



Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

Amanda Putri Nasution, Ardhana Reswari, Sarah, Afni Aspah, Zelita Anggraeni, Jahrona J. Simbolon, Petti Siti Fatimah

Received: 14 08 2024 / Accepted: 22 11 2024 / Published online: 31 12 2024
© 2024 Association of Indonesian Islamic Early Childhood Education Study Program

Abstrak Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan tahap kritis yang menentukan kualitas hidup di masa depan. Gizi memegang peran penting dalam mendukung proses ini, karena asupan nutrisi yang tepat dapat mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta fungsi organ tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dengan menyoroti kebutuhan gizi esensial, dampak kekurangan gizi, serta pentingnya pola makan seimbang. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan orang tua, pendidik anak usia dini, tenaga kesehatan yang memiliki pengalaman dalam menangani pertumbuhan dan perkembangan anak serta dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, verifikasi dan Kesimpulan. Penelitian menunjukkan bahwa nutrisi seperti protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, terutama zat besi, kalsium, dan omega-3, memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung perkembangan fisik dan kognitif anak. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan stunting, penurunan kemampuan belajar, serta risiko penyakit kronis di kemudian hari. Selain itu, intervensi gizi yang melibatkan keluarga, pengasuh, dan pendidikan gizi sejak dini menjadi langkah strategis untuk meningkatkan status gizi anak. Dengan memahami pentingnya peran gizi, diharapkan pemangku kepentingan dapat mengembangkan program edukasi dan kebijakan yang mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi anak usia dini secara berkelanjutan.

Kata kunci: Gizi, Pertumbuhan, Perkembangan, Anak usia dini, Nutrisi

Abstract Early childhood growth and development is a critical stage that determine the quality of life in the future. Nutrition plays an important role insupporting this process, as proper nutrition can optimize physical growth, brain development, and organ function. Physical growth, brain development, and organ function. This study aims to examine the role of nutrition on early childhood growth and development by highlighting essential nutrient needs, the impact of malnutrition, and the importance of a balanced diet. The importance of a balanced diet. This study uses qualitative research descriptive research. Data were collected through observation and in-depth interviews with parents, early childhood educators, and health workers who have experience in handling child growth and development as well as documentation. The data analysis techniques used are data reduction data, data presentation, verification and conclusion. The research shows that nutrients such as protein, healthy fats, vitamins, and minerals, especially iron, calcium, and omega-3, have a significant contribution in supporting children's physical and cognitive development. Malnutrition during this period can lead to stunting, reduced learning ability, and risk of chronic diseases later in life. In addition, nutrition interventions that involve families, caregivers, and early nutrition education are strategic steps to improve children's nutritional status. By understanding the important role of nutrition, it is hoped that stakeholders can develop educational programs and policies that support the fulfillment of early childhood nutritional needs in a sustainable manner.

Keywords: Nutrition, Growth, Development, Early Childhood, Nutrient

Pendahuluan (Introduction)

Gizi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pada masa ini, tubuh anak mengalami perkembangan yang pesat, sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang (Anggraeningsih, 2022). Nutrisi yang baik akan membantu pembentukan jaringan tubuh yang sehat serta mendukung perkembangan berbagai sistem dalam tubuh, termasuk sistem saraf dan imun (Mayar, F., & Astuti, 2021). Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang tepat sejak usia dini menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan dan kualitas hidup anak di masa mendatang.

Asupan nutrisi yang seimbang sangat berpengaruh terhadap perkembangan otak dan fungsi kognitif anak. Nutrisi seperti protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral berperan dalam mendukung proses belajar, daya ingat, serta kemampuan berpikir kritis (Setyowati, S., & Lestari, 2021). Kekurangan zat gizi tertentu dapat menghambat perkembangan kognitif, yang pada akhirnya dapat berdampak pada prestasi akademik dan kemampuan sosial anak (Kurniawan, 2023). Oleh karena itu, pemenuhan gizi tidak hanya berhubungan dengan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan intelektual dan emosional.

Pada masa usia dini, anak membutuhkan zat gizi esensial seperti protein, zat besi, kalsium, serta vitamin A, C, dan D untuk mendukung pertumbuhan yang optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021). Protein berperan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, sementara zat besi sangat penting untuk mencegah anemia yang dapat mengganggu daya konsentrasi anak. Selain itu, kalsium dan vitamin D diperlukan untuk memperkuat tulang dan gigi, sehingga anak dapat tumbuh dengan struktur tubuh yang kuat. Dengan asupan gizi yang baik, anak akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik serta terhindar dari risiko penyakit akibat kekurangan nutrisi.

Sebaliknya, kurangnya asupan gizi yang seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan hambatan dalam tumbuh kembang anak (UNICEF Indonesia, 2021). Gizi buruk atau malnutrisi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti stunting, yaitu kondisi ketika anak memiliki tinggi badan di bawah standar usianya akibat kurangnya nutrisi dalam jangka panjang. Selain itu, defisiensi gizi juga dapat menghambat perkembangan otak, menyebabkan keterlambatan bicara, gangguan perilaku, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Oleh sebab itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memastikan anak mendapatkan pola makan yang bergizi sejak dini.

Memahami hubungan antara gizi dan pertumbuhan anak usia dini menjadi hal yang sangat penting dalam upaya mendukung tumbuh kembang yang optimal (Sari, *et al*, 2020). Kesadaran akan pentingnya gizi yang baik harus ditanamkan sejak dini, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun Masyarakat (Hidayati, N., & Ramadhani, 2023). Dengan upaya yang berkelanjutan dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, diharapkan anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan produktif. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sangat diperlukan untuk memberikan rekomendasi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup anak-anak di masa depan.

Meskipun peran gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini telah banyak dibahas, masih terdapat variasi dalam pemahaman mengenai jenis nutrisi yang paling berpengaruh pada setiap tahap perkembangan (Nihayah, 2020). Beberapa penelitian berfokus pada dampak makronutrien seperti protein dan lemak, sementara penelitian lainnya lebih menyoroti peran mikronutrien seperti zat besi dan vitamin tertentu (Sutiari *et al*, 2021). Namun, belum ada kesepakatan yang jelas mengenai

kombinasi nutrisi yang paling optimal untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak secara bersamaan.

Selain itu, dampak jangka panjang dari kekurangan gizi tertentu terhadap perkembangan kognitif dan emosional anak masih belum sepenuhnya dipahami. Beberapa anak yang mengalami defisiensi gizi sejak dini menunjukkan gangguan belajar dan keterlambatan bicara, tetapi mekanisme biologis yang menghubungkan keduanya belum terjelaskan secara rinci. Begitu pula dengan hubungan antara pola makan buruk pada masa kanak-kanak dan risiko gangguan mental di usia remaja dan dewasa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2023). Oleh sebab itu, perlu dilakukan kajian lebih mendalam mengenai bagaimana pola gizi pada masa awal kehidupan dapat membentuk perkembangan otak dan keseimbangan emosi anak di masa depan.

Di sisi lain, pemenuhan gizi yang baik akan membantu anak mencapai potensi maksimalnya dalam berbagai aspek kehidupan. Anak yang mendapatkan nutrisi cukup cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga tidak mudah sakit dan dapat menjalani aktivitas harian dengan optimal. Selain itu, perkembangan otak yang didukung oleh asupan gizi seimbang berkontribusi pada peningkatan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, serta kemampuan sosial anak. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tepat bukan hanya berfungsi untuk mendukung kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk individu yang cerdas dan produktif.

Memahami peran gizi dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini menjadi hal yang sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan. Pendidikan mengenai gizi yang baik harus diperkenalkan sejak dini agar anak terbiasa dengan pola makan sehat yang mendukung pertumbuhan optimalnya. Selain itu, diperlukan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk pemerintah dan tenaga kesehatan, dalam memberikan edukasi serta memastikan ketersediaan makanan bergizi bagi anak-anak. Dengan perhatian yang lebih besar terhadap pemenuhan gizi sejak usia dini, diharapkan anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

Dengan mempertimbangkan pentingnya gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, langkah-langkah strategis dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi harus menjadi prioritas. Kesadaran akan pentingnya gizi tidak hanya perlu ditanamkan di lingkungan keluarga tetapi juga di sekolah dan masyarakat secara luas. Program edukasi mengenai pola makan sehat, akses terhadap makanan bergizi, serta intervensi dini dalam kasus malnutrisi harus diperkuat agar anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk tumbuh secara optimal.

Dengan adanya berbagai kesenjangan dalam pemahaman mengenai hubungan antara gizi dan perkembangan anak usia dini, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan pendekatan yang lebih menyeluruh. Kajian ini akan mengeksplorasi berbagai faktor yang mempengaruhi asupan gizi anak dan dampaknya terhadap tumbuh kembang anak, baik dari segi biologis, sosial, maupun kebijakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang lebih tepat dalam meningkatkan kualitas gizi anak usia dini. Dengan demikian, langkah-langkah yang diambil dapat lebih efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami peran gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pendekatan ini dipilih karena dapat menggali secara mendalam pengalaman serta persepsi orang tua dan pendidik mengenai peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini. Fokus penelitian ini adalah menggambarkan secara rinci bagaimana pola asupan gizi

mempengaruhi aspek kesehatan dan tumbuh kembang anak berdasarkan perspektif langsung dari para informan.

Informan dalam penelitian ini terdiri dari orang tua, pendidik anak usia dini, serta tenaga kesehatan yang memiliki pengalaman dalam menangani pertumbuhan dan perkembangan anak dengan topik wawancara mengenai pemenuhan gizi pada anak sehingga dapat mendeskripsikan mengenai pertumbuhan dan perkembangan anak terhadap gizi yang anak peroleh. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yang mempertimbangkan variasi status gizi dan kebiasaan makan anak usia dini. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan informan, observasi terhadap pola konsumsi makanan anak, serta analisis dokumen kesehatan dan catatan pertumbuhan anak. Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi 3 kali pertemuan yang dilakukan peneliti di lingkungan tempat tinggal anak. Peneliti mengambil data anak dari lembaga TK Ar Radhiyah yang beralamat di Rimbo Panjang, jalan Tilm dengan jumlah anak secara keseluruhan yang terdiri dari 16 anak. Subjek penelitian tersebut terdiri dari 11 jumlah anak laki-laki dan 5 jumlah anak perempuan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama terkait peran gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Proses analisis dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, serta dokumentasi untuk memastikan validitas temuan penelitian.

Hasil Penelitian dan Analisis (Result and Analysis)

Peneliti mengidentifikasi tiga komponen utama, yaitu pertama, pemahaman orang tua mengenai gizi anak, di mana mayoritas orang tua menyadari pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak. Kedua, pertumbuhan dan perkembangan anak sangat bergantung pada pemenuhan gizi yang seharusnya didapatkan melalui makanan sehari-hari, yang bisa mendorong rasa ingin tahu anak serta meningkatkan respons otak dan tubuh untuk belajar dan beraktivitas lebih banyak. Ketiga, peneliti menyoroti upaya yang dilakukan oleh orang tua dan guru dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi anak.

Hasil wawancara dengan orang tua dan pendidik mengungkapkan bahwa pola makan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga dan lingkungan. Sebagian besar orang tua menyadari pentingnya gizi seimbang, tetapi ada beberapa yang masih kurang memperhatikan variasi makanan dalam pola makan anak. Beberapa orang tua mengaku memberikan makanan cepat saji atau instan karena keterbatasan waktu dan kemudahan akses. Hal ini berdampak pada asupan nutrisi anak yang kurang optimal, terutama dalam pemenuhan zat besi, kalsium, dan vitamin tertentu yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak.

Observasi terhadap anak usia dini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara anak yang mendapatkan gizi seimbang dengan anak yang tidak mendapatkan gizi seimbang. Anak-anak yang mendapatkan asupan nutrisi cukup cenderung lebih aktif secara fisik dan memiliki perkembangan motorik yang lebih baik. Anak juga tampak lebih fokus dalam mengikuti kegiatan belajar dibandingkan dengan anak yang sering mengonsumsi makanan kurang bergizi. Sebaliknya, anak yang mengalami defisiensi gizi terlihat lebih mudah lelah, kurang bersemangat dalam beraktivitas, dan mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak.

Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan bahwa pola makan yang teratur dengan komposisi gizi yang seimbang berpengaruh pada daya tahan tubuh anak. Anak

yang mendapatkan nutrisi yang cukup memiliki daya tahan tubuh lebih baik dan jarang mengalami sakit dibandingkan dengan anak yang mengalami kekurangan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang baik sejak dini dapat membantu anak lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan fisik dan lingkungan.

Hasil dokumentasi pertumbuhan anak memperlihatkan bahwa anak yang rutin mendapatkan makanan bergizi memiliki tinggi dan berat badan yang sesuai dengan standar pertumbuhan usia anak. Data menunjukkan bahwa anak-anak dengan asupan protein, vitamin, dan mineral yang cukup memiliki perkembangan fisik yang lebih optimal. Sebaliknya, anak yang kurang mendapatkan nutrisi seimbang cenderung mengalami hambatan dalam pertumbuhan, seperti berat badan yang rendah dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya.

Beberapa temuan juga menunjukkan bahwa anak yang mengalami defisiensi gizi lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi. Dalam wawancara dengan pendidik, menyebutkan bahwa anak dengan pola makan sehat lebih mudah mengikuti instruksi, lebih fokus dalam belajar, dan lebih aktif dalam kegiatan kelompok. Anak yang mengalami kekurangan zat besi, misalnya, lebih sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian dalam waktu lama. Hal ini berdampak pada kemampuan anak dalam memahami materi pembelajaran serta berinteraksi dengan teman sebaya.

Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan mendukung temuan ini, di mana anak-anak dengan defisiensi gizi tertentu seperti kekurangan zat besi dan vitamin B12 lebih berisiko mengalami keterlambatan perkembangan bahasa. Anak-anak yang kurang mendapatkan nutrisi seimbang cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan kosakata, memahami instruksi, dan merespons komunikasi dengan baik. Faktor ini berkaitan erat dengan perkembangan otak yang bergantung pada asupan nutrisi yang mencukupi. Lebih lanjut, nutrisi seperti protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, terutama zat besi, kalsium, dan omega-3, memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung perkembangan fisik dan kognitif anak. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan stunting, penurunan kemampuan belajar, serta risiko penyakit kronis di kemudian hari.

Dari wawancara dengan orang tua, ditemukan pula bahwa banyak dari mereka masih kurang memiliki pemahaman yang cukup mengenai kebutuhan gizi anak. Beberapa orang tua hanya berfokus pada jumlah makanan yang dikonsumsi anak tanpa memperhatikan keseimbangan nutrisi di dalamnya. Hal ini mengindikasikan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya pemberian makanan yang kaya akan protein, lemak sehat, dan vitamin.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya upaya dari pihak sekolah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak. Sekolah mengadakan pemberian gizi dua kali sebulan, guna menumbuhkan kesadaran tentang konsumsi gizi yang seimbang. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa sekolah telah mengatur penjadwalan bekal anak, dengan menyediakan berbagai pilihan menu yang bisa dibawa, seperti sayuran, buah, ikan, ayam, tempe, tahu, dan susu. Dengan penjadwalan ini, orang tua turut berperan dalam pemenuhan gizi anak.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa peran gizi sangat penting dalam menentukan kesehatan fisik, perkembangan kognitif, dan kesejahteraan emosional anak usia dini. Anak yang mendapatkan asupan nutrisi seimbang memiliki kemungkinan lebih besar untuk tumbuh sehat, cerdas, dan aktif dalam berbagai aktivitas. Memenuhi kebutuhan gizi anak, seperti karbohidrat sebagai sumber energi, protein sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai pengatur, dapat membantu mencegah penyakit yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan gizi

yang seimbang akan mendorong pertumbuhan yang sehat, sementara pilihan makanan yang baik harus disesuaikan dengan usia dan tingkat aktivitas anak. Oleh karena itu, intervensi sejak dini dalam bentuk edukasi gizi bagi orang tua dan program makanan sehat di sekolah menjadi langkah yang penting untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup.

Pembahasan (Discussion)

Gizi merupakan salah satu faktor esensial dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf, otak, serta kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (*nutrien*) sangat penting untuk mencapai pertumbuhan yang sesuai dengan potensi genetik masing-masing. Pertumbuhan dapat diartikan sebagai perubahan fisik yang berkaitan dengan bertambahnya ukuran tubuh, sementara perkembangan merujuk pada peningkatan kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks. Kebutuhan nutrisi setiap individu dapat bervariasi akibat pengaruh faktor genetik dan metabolisme, namun pada dasarnya kebutuhan nutrisi pada anak-anak memiliki kesamaan (Sukamti, 2019). Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, perhatian terhadap gizi sangatlah penting dan harus dimulai sejak dini. Memenuhi kebutuhan gizi anak, seperti karbohidrat sebagai sumber energi, protein sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai pengatur, dapat membantu mencegah penyakit yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan gizi yang seimbang akan mendorong pertumbuhan yang sehat, sementara pilihan makanan yang baik harus disesuaikan dengan usia dan tingkat aktivitas anak.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa gizi yang seimbang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Studi yang dilakukan oleh (Black et al., 2017) menegaskan bahwa anak dengan pola makan sehat memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang mengalami malnutrisi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menemukan bahwa anak dengan asupan nutrisi cukup memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dalam belajar.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung temuan dari (Grantham et al., 2019) yang menyatakan bahwa defisiensi zat besi pada anak usia dini dapat menyebabkan gangguan kognitif dan keterlambatan perkembangan bahasa. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa anak dengan kekurangan zat besi cenderung mengalami kesulitan dalam memahami instruksi dan mengembangkan kemampuan berbicara. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa asupan nutrisi yang cukup sangat penting dalam mendukung perkembangan otak anak.

Penelitian ini juga berkesinambungan dengan hasil studi oleh (Victoria et al., 2021) yang menyebutkan bahwa kekurangan nutrisi dalam 1.000 hari pertama kehidupan berkontribusi terhadap stunting dan perkembangan kognitif yang terhambat. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa anak-anak yang tidak mendapatkan nutrisi optimal cenderung mengalami gangguan pertumbuhan dan lebih rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi sejak dini menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan dalam memastikan kesehatan dan perkembangan optimal anak.

Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya faktor lingkungan yang turut mempengaruhi kebiasaan makan anak, seperti pola makan dalam keluarga dan kebiasaan di sekolah. Hal ini mengindikasikan perlunya strategi intervensi yang lebih luas, tidak hanya pada individu anak tetapi juga pada lingkungan sosialnya. (Walker et al., 2020) menegaskan bahwa edukasi gizi kepada orang tua dan pendidik memiliki dampak signifikan terhadap kebiasaan makan anak, yang kemudian mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai program

edukasi gizi bagi orang tua dan guru dapat menjadi langkah strategis dalam memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi yang lebih baik. Menurut (Savage, J. S., 2007) mengungkapkan bahwa keterlibatan orang tua dalam penyediaan makanan bergizi sangat menentukan preferensi makanan anak serta pola makannya di masa mendatang. Lingkungan yang mendukung pola makan sehat, seperti keterlibatan orang tua dalam penyediaan makanan bergizi dan edukasi gizi di sekolah, dapat membantu meningkatkan kualitas asupan gizi anak. Sebaliknya, lingkungan dengan akses terbatas terhadap makanan bergizi atau kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dapat memperburuk kondisi gizi anak. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan keluarga dan sekolah dalam intervensi gizi agar anak mendapatkan manfaat yang optimal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa peran gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini tidak hanya berpengaruh terhadap aspek fisik, tetapi juga berdampak signifikan pada perkembangan kognitif dan emosional anak. Menurut (UNICEF, 2021) juga memaparkan bahwa kekurangan gizi pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak yang berpengaruh pada kecerdasan dan keterampilan sosial anak. Pemenuhan gizi yang optimal membantu meningkatkan fungsi otak, yang berkontribusi terhadap daya konsentrasi, kemampuan belajar, dan perkembangan sosial-emosional anak.

Penelitian ini menegaskan bahwa pola makan yang sehat pada anak usia dini berkontribusi terhadap peningkatan daya konsentrasi dan kemampuan berinteraksi sosial. Hasil studi oleh (Nyaradi, A., 2013) menunjukkan bahwa anak-anak dengan pola makan seimbang memiliki performa akademik yang lebih baik dibandingkan anak yang mengalami defisiensi gizi. Anak-anak dengan asupan nutrisi yang seimbang cenderung lebih fokus dalam pembelajaran dan memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik. Hal ini berbeda dengan anak yang mengalami defisiensi gizi, yang sering kali menunjukkan gejala mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Sebagaimana dinyatakan oleh (Benton, 2008), yang menyatakan bahwa kurangnya zat besi dan asam lemak esensial dalam pola makan anak dapat menyebabkan gangguan perhatian dan perilaku impulsif. Temuan ini memperkuat argumen bahwa gizi tidak hanya berperan dalam aspek fisik tetapi juga dalam membentuk perkembangan otak dan keseimbangan emosional anak.

Implikasi dari temuan ini menekankan perlunya pendekatan intervensi gizi yang tidak hanya berfokus pada pemberian makanan bergizi, tetapi juga melibatkan edukasi dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. (Gibney, M. J., 2019) menyatakan bahwa program edukasi gizi yang berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi dalam pertumbuhan anak. Program edukasi yang melibatkan orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan dapat membantu meningkatkan kesadaran akan dampak jangka panjang dari kekurangan gizi pada anak. Dengan adanya pendekatan yang lebih holistik, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dengan kesehatan yang lebih baik dan memiliki kemampuan kognitif serta sosial yang optimal.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kurangnya pemahaman mengenai pentingnya gizi sejak dini sering kali menjadi hambatan dalam pemenuhan nutrisi anak. Menurut (UNICEF, 2021), lebih dari 30% orang tua di negara berkembang masih belum memiliki pemahaman yang cukup tentang kebutuhan gizi anak usia dini. Banyak orang tua yang masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai kebutuhan gizi anak, sehingga pola makan yang diberikan belum memenuhi standar yang disarankan. Beberapa orang tua juga cenderung mengabaikan pentingnya sarapan bergizi, padahal penelitian menunjukkan bahwa sarapan sehat berperan penting dalam meningkatkan fokus dan daya ingat anak. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang harus lebih diintensifkan di berbagai lapisan masyarakat.

Dalam konteks kebijakan, hasil penelitian ini juga mendukung perlunya kebijakan yang lebih ketat dalam penyediaan makanan bergizi di sekolah dan lingkungan masyarakat. Menurut (WHO, 2020), kebijakan intervensi gizi berbasis sekolah telah terbukti mengurangi prevalensi kekurangan gizi pada anak usia sekolah hingga 20% dalam lima tahun terakhir. Program pemberian makanan tambahan yang difokuskan pada anak usia dini dapat menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan gizi, terutama di daerah dengan tingkat ekonomi rendah. Selain itu, regulasi yang membatasi akses anak terhadap makanan tinggi gula, garam, dan lemak juga perlu diperkuat agar pola makan anak lebih terarah. Dengan adanya kebijakan yang mendukung pola makan sehat, diharapkan prevalensi masalah gizi pada anak dapat ditekan.

Temuan ini juga relevan dalam menghadapi tantangan global terkait gizi dan kesehatan anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) menyatakan bahwa kekurangan gizi masih menjadi penyebab utama gangguan pertumbuhan pada lebih dari 149 juta anak di dunia. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi dan memastikan akses makanan bergizi bagi seluruh anak harus menjadi prioritas global. Dengan adanya kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya gizi, diharapkan angka malnutrisi pada anak dapat terus menurun.

Gizi atau nutrisi sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi atau nutrisi merupakan komponen yang harus ada dan keberadaannya sangat diperlukan oleh tubuh terutama dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (*nutrien*) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik.

Pemerintah juga bertanggung jawab untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi yang terdapat dalam UU Pangan No. 18/2012 menetapkan bahwa pemerintah berkewajiban mengatur perdagangan pangan dengan tujuan menjaga pasokan dan harga makanan yang stabil, mengelola cadangan makanan dan menciptakan iklim bisnis yang sehat. Undang-undang itu juga menyatakan bahwa Rencana Aksi Pangan dan Gizi harus disiapkan setiap lima tahun baik di tingkat pusat maupun daerah. Hal tersebut berkesinambungan dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2016 yang meluncurkan program gizi anak sekolah (*progas*) dengan tujuan umum untuk meningkatkan kualitas prestasi belajar dan pendidikan melalui pendidikan gizi.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan lebih lanjut mengenai pentingnya gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hasil penelitian ini juga memperkuat kajian sebelumnya yang menekankan pentingnya intervensi dini dalam bentuk edukasi gizi dan kebijakan makanan sehat bagi anak usia dini. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan kondisi tumbuh kembang yang optimal untuk masa depannya.

Simpulan dan Saran (Conclusion and Recommendation)

Penelitian ini menyimpulkan bahwa gizi yang optimal memiliki peran sangat penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesejahteraan emosional anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan asupan gizi seimbang cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih baik, keterampilan sosial yang lebih tinggi, serta perkembangan emosi yang lebih stabil dibandingkan anak dengan defisiensi gizi. Nutrisi seperti protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, terutama zat besi, kalsium, dan omega-3, memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung perkembangan fisik dan kognitif anak. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan stunting, penurunan kemampuan belajar, serta risiko penyakit kronis di kemudian hari. Selain itu, faktor lingkungan seperti pola asuh orang tua dan akses terhadap makanan

bergizi juga berkontribusi terhadap kualitas gizi anak dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana gizi tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan sosial-emosional dan kemampuan kognitif anak usia dini. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan sampel yang terbatas, sehingga diperlukan studi lebih lanjut dengan populasi yang lebih beragam untuk menggeneralisasi temuan secara lebih luas.

Daftar Rujukan (References)

- Anggraeningsih, P. D. M. (2022). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 45-50.
- Benton, D. (2008). The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Molecular Nutrition & Food Research*, 52(1), 180-186.
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., ... & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: Science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77-90. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- Gibney, M. J., et al. (2019). *Nutrition and metabolism*. Wiley Blackwell.
- Grantham-McGregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., & Strupp, B. (2019). Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *The Lancet*, 369(9555), 60-70. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60032-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60032-4)
- Hidayati, N., & Ramadhani, A. (2023). Peningkatan kualitas gizi anak: Peran pendidikan dan kesadaran masyarakat desa. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(2), 112-125.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Sumber Zat Gizi Penting bagi Anak Balita Menunjang Pertumbuhan*. <https://yankes.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Hari Remaja Internasional: Remaja Sehat Masa Depan Gemilang*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/hari-remaja-internasional>
- Kurniawan, A. (2023). Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 108-115.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695-9704.
- Nihayah, U. B. (2020). *Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang*. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Nyaradi, A., et al. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(1), 97.
- Sari, M., Andini, R., & Lestari, P. (2020). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(3), 78-92.
- Savage, J. S., et al. (2007). Parental influence on eating behavior. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22-34.
- Setyowati, S., & Lestari, P. (2021). Hubungan Status Gizi Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *PAUD Teratai*, 10(2), 76-85.

- Sukamti, E. R. (2019). Pengaruh Gizi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Cakrawala Pendidikan*, 3(2), 10–20.
- Sutiari, N. K., Wirawan, D. N., & Supariasa, I. D. N. (2021). Defisiensi Mikronutrien pada Anak Usia 12-59 Bulan di Desa Lebih, Kabupaten Gianyar, Bali. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 57-64.
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind - Promoting, protecting, and caring for children's mental health*.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Wasting (Gizi Kurang dan Gizi Buruk) dan Dampaknya pada Anak*.
- Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, L. P., Gatica-Domínguez, G., Menon, P., & Black, R. E. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries: Variable progress towards an unfinished agenda. *The Lancet*, 397(10282), 1388-1399. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00394-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00394-9)
- Walker, S. P., Wachs, T. D., Grantham-McGregor, S., Black, M. M., Nelson, C. A., Huffman, S. L., ... & Richter, L. (2020). Inequality in early childhood: Risk and protective factors for early child development. *The Lancet*, 378(9799), 1325–1338. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60555-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60555-2)
- WHO. (2020). *Malnutrition fact sheet*. World Health Organization.