

Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

Anov Setaarwati & Erik Wahyudin
Universitas Muhammadiyah Kuningan
Contributor Email: anovsetiaarwati@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of the application of balanced nutritional foods on early childhood growth and development at Sindang State Kindergarten. This study uses a Quantitative research method with a survey type. This method is used in evaluation to make a systematic, factual, and accurate description of the facts and properties of a particular population or area. The total research population was 33 children, then taken using purposive sampling so that the research respondents became 15 children. The instruments used in this study used observation sheets in the form of checklists with data collection through observation, documentation, and structured questionnaires regarding the effect of the application of balanced nutritional feeding on early childhood growth and development. The data analysis technique used a simple linear regression test using the help of the SPSS technique. This research data analysis technique tests validity, descriptive statistics, normality, homogeneity, simple linear regression, correlation, and dependent sample tests using statistics with the help of SPSS. Based on the results of this study there is a significant effect of balanced nutritional feeding on early childhood growth and development in Sindang State Kindergarten. This is evidenced based on the F_{table} results calculated using the f test with a sig of 0.05 is 2.70 so that $f_{count} > f_{table}$ ($9.006 > 4.543$). This shows that H_a is accepted H_o is rejected, which means that providing balanced nutritional food has a positive and significant effect on the growth and development of children after early age at TK Negeri Sindang.

Keywords: Early Childhood, Growth and Development, Intake, Nutrition.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan makanan gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak usia dini di TK Negeri Sindang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif dengan jenis survey. Metode ini digunakan dalam evaluasi untuk membuat pencanderaan secara sistematis, faktual, dan akurat terhadap fakta-fakta serta sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Jumlah populasi penelitian adalah 33 anak, kemudian diambil menggunakan *purposive sampling* sehingga responden penelitian menjadi 15 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dalam bentuk ceklis dengan pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan angket yang terstruktur mengenai pengaruh penerapan pemberian makanan gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak

usia dini. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana menggunakan bantuan teknik SPSS. Teknik analisis data penelitian ini menguji validitas, statistik deskriptif, normalitas, homogenitas, regresi linier sederhana, korelasi, dependen sampel f_{test} menggunakan statistik dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian makanan gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak usia dini di TK Negeri Sindang. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil F_{table} yang dihitung menggunakan uji f dengan sig 0,05 adalah 2,70 sehingga $f_{hitung} > f_{table}$ ($9,006 > 4,543$). Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima H_o ditolak yang berarti pemberian makanan gizi seimbang berpengaruh positif dan signifikan terhadap tumbuh kembang anak usai dini di TK Negeri Sindang.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Asupan, Gizi, Pertumbuhan, dan Perkembangan

A. Pendahuluan

Gizi mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan anak, mulai bayi hingga usia remaja. Semua makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan gizi sehari. Kebutuhan gizi pada setiap anak berbeda tergantung usia, kecepatan pertumbuhan, aktivitas fisik, efisiensi penyerapan, dan utilisasi makanan. Pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi. Makanan yang diberikan harus berfungsi terutama sebagai energy untuk aktivitas otot, membentuk jaringan baru pada tubuh, serta memberikan rasa enak dan kenyang. Secara umum, pemberian makan sebanyak 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan.

Pola hidangan sehari mengikuti pola makanan seimbang yang terdiri dari sumber karbohidrat, protein, vitamin, dan air. Jika kebutuhan gizi pada usia ini tidak terpenuhi dengan baik, akan mengakibatkan pola tumbuh kembang yang kurang optimal. Kekurangan energi dan protein dalam masa tumbuh kembang merupakan masalah gizi global terutama di Negara-negara berkembang, permasalahan ini terjadi pada semua kelompok umur, salah satunya pada anak usia sekolah (6-12 tahun).

Sebesar 70% anak-anak di Asia mengalami kekurangan gizi (Rahma Yeni, 2011). Berdasarkan data hasil riset kesehatan (Depkes, 13 C.E.) menyatakan bahwa kejadian status gizi pendek dan kurus pada anak-anak usia sekolah (5-12 tahun) masih tinggi. Di Indonesia, sebesar 30,7% anak-anak usia 5-12 tahun mengalami status gizi pendek dan besar 11,2% memiliki status gizi kurus. Secara Umum Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi

kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat (Widodo et al., 2023).

Oleh karena itu, berbagai hal yang diterima oleh anak pada usia dini akan menjadi fondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Gizi seimbang harus diterapkan pada usia dini karena kelompok ini termasuk kelompok usia penting dan kritis karena menentukan arah tumbuh kembang manusia dan akan menentukan masa depan serta kualitas hidup manusia. Hal yang sangat penting untuk di perhatikan mengenai Gizi seimbang yang di butuhkan dan harus diterapkan sejak anak usia dini karena kelompok ini termasuk kelompok usia penting dan kritis bagi anak usia dini yang perlu mendapatkan asupan dan kebutuhan nutrisi yang baik untuk mendapatkan masa depan kualitas hidup manusia yang baik, kemudian peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yaitu orangtua dan jika sudah menginjak usia masuk sekolah peran utamanya jika di sekolah yaitu guru, karena peran guru di sekolah dapat membantu dalam mengskrining pertumbuhan anak pada masa sekolah untuk mendapatkan hasil yang sesuai pada masa (golden age) atau di sebut dengan masa keemasan (Hanur et al., 2019).

Maka dari itu, pentingnya orangtua dan guru terhadap pemahaman kebutuhan nutrisi dan gizi yang seimbang sangat penting untuk anak usia dini karena pemenuhan gizi yang seimbang dapat menyokong pertumbuhan dan perkembangan anak optimal serta menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di masa yang akan datang. Pengaruh dari penerapan gizi

seimbang inipun sangat membantu dalam menyokong anak dalam masa sekolah untuk mempertahankan metabolisme dalam tubuh anak tetap terjaga sehingga dalam proses kegiatan sekolah anak dapat menambah daya ingat, konsentrasi/kefokusan dalam mengikuti kegiatan di sekolah, serta menambah energi anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Fitria & Puspa, 2021).

Muriyanti et al. (2022) menyatakan bahwa makanan bergizi kepada anak usia dini sangatlah penting agar mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang apa itu makanan bergizi dan manfaatnya bagi tubuhnya. Kekurangan gizi pada anak dapat mengakibatkan gangguan tumbuh kembang, kurus, berkaitan dengan kekurangan zat gizi akut pada suatu periode waktu tertentu yang mengakibatkan tubuh mengambil cadangan energi yang tersimpan. Kekurangan gizi ditandai dengan lambatnya pertumbuhan tubuh, rendahnya daya tahan tubuh, kurangnya tingkat kecerdasan, dan rendahnya produktivitas, berkurangnya tingkat kecerdasan dan prestasi akademik anak, berat badan kecil, serta *Stunting* (masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Jatmikowati et al., 2023).

Sementara itu, kelebihan gizi, baik pada anak-anak maupun orang dewasa, bisa menyebabkan terjadinya obesitas (merupakan gejala yang dapat di lihat dari pertumbuhan tinggi badan dan usianya), Gejala lain yang mungkin terjadi tidak hanya berdampak pada berat badan yang di atas normal tetapi Anak obesitas dapat menyebabkan diabetes, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi pada usia 5-6 tahun, dampak ini bias terjadi Karena mereka makan berlebihan dari yang diharuskan. Akibatnya terjadi penimbunan lemak. Karena pada usia ini tubuh anak akan cepat merespon terhadap kandungan gizi yang terdapat pada makanan yang dikonsumsinya.

Menurut Maulani et al. (2021), salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi anak-anak adalah kekurangan gizi. Kesehatan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Masalah pola makan berperan penting dalam hal ini, terutama dengan maraknya makanan cepat saji yang mengandung bahan kimia berbahaya jika dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) berperan penting dalam meningkatkan kualitas anak di masa depan. Berdasarkan Permendiknas No. 58 Tahun 2009 dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah usaha pembinaan untuk anak dari lahir hingga usia enam tahun yang melibatkan pemberian stimulasi pendidikan guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental anak agar siap memasuki pendidikan selanjutnya.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami manfaat makanan bergizi seimbang dalam pendidikan anak usia

dini, karena ini adalah tahap awal di mana anak-anak menerima bimbingan dan stimulasi untuk perkembangan mereka. Dalam hal ini, guru dapat memperkenalkan anak-anak pada pentingnya konsumsi makanan bergizi dan berbagai jenis makanan yang mengandung nutrisi, seperti lauk pauk (tempe, tahu, ikan, telur, ayam, daging), sayuran (bayam, sawi, wortel, jagung, kacang buncis, kentang), dan minuman sehat (susu, air kacang hijau, jus, air buah) untuk mendukung metabolisme tubuh anak. Pemberian makanan bergizi dalam jumlah yang sesuai dan seimbang sangat penting karena mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak selama lima tahun pertama kehidupannya. Pedoman gizi seimbang disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan yang berbeda untuk setiap kelompok usia, status kesehatan, dan aktivitas fisik. Pedoman ini membantu setiap orang dalam memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, dengan kebutuhan asupan gizi yang divisualisasikan melalui Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) (Munir et al., 2023).

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada 15 Januari 2024 di TK Negeri Sindang, ditemukan bahwa dari total 15 anak (8 laki-laki dan 7 perempuan), beberapa anak menunjukkan perkembangan yang kurang optimal. Penulis mengamati bahwa dalam proses kegiatan pembelajaran dan aktivitas di sekolah, anak-anak tampak kurang fokus. Beberapa anak terlihat tidak antusias mengikuti pelajaran, bahkan ada yang tampak murung dan kurang semangat, yang mengakibatkan kegiatan pembelajaran menjadi kurang efektif.

Faktor utama yang diduga menyebabkan masalah ini adalah kurangnya asupan nutrisi pagi yang memadai, karena beberapa ibu tidak membiasakan anak-anak untuk sarapan dengan

makanan yang bergizi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman orang tua dan guru mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang sangat penting untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan mendukung perkembangan optimal anak.

B. Metode

Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2013) Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen penelitian, dan analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik menggunakan uji regresi. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Data sekunder yang akan digunakan meliputi data penilaian dari skrining tumbuh kembang anak di sekolah, yang bersumber dari kepala sekolah dan guru. Sedangkan data primer diperoleh dari hasil observasi dan kuesioner yang diisi oleh responden. Populasi subjek dalam penelitian ini terdiri dari 33 anak. Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *non-Probability sampling*, dengan metode *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih 15 siswa usia 5-6 tahun, yang terdiri dari 7 orang perempuan dan 8 orang laki-laki, di TK Negeri Sindang.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Analisis data hasil angket Pengaruh Pemberian Makanan Gizi Seimbang Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Di Tk Negeri Sindang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian makanan gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak usia dini.

Tabel 1. Anova Test

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6.548	1	6.548	9.006	.010 ^b
	Residual	9.452	13	.727		
	Total	16.000	14			

a. Dependent Variable: TumbuhKembangAnak

b. Predictors: (Constant), PemberianMakananGizi

Berdasarkan hasil analisis yang dapat dilihat dari tabel di atas, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 9,006 sementara diperoleh nilai F_{tabel} menggunakan tingkat Sig 0,05 adalah 2,70 sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($9,006 > 4,543$). Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima yang berarti pemberian makanan gizi seimbang berpengaruh positif dan signifikan terhadap tumbuh kembang anak.

Berdasarkan pengamatan terhadap 15 anak dan orang tua, ditemukan bahwa beberapa orang tua belum menerapkan kebiasaan baik terkait kebutuhan nutrisi anak. Akibatnya, beberapa anak menunjukkan kurangnya antusiasme dan fokus dalam proses pembelajaran di kelas. Hanya sekitar 5 anak dan orang tua yang memahami pentingnya gizi seimbang. Selain itu, guru juga belum optimal dalam meningkatkan nafsu makan anak dengan metode yang alami. Guru hanya memberikan waktu makan tanpa memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi anak.

Oleh karena itu, peneliti menemukan adanya masalah signifikan terkait makanan, tumbuh kembang anak, dan pengaruh pemberian makanan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak penerapan pemberian makanan gizi

seimbang terhadap tumbuh kembang anak usia dini di Taman Kanak-Kanak Negeri Sindang.

2. Pembahasan

a) Pengertian Gizi Seimbang

Gizi adalah elemen penting dari pangan serta substansi tubuh manusia, yang merupakan bagian kecil dari alam semesta. Istilah "gizi" atau "nutrition" berasal dari kata Latin "nutr", yang berarti "memberi makan" atau "memberi nutrisi" (Depkes, 13 C.E.). Penekanan dalam tulisan tersebut adalah pada pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dari sumber hewani dan nabati, termasuk buah dan sayur, untuk menjaga kesehatan.

Menurut Tim Pakar Pendidikan Tinggi Ilmu Gizi Indonesia, ilmu gizi adalah studi tentang zat-zat dalam pangan yang mendukung kesehatan, serta proses yang terjadi mulai dari konsumsi, pencernaan, penyerapan, hingga penggunaan oleh tubuh. Ilmu ini juga mempelajari dampak gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, aktivitas, dan kelangsungan hidup manusia, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya (Munawaroh et al., 2022).

Diskusi tentang gizi mencakup bagaimana manusia memperoleh dan mengonsumsi pangan, komponen-komponen pangan, proses pemanfaatannya oleh tubuh, dan pengaruhnya terhadap kualitas kesehatan dan prestasi manusia. Kualitas gizi yang baik sangat penting untuk kekuatan dan ketahanan suatu bangsa, karena tanpa gizi yang optimal, kesehatan dan daya saing penduduk tidak akan tercapai (Yani et al., 2023).

Pemenuhan gizi yang baik tidak hanya berfungsi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi

juga memberikan manfaat positif bagi kesehatan tubuh secara umum. Gizi seimbang adalah kombinasi asupan harian yang terdiri dari jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Asupan gizi seimbang harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemeliharaan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang tercapai ketika asupan makanan memenuhi kuantitas dan kualitas yang memadai serta mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Rahma Yeni, 2011).

Tujuan utama dari pemenuhan gizi seimbang adalah menjaga kesehatan tubuh, mendukung pertumbuhan yang optimal pada anak-anak, menyimpan zat gizi yang diperlukan, dan memastikan aktivitas serta fungsi sehari-hari berjalan dengan baik. Membiasakan konsumsi makanan yang sehat, bergizi, dan seimbang sangat penting. Pendidikan gizi pada anak usia dini berperan krusial karena gizi yang baik mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan anak-anak di masa depan.

b) Manfaat Gizi Seimbang

Masa usia dini adalah periode yang sangat penting untuk menerapkan kebiasaan gizi yang baik. Pada tahap ini, pemenuhan kebutuhan nutrisi yang optimal sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Untuk memastikan asupan gizi seimbang bagi anak, peran aktif orang tua, terutama ibu, sangat penting. Ibu diharapkan memberikan makanan yang bervariasi, kaya protein, serta sayur dan buah.

Di Indonesia, konsep "empat sehat lima sempurna" telah berkembang menjadi "gizi seimbang," dengan evolusi yang terjadi selama enam dekade terakhir. Konsep "empat sehat lima sempurna" awalnya merupakan visualisasi dari lima kelompok pangan, yaitu pangan pokok (karbohidrat), lauk-pauk (protein), sayur, dan buah, yang masing-masing dikategorikan secara terpisah. "Empat sehat" berarti bahwa kebutuhan gizi sebagian besar terpenuhi apabila seseorang mengonsumsi empat kelompok pangan tersebut sesuai dengan anjuran.

Sumber protein yang baik dapat ditemukan dari ikan, daging, telur, tempe, tahu, dan lainnya. Selain itu, penting bagi orang tua untuk memperhatikan konsumsi gula harian anak untuk menjaga kesehatan mereka dalam jangka panjang. Kualitas dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi, semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi karena tubuh akan mendapatkan berbagai zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan (Litaay et al., 2021).

Dengan demikian, mengonsumsi aneka ragam pangan merupakan kunci utama untuk mencapai gizi seimbang. Beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak usia dini meliputi faktor genetik atau keturunan dari orangtua, yang mencakup aspek fisik, kecerdasan, bakat, serta kemungkinan kondisi penyakit tertentu. Selain faktor genetik, lingkungan juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan pertumbuhan psikologi anak. Lingkungan ini meliputi sekolah, tempat tinggal, tempat bermain, dan pengasuh anak.

Faktor jenis kelamin juga memiliki pengaruh signifikan terhadap pertumbuhan anak, terutama saat memasuki masa

pubertas. Secara fisik, anak laki-laki cenderung tumbuh lebih tinggi dan kuat dibandingkan dengan anak perempuan (Depkes, 13 C.E.). Faktor jenis kelamin memiliki dampak signifikan terhadap pertumbuhan anak, terutama saat memasuki masa pubertas. Secara fisik, anak laki-laki cenderung tumbuh lebih tinggi dan kuat dibandingkan dengan anak perempuan. Selain itu, aspek penting yang perlu diperhatikan adalah keamanan makanan.

Menurut Litaay et al. (2021), ada beberapa manfaat gizi seimbang pada anak usia dini, antara lain:

1. Meningkatkan Energi: Sarapan dengan kandungan serat dan nutrisi yang tinggi dapat meningkatkan energi. Bagi anak usia dini, memilih sarapan yang kaya serat dan nutrisi akan membantu tubuh mengolahnya menjadi energi, sehingga anak menjadi lebih bersemangat dalam beraktivitas di sekolah.
3. Menaikkan Metabolisme: Memberikan sarapan yang mengandung karbohidrat setiap pagi membantu menjaga metabolisme tubuh anak. Dengan rutin memberikan sarapan, metabolisme dalam tubuh anak dapat tetap terjaga.
4. Menambah Konsentrasi: Sarapan yang tepat dapat meningkatkan konsentrasi. Anak yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan kecenderungan lebih lamban dalam melakukan aktivitas.

Memperhatikan asupan makanan yang seimbang dan aman sangat penting untuk mendukung kesehatan dan perkembangan optimal anak usia dini. Ketika anak memasuki usia prasekolah, asupan makanannya dapat disesuaikan dengan pola makan orang dewasa (Hanur et al., 2019). Namun, pemilihan menu makanan untuk anak tetap harus dilakukan dengan hati-hati. Terdapat

beberapa ketentuan mengenai kebutuhan gizi anak prasekolah yang sebaiknya dipenuhi untuk menjaga kesehatan dan memastikan anak tetap bugar, aktif, dan segar sepanjang hari, terutama selama aktivitas di sekolah. Menurut Moesijanti Soekarti (2013), beberapa aspek penting dalam pemenuhan gizi seimbang untuk anak prasekolah adalah:

1. Sayuran Berwarna: Sayuran merupakan bagian penting dari makanan bergizi seimbang untuk anak. Meskipun beberapa anak mungkin tidak menyukai sayur, penting untuk memastikan mereka mengonsumsi sayuran setiap hari. Ketidaksukaan terhadap sayuran sering kali disebabkan oleh kurangnya pengenalan sejak usia dini.
2. Susu: Susu adalah komponen penting dari menu seimbang untuk bayi dan balita. Susu mengandung protein, kalsium, kalium, dan vitamin D yang mendukung pembentukan tulang dan gigi anak. ASI, khususnya, sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi dan balita secara alami. Para dokter dan ahli gizi sering menyarankan ASI eksklusif untuk bayi. Selain itu, beberapa jenis susu juga mengandung asam folat yang penting untuk perkembangan otak anak.
3. Ikan: Baik ikan laut maupun ikan tawar mengandung nutrisi tinggi yang penting untuk meningkatkan kecerdasan anak. Nutrisi ini meliputi protein serta vitamin A, D, E, dan K. Konsumsi ikan secara rutin dapat membantu menjaga kesehatan mata anak dan memberikan manfaat tambahan seperti asam lemak omega-3 dan DHA. Ikan yang sangat direkomendasikan adalah ikan salmon dan sarden.

4. Daging dan Kuning Telur: Daging dan kuning telur adalah sumber zat besi yang penting untuk mencegah anemia, yang bisa menyebabkan gejala seperti lemas, kelelahan, dan emosi yang tidak stabil pada anak. Zat besi diperlukan dalam proses pembentukan hemoglobin darah, dan mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging dan kuning telur dapat membantu anak tetap sehat dan bugar serta menghindari kekurangan gizi.
5. Buah-Buahan: Buah-buahan merupakan bagian penting dari gizi seimbang untuk anak. Mereka mengandung serat (fiber) yang membantu menjaga kesehatan pencernaan, mencegah sembelit, dan menjaga kesehatan jantung. Buah-buahan yang kaya vitamin C, seperti jeruk, melon, dan nanas, bermanfaat untuk kesehatan gusi, meningkatkan kekebalan tubuh, mempercepat penyembuhan luka, dan mencegah infeksi. Selain buah, serat juga bisa diperoleh dari rumput laut.
6. Kacang-Kacangan: Kacang-kacangan adalah sumber energi yang sangat baik untuk anak-anak. Kandungan protein nabati dalam kacang-kacangan dapat membantu meningkatkan kapasitas otak, memperbaiki daya ingat, dan mendukung kemampuan berpikir yang lebih optimal. Jenis kacang-kacangan yang baik untuk anak, jika tidak ada alergi, termasuk kacang polong, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang kedelai.

c. Tumbuh Kembang Anak

Menurut Peraturan Menteri No. 58 Tahun 2009, perkembangan fisik anak usia 4-5 tahun berfokus pada aspek motorik. Motorik merujuk pada kemampuan mengendalikan gerakan tubuh melalui koordinasi antara sistem saraf, otot, dan

sumsum tulang belakang. Perkembangan motorik mencakup dua kategori utama: motorik kasar dan motorik halus.

Perkembangan otak paling cepat terjadi pada usia 0-2 tahun, yang dikenal sebagai periode sensorik-motorik. Pada usia 4-5 tahun, perkembangan otak masih berlangsung pesat. Setelah usia tersebut, laju perkembangan otak cenderung melambat hingga anak mencapai usia 12 tahun. Pada usia 12 tahun, perkembangan motorik kasar dan halus umumnya telah selesai, sementara intelegensi telah terbentuk, meskipun sel-sel otak terus berkembang hingga usia sekitar 35 tahun. Asupan gizi mempengaruhi perkembangan otak, karena setiap jenis makanan memiliki manfaat dan kandungan nutrisi yang berbeda. Anak-anak sangat dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai macam makanan dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Kebutuhan nutrisi anak berbeda dari dewasa, dan juga bervariasi antara anak laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal guna mendukung kelangsungan hidup yang sehat di masa depan (Muriyanti et al., 2022).

d. Penerapan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini

Menerapkan kebiasaan baik seperti sarapan pagi sangat bermanfaat, baik bagi orang dewasa maupun anak-anak dan remaja yang bersekolah. Bagi orang dewasa, sarapan membantu memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja, dan meningkatkan produktivitas. Bagi anak-anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan mereka dalam menyerap pelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi belajar yang lebih baik.

Berbagai intervensi telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir dengan tujuan meningkatkan efisiensi pendidikan di sekolah-sekolah di negara berkembang (Papotot et al., 2021). Program sarapan di sekolah dirancang untuk mengurangi kelaparan dan meningkatkan status gizi anak-anak, terutama bagi mereka yang mengalami kekurangan gizi (Kusumaningtyas, 2016).

Untuk membiasakan anak-anak yang belum terbiasa sarapan, pendekatan bertahap sangat penting. Mulailah dengan memberikan porsi sarapan yang kecil dan kemudian secara bertahap tingkatkan porsinya sesuai dengan anjuran. Selama kegiatan makan bersama, guru dapat memberikan pengarahan tentang pentingnya makanan bagi tubuh, seperti kebutuhan energi untuk bergerak dan berpikir. Pelaksanaan sarapan di sekolah juga berperan penting dalam mengoptimalkan kebutuhan nutrisi anak, meningkatkan kesehatan, dan membentuk pola makan yang sehat (Ramadhani et al., 2017). Dengan asupan makanan yang tepat, tubuh anak dapat berfungsi secara optimal. Kebiasaan sarapan juga membantu memenuhi kebutuhan gizi harian. Sarapan yang baik sebaiknya terdiri dari sumber zat tenaga, pembangun, dan pengatur. Sarapan memberikan bahan bakar yang dibutuhkan anak-anak untuk beraktivitas, dan mereka yang sarapan cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan yang tidak sarapan. Tanpa sarapan, suasana hati dan energi anak bisa menurun menjelang siang hari. Namun, memastikan anak-anak tidak melewatkan sarapan bisa menjadi tantangan bagi sebagian orang tua. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan makanan anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

E. Kesimpulan

Maka berdasarkan penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari penerapan pemberian makanan gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak usia dini. Dengan memberikan makanan gizi seimbang, anak-anak mendapatkan fondasi yang kuat untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, baik dari segi fisik, kognitif, maupun emosional. Hal ini diperkuat dengan adanya Teori Nutrisi Dasar (*Basic Nutrition Theory*).

Teori ini menyatakan bahwa tubuh memerlukan berbagai nutrisi esensial, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral untuk menjalankan fungsi biologis yang optimal. Keseimbangan antara berbagai jenis nutrisi ini penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, serta untuk fungsi tubuh yang optimal.

Daftar Pustaka

- Depkes, R. I. (13 C.E.). Pesan Dasar Gizi Seimbang. *Ditjen Binkesmas. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta.*
- Fitria, N., & Puspa, A. R. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. *SNPPM-3, 3*, 271–278.
- Hanur, B. S., Umam, M. K., Zuhriyah, N., & others. (2019). Memantik Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Pemberian Gizi Seimbang Dalam Perspektif Al Quran Dan Hadist. *Samawat: Journal Of Hadith and Quranic Studies, 3*(2).
- Hardinsyah, M., & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu gizi teori dan aplikasi. *Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc, 131.*
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7*(2), 1279–1294.

- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & others. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47–60.
- Munir, R., Nisa, A. K., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., Sulistiani, S., & others. (2023). Edukasi Mengenai Gizi Seimbang Anak Usia Dini. *KREASI: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 85–95.
- Muriyanti, N., Asmawati, L., & Rosidah, L. (2022). Peran orangtua terhadap konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk anak usia dini di masa pandemi Covid-19 di Desa Cibojong, Kecamatan Padarincang, Kabupaten Serang, Banten. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 17(2), 163–180.
- Ramadhani, H. P., Ratnawati, M., & Alie, Y. (2017). Hubungan status gizi dengan perkembangan anak usia 3-5 tahun di pendidikan anak usia dini (paud) Midanutta'lim desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. *Journal of Health Sciences*, 10(1).
- Rahma Yeni, N. (2011). *Peranan gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak balita (0-5 tahun) ditinjau dari Ked dan Islam*. Universitas YARSI.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Widodo, S. T. M., Aprillia, Y., & Metty, M. (2023). Efektivitas Metode Permainan Gambar Tebak untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *JiIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5455–5459.

***Pengaruh Pemberian Makanan Gizi Seimbang Terhadap Tumbuh Kembang
Anak Usia Dini Di TK Negeri Sindang
Anov Setiaarwati & Erik wahyudin***
