola makan anak yaitu dengan menjelaskan waktu makan yang baik dan benar untuk menjaga kesehatannya. Berikan pengertian untuk tidak jajan sembarangan dan anjuran membawa bekal sendiri ke sekolah. Mempertahankan makanan yang megandung nilai gizi yang baik untuk menunjang tumbuh kembang anak.

II.4 Permasalahan Tentang Kesehatan Pencernaan pada Anak

Berkaitan pemahaman masyarakat terhadap pencernaan pada anak, maka dilakukan penelitian terhadap peran orang tua dalam menjaga kesehatan pencernaan pada anak dalam bentuk wawancara bahwa peran orang tua sangat penting dalam menjaga kesehatan pencernaan pada anak.

Dari wawancara kepada masyarakat terutama kepada ibu rumah tangga melalui kuisoner langsung hanya beberapa ibu saja yang suka membekali anak dengan makanan seperti roti dan air mineral, agar sang anak tidak jajan sembarangan. Menurut mereka karena jajanan belum tentu pengolahannya baik. Akan tetapi kebanyakan ibu hanya membekali uang saja tidak membekali dengan makanan yang menyehatkan untuk anak.

II.4.1 Observasi/pengamatan lapangan

Hasil pengamatan di lapangan kegiatan anak-anak.



Gambar II.1 SDN Pabaki

Sumber: Dokumentasi pribadi (2016)

Pada gambar diatas menggambarkan suasana didekat Sekolah SDN Pabaki jl.terusan pasirkoja Bandung, masih sepi anak-anak hanya beberapa anak-saja yang rajin berangkat dipagi hari, dan hanya ada pedagang yang bersiap-siap untuk menggoreng dan mengeluarkan dagangannya.



Gambar II.2 SDN Pabaki

Sumber: Dokumentasi pribadi (2016)

Pada gambar diatas menggambarkan suasana Sekolah SDN Pabaki sudah mulai ramai ketika orang tua mengantar anak-anaknya kesekolah lalu pergi lagi. Ada yang berangkat kerja dan ada juga yang pulang kerumahnya.



Gambar II.3 SDN Pabaki

Sumber: Dokumentasi pribadi (2016)

Bisa dilihat dari foto diatas, ternyata ada anak-anak yang tidak sarapan dirumahnya dan membeli sarapan disekitar sekolah. Berarti orang tuanya hanya membekali uang untuk sarapan dan jajan. Padahal seharusnya orang tua memberikan perhatian lebih ketika anak akan berangkat sekolah agar anak dapat belajar dengan semangat dan ceria ketika disekolah.



Gambar II.4 SDN Pabaki
Sumber: Dokumentasi pribadi (2016)

Pada gambar diatas menggambarkan suasana Sekolah SDN Pabaki ketika anak sampai disekolah mereka berhenti segenap ketempat pedagang dipinggir jalan dekat halaman sekolah melihat yang menarik yang dijual oleh pedagang. Dan sebagian orang tua menemani anak jajan ketika sebelum masuk sekolah. Padahal dipagi hari seharusnya asupan anak adalah makanan pokok agar tidak terganggu ketika anak sedang belajar.



Gambar II.5 SDN Pabaki
Sumber: Dokumentasi pribadi (2016)

Pada gambar diatas menggambarkan suasana disebuah kios ketika anak sedang membeli peralatan sekolah dan beberapa jajanan siap saji yang ditawarkan.



Gambar II.6 Data pribadi, SDN Pabaki
Sumber: Dokumentasi pribadi(2016)

Pada gambar diatas menggambarkan suasana ketika jam istirahat anak selesai membeli minuman dan jajanan. Lalu jajanan tersebut mereka membawanya ke dalam kelas mereka.



Gambar II.7 SDN Pabaki
Sumber: Dokumentasi pribadi(2016)

Pada gambar diatas menggambarkan suasana ketika anak sedang jam istirahat sekolah sehabis olahraga. Mereka membeli jajan disekitar sekolah, seperti gorengan, permen gulali, minum-minuman berwarna dan beragam jenis kemasan.

II.5 Resume

Dapat belajar dengan semangat dan membekali makanan yang gizi untuk anak. Keinginan setiap orang tua melihat anaknya sehat bisa bermain dan belajar. Tetapi para orang tua mengabaikan akan menu tambahan selain makanan pokok seperti makanan ringan/jajanan. Seharusnya para orang tua harus mewaspadai makanan yang dikonsumsi ketika anak hendak bermain. Peran orang tua sangatlah penting dalam memberikan arahan dan bimbingan kepada anak agar dapat memilih jajanan yang baik dan tidak baik. Terutama ibu rumah tangga seharusnya memberikan perhatian lebih kepada anak agar anak

Dengan cara membekali makanan yang dibuat sendiri dan mengetahui pengolahannya. Maka kesehatan pencernaan pada anak akan terjaga sehingga membuat anak dapat tumbuh dan berkembang anak. Anak juga dapat mengatur pola jajanan agar tidak terlalu sering membeli jajanan dipinggir jalan maupun makanan dan minuman instan.

Untuk memunculkan kesadaran pentingnya kesehatan pencernaan pada anak maka perlu melakukan program. Diharapkan program ini dapat mendorong orang tua agar dapat memperhatikan kesehatan pencerrnaan pada anak dengan cara membekali makanan dan minuman yang menyehatkan bagi tumbuh kembang anak.