

## **Kenapa Anak Gampang Sakit? Ternyata Bukan Karena Daya Tahan Lemah Saja**



*Perawatan penuh kasih saat anak sedang sakit (Ilustrasi: Gesang IL)*

**Tangerang** – Banyak orang tua merasa anaknya terlalu sering sakit. Baru sembuh dari batuk, beberapa hari kemudian sudah demam lagi. Akibatnya anak jadi susah makan, badannya kelihatan kurus, dan berat badannya tidak kunjung naik. Tidak sedikit yang akhirnya berpikir, “Anak saya memang lemah” atau “Anaknya manja”.

Padahal, menurut hasil penelitian, anak sering sakit bukan hanya karena daya tahan tubuhnya, tetapi karena **hubungan antara gizi dan kuman penyakit**. Dalam sebuah kajian, disebutkan bahwa anak di bawah usia dua tahun bisa mengalami diare sampai tiga sampai lima kali dalam setahun. Pada kondisi tertentu bahkan bisa lebih sering. Penyakit seperti diare dan batuk pilek ini biasanya muncul saat anak mulai aktif merangkak, bermain di lantai, dan mencoba berbagai makanan pendamping ASI yang belum tentu bersih.

Saat anak terkena infeksi, tubuhnya tidak hanya terasa lemas, tetapi juga kehilangan selera makan. Makanan yang masuk pun tidak terserap dengan baik. Akibatnya, energi yang seharusnya dipakai untuk tumbuh malah dipakai untuk melawan penyakit. Bahkan walaupun anak terlihat baik-baik saja, kuman di usus bisa membuat vitamin dan zat gizi sulit diserap, sehingga anak tetap berisiko tumbuh pendek atau stunting meskipun makannya terlihat cukup.

Kondisi ini makin diperparah bila kebiasaan cuci tangan belum rutin, lingkungan rumah kurang bersih, dan anak sering memasukkan tangan atau benda ke mulut. Semua ini memudahkan kuman masuk ke tubuh anak.

Penelitian juga menunjukkan bahwa ketika anak sering sakit, tubuhnya menghasilkan zat tertentu yang membuat rasa lapar menurun. Jadi ketika anak tidak mau makan, itu bukan karena membandel, melainkan karena tubuhnya memang sedang berusaha bertahan.

Kabar baiknya, penelitian tersebut juga membuktikan bahwa anak yang mendapat makanan bergizi, meskipun sering sakit, tetap bisa tumbuh dengan baik. Anak yang diberi makanan bergizi seimbang, cukup protein, vitamin, dan mineral, lebih terlindungi dari risiko stunting.

### **Catatan Pakar SI PASTI**

Anak yang sering sakit bukan berarti lemah atau manja. Tubuh anak sedang bekerja keras melawan kuman, sehingga nafsu makan menurun dan pertumbuhan melambat. Orang tua dapat membantu dengan

memastikan anak makan bergizi, membiasakan cuci tangan, menjaga kebersihan rumah, serta menciptakan suasana makan yang tenang dan penuh pendampingan.

— Tim SI PASTI

**Sumber Referensi:**

Dewey, K. G., & Mayers, D. R. (2011). *Early child growth: how do nutrition and infection interact? Maternal and Child Nutrition*, 7(Suppl. 3), 129–142.