

# Nutrisi untuk Penerus Bangsa

Seribu hari pertama kehidupan anak menentukan tumbuh kembang anak termasuk kecerdasannya di masa datang.

**IRMANIAR DEVIANI**

**K**EMAJUAN suatu bangsa tidak hanya ditentukan pembangunan fisik, tetapi juga kualitas sumber daya manusia (SDM) yang dihasilkan bangsa tersebut. Mencetak SDM unggulan yang sehat tak bisa lepas dari asupan gizi yang diberikan kepada anak sebagai calon penerus bangsa.

Menjelang Hari Gizi Nasional yang jatuh pada 28 Februari 2015, kita diingatkan kembali akan pentingnya asupan gizi bagi anak. Apalagi, Indonesia masih bergelut dengan permasalahan gizi anak.

Poin utama permasalahan gizi anak di awal pada masa pertumbuhan anak. Masa itu merupakan masa genting yang akan memengaruhi kesehatan anak di masa depan. Selama 1.000 hari pertama kehidupan anak, orang tua disarankan untuk memberikan perhatian lebih dalam menjaga kadar asupan gizi.

"Gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan anak menentukan tumbuh kembang anak termasuk kecerdasannya di masa datang," ungkap pakar gizi masyarakat Institut Pertanian Bogor Hardinsyah ketika dihubungi *Media Indonesia*, kemarin.

Seribu hari pertama itu,

sambung Hardinsyah, dihitung sejak 270 hari masa kehamilan hingga anak mencapai usia dua tahun. Selama masa tersebut, ibu hamil sebaiknya memperhatikan kebutuhan asupan gizi yang cukup. Hal itu dapat dilakukan dengan memperhatikan zat-zat yang dibutuhkan tubuh, seperti mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan kalsium. "Umumnya ibu hamil sering mengalami kekurangan zat seperti kalsium, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan asam folat," ujarnya.

Karena itu, ia menyarankan ibu hamil untuk mengonsumsi makanan disertai lauk-pauk seperti sayuran, buah-buahan, dan susu. Ibu hamil juga mesti memperhatikan berat badannya.

Hardinsyah menjelaskan normalnya ibu hamil mengalami kenaikan berat badan sebanyak 8-12 kg. Namun, jika Ibu hamil mengalami masalah kesehatan, ia menyarankan untuk berkonsultasi dengan bidan atau dokter kandungan.

Beberapa penyakit yang kerap mengintai ibu hamil ialah anemia atau kurang darah dan kurang energi kronis. Masalah itu, lanjutnya, bisa dicegah dengan cara merencanakan dengan matang kehamilan.

"Ya, harusnya kehamilan direncanakan, jangan *accidental*, supaya sebelum hamil ibu bisa mulai memperbaiki gizi dulu. Jadi, ketika (ibu) hamil, gizi sudah baik," ungkapnya.

Pentingnya asupan gizi anak juga dirasakan Sindha Amilah, 24. Shinda yang melahirkan anak pertamanya pada 14 Februari silam mengaku sangat

Laporan Global Nutrition 2014 menyebutkan, Indonesia masuk daftar 17 negara dari 177 negara yang mengalami tiga masalah gizi serius.