

# Pentingnya Pemenuhan Gizi Terhadap Kecerdasan Anak

## The Importance Of Fulfilling Nutrition For Children's Intelligence

\*Nidya Haristia Dewi<sup>a1</sup>, Rachmadania Syifa Nurrahman<sup>a2</sup>, Ribka Friscila Zebua<sup>a3</sup> Joko Suprapmanto<sup>a4</sup>

<sup>a</sup> Nusa Putra University, Jl Cibolang kaler, Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

<sup>1</sup> [nidya.haristia\\_sd21@nusaputra.ac.id](mailto:nidya.haristia_sd21@nusaputra.ac.id); <sup>2</sup> [rachmadania.syifa\\_pgsd21@nus.ac.id](mailto:rachmadania.syifa_pgsd21@nus.ac.id); <sup>3</sup> [ribka.friscila\\_sd21@nusaputra.ac.id](mailto:ribka.friscila_sd21@nusaputra.ac.id) <sup>3</sup>, [jsuprapmanto@gmail.com](mailto:jsuprapmanto@gmail.com) <sup>4</sup>

\* Corresponding Author

Received 20 Oktober 2021

Revised 25 Oktober 2021

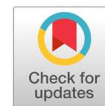
Acceted 26 Oktober 2021

### ABSTRAK

Kasus gizi buruk masih sering ditemui di Indonesia, hal ini semakin diperparah dengan adanya pandemi COVID 19. Pemerintah yang awalnya berperan penting untuk menjadi edukator dan fasilitator dalam penanganan gizi, kini hanya mampu menyerahkan penanganan gizi anak-anak terhadap orang tua. Sayangnya, masih banyak orang yang tidak mengetahui edukasi tentang gizi anak dan peranan pentingnya pemenuhan gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan betapa pentingnya pemenuhan gizi dan pengaruhnya terhadap kecerdasan anak. Model penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Teknik analisis yang digunakan adalah menganalisis isi dengan menganalisis artikel jurnal yang relevan, kemudian mensintesiskannya sehingga diperoleh melalui masalah dari masalah pemenuhan gizi. Hasil dari penelitian ini adalah terbukti bahwa pemenuhan gizi memiliki peranan penting dan sangat mempengaruhi kecerdasan anak. Besaran gizi yang diberikan terhadap seorang anak, akan mempengaruhi optimalnya pertumbuhan otak dan kecerdasan anak.

### ABSTRACT

Cases of malnutrition are still common in Indonesia, this is further exacerbated by the COVID 19 pandemic. The government, which initially played an important role as educator and facilitator in handling nutrition, is now only able to hand over nutrition for children to parents. Unfortunately, there are still many people who do not know about education about child nutrition and the important role in fulfilling child nutrition. This study aims to prove how important nutrition is and its effect on children's intelligence. The research model used is literature study. The analytical technique is used in analyzing the content by analyzing relevant journal articles, then synthesizing them so that they are obtained through problems from fulfilling nutrition. The results of this study are proof that the fulfillment of nutrition has an important role and greatly affects the intelligence of children. The amount of nutrition given to a child will affect the optimal growth of the child's brain and intelligence.



### KATA KUNCI

Gizi  
Kecerdasan  
Anak

### KEYWORDS

Nutrition  
Intelligence  
Children



This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## 1. Pendahuluan

Angka kecukupan gizi (AKG) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah kecukupan rata-rata zat gizi harian yang dianjurkan untuk sekelompok orang setiap harinya. Penentuan nilai gizi ini akan disesuaikan dengan jenis kelamin, kelompok umur, tinggi badan, berat badan, serta aktivitas fisik [1].

Idealnya kebutuhan gizi anak yang harus terpenuhi dalam sehari terbagi menjadi dua kelompok, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah semua jenis zat gizi yang dibutuhkan anak dalam jumlah banyak, seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Sementara zat gizi mikro adalah nutrisi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit, seperti vitamin dan mineral [2]. Kementerian Kesehatan pada 2018 mencatat prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada anak balita di Indonesia mencapai 17,7 persen dari populasi. Sedangkan stunting mencapai 30,8 persen. Banyak juga provinsi yang akses pangannya

bagus tapi mengalami stunting atau kekurangan gizi karena masalah budaya, pendidikan, dan *food preference* [3].

Memberikan makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau aktivitas di luar ruangan merupakan beberapa dari banyaknya solusi yang dapat dilakukan. Maka dari itu kami selaku peneliti tertarik untuk meneliti Pentingnya Pemenuhan Gizi Terhadap Kecerdasan Anak.

## 2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Penelitian kepustakaan adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber, salah satunya yang ada di perpustakaan seperti buku-buku referensi, hasil penelitian terdahulu yang sejenis, artikel, catatan, dan berbagai jurnal terkait. dengan masalah yang ingin Anda pecahkan [4].

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ialah pendekatan yang di dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya mempergunakan aspek-aspek kecenderungan, non perhitungan numerik, situasional deskriptif, interview mendalam, analisis isi, bola salju dan story [5].

Metode penelitian yang kami gunakan adalah metode studi literatur. Studi Literatur adalah merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. (Warsiah, 2009, 80)<sup>[6]</sup>. Teknik pengumpulan data dengan cara dokumentasi dari berbagai sumber artikel jurnal dan buku. Waktu penelitian mulai 13 Oktober hingga 16 Oktober 2021. Proses penelitian ini dilakukan dengan pengisian survey dan mengakses artikel jurnal dan buku secara online. Teknik analisis yang digunakan adalah Analisis Isi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ hingga akhirnya menghasilkan energi <sup>[7]</sup>.

Zat Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya seperti menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan juga mengatur proses-proses jaringan. Gizi merupakan bagian penting yang diperlukan oleh tubuh dalam proses perkembangan dan pertumbuhan, juga untuk memperoleh energi, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan fisiknya sehari-hari [8].

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kecerdasan diartikan sebagai intelegensi atau perihal cerdas, dengan makna lain diartikan sebagai perkembangan akal budi yang menuju ke arah sempurna. Kecerdasan terdapat beberapa jenis, yaitu kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ).

Kecerdasan berasal dari kata cerdas yang berarti pintar dan cerdik, cepat tanggap dalam menghadapi masalah dan cepat mengerti jika mendengar keterangan. Kecerdasan adalah kesempurnaan perkembangan akal budi. Kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapi, dalam hal ini adalah masalah yang menuntut kemampuan fikiran [9].

Kecerdasan dapat didefinisikan melalui dua jalan yaitu secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, kecerdasan adalah proses belajar untuk memecahkan masalah yang dapat diukur dengan tes inteligensi, sedangkan secara kualitatif kecerdasan merupakan suatu cara berpikir dalam membentuk konstruk bagaimana menghubungkan dan mengelola informasi dari luar yang disesuaikan dengan dirinya [10].

Peranan gizi sangatlah berpengaruh dalam perkembangan anak. Berdasarkan hasil analisis penelitian [11] menyatakan bahwa Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur. Hal ini akan membantu mencegah terjadinya penyakit, yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang tentunya akan mengganggu kecerdasan anak. Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan dan perkembangan, makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat umur dan jenis aktivitasnya. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan, perbaikan tubuh yang rusak/aus atau hilang, reproduksi" kerja fisik dan Spesific Dynamic Action (SDA) akan baik pula.

Artikel pertama adalah artikel yang ditulis oleh Dewi Indriawati. Artikel berjudul "Hubungan Antara Status Gizi Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan belajar Anak Usia Dini" itu menjelaskan hasil survei yang dilakukan terhadap 30 siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada korelasi negatif antara: (1) Status gizi ( $X_1$ ) dengan ketidakmampuan belajar pada anak usia dini ( $Y$ ) dengan  $r_{y1} = 0,573$  dan  $\hat{y} = 113,66 - 4,05 X_1$ , (2). Kecerdasan Emosional ( $X_2$ ) dengan ketidakmampuan belajar pada anak usia dini ( $Y$ ) dengan  $r_{y2} = 0,562$  dan  $\hat{y} = 0,89,05 - 1,13 X_2$ , (3) lebih lanjut antara kedua variabel independen dengan ketidakmampuan belajar pada anak usia dini dengan  $r_{y12} = 0,765$  dan  $\hat{y} = 139,43 - 3,70X_1 - 1,03 X_2$ , Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya cacat dari anak usia dini belajar [12].

Status gizi memberikan kontribusi terhadap kesulitan belajar sebesar 32,83%. Kecerdasan emosi memberikan kontribusi terhadap kesulitan belajar sebesar 31,36%. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka kesulitan belajar semakin menurun. Status gizi dan kecerdasan emosi bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kesulitan belajar sebesar 58%. Dengan nilai tersebut menunjukkan bahwa status gizi dan kecerdasan emosi secara bersamasama dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap kesulitan belajar. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara status gizi dengan kesulitan belajar. Artinya dengan status gizi yang baik maka kesulitan belajar akan menurun. Oleh sebab itu, upaya untuk meningkatkan status gizi merupakan hal penting untuk menurunkan kesulitan belajar, dimana perlu dilakukan upaya untuk menurunkan kesulitan belajar pada siswa belajar melalui peningkatan status gizi dan kecerdasan emosi.

Artikel kedua adalah artikel yang ditulis oleh Gianfranco S. Papotot dkk. Artikel yang berjudul "Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf" ini menerangkan bahwa kekurangan nutrisi dan kelainan sistem saraf pada anak memiliki hubungan yang saling memengaruhi satu sama lain[13]. Hasil penelitian ini adalah anak yang mengalami kekurangan nutrisi memiliki pengaruh pada perkembangan sistem saraf dan terbanyak pada kelainan motorik dan kognitif.

Artikel ketiga adalah artikel yang ditulis oleh Hilman Mulyana dkk. Artikel ini berjudul "Edukasi Kesehatan Covid-19 Untuk Meningkatkan Kewaspadaan Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting". Dalam artikel ini menjelaskan bahwa status gizi dan stunting memiliki hubungan dengan perkembangan kognitif anak usia Sekolah Dasar. Status gizi dan stunting memiliki hubungan dengan prestasi belajar anak usia Sekolah Dasar. Status gizi dan stunting memiliki hubungan dengan kecerdasan intelektual (IQ) anak usia Sekolah Dasar. Stunting menimbulkan dampak terhadap kecerdasan intelektual anak, perkembangan kognitif anak, dan prestasi belajar siswa [14].

Artikel keempat adalah artikel yang ditulis oleh Dyah Titin Laswati. Artikel ini berjudul "Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang". Dalam artikel ini dijelaskan bahwa gizi yang baik akan sejalan dengan kesehatan yang baik. Pada gejala klinis dari kekurangan nutrisi adalah pertumbuhan dan perkembangan tubuh tidak normal. Staus gizi merupakan hasil akhir dari berbagai faktor yang dapat saling terkait satu sama lain. Oleh karena itu memahami bagaimana terjadinya masalah gizi seharusnya menjadi dasar dalam menetapkan strategi pencegahan dan penanggulangannya. Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh dua hal, yaitu kecukupan asupan gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan status infeksi

seseorang, yang saling berpengaruh, sehingga memperbaiki salahsatunya tidak akan memperbaiki keadaan yang lainnya. [15].

Artikel kelima adalah artikel yang ditulis oleh Endang Rini Sukanti. Artikel ini berjudul "Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak". [16]. Penelitian ini menjelaskan bahwa agar anak dapat tumbuh dan kembang dengan normal, maka peranan gizi sangatlah diperlukan dan harus diperhatikan. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur maka akan membantu mencegah terjadinya penyakit yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan dan perkembangan, makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat umur dan jenis aktivitasnya. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan, perbaikan tubuh yang rusak/aus atau hilang, reproduksi" kerja fisik dan Spesific Dynamic Action (SDA) akan baik pula.

Artikel keenam adalah artikel yang ditulis oleh Eka Mishbahatul Mar'ah Has, dkk. Artikel ini berjudul "Model Pengembangan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah Berbasis Health Promotion" [17]. Artikel ini menjelaskan bahwa anak usia prasekolah belum mampu mengelola gizinya secara mandiri. Mereka membutuhkan bantuan, terutama dari ibu mereka. Perilaku ibu berpengaruh terhadap status gizi prasekolah.

Artikel ketujuh adalah artikel yang ditulis oleh Binti Su'aidah Hanur, dkk. Artikel ini berjudul "Memantik Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Pemberian Gizi Seimbang Dalam Perspektif Al-Quran Dan Hadist". Artikel ini menjelaskan bahwa perkembangan fisik motorik adalah salah satu aspek perkembangan yang harus dipantau oleh orang tua pendidik dan kader kesehatan. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang akan mempengaruhi level pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pada kasus tertentu pemberian gizi yang kurang dari jumlah angka kecukupan gizi (AKG) yang ditetapkan akan menyebabkan beberapa gangguan salah satunya adalah lambatnya perkembangan fisik motorik anak usia dini. [18].

Artikel kedelapan adalah artikel yang ditulis oleh Atien Nur Chamidah. Artikel ini berjudul "Pentingnya Stimulasi Dini Bagi Tumbuh Kembang Otak Anak". (Atien Nur Chamidah, 2009)[19]. Dalam artikel ini, dijelaskan bahwa Pemantauan tumbuh kembang anak meliputi pemantauan dari aspek fisik, psikologi, dan sosial. Pemantauan harus dilakukan sedini mungkin. Istilah tumbuh kembang sendiri terdiri atas dua peristiwa yang sifatnya berbeda tetapi saling berkaitan dan sulit untuk dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan (growth) berkaitan dengan perubahan ukuran, besar, jumlah atau dimensi pada tingkat sel, organ maupun individu. Sedangkan, perkembangan (development) adalah penambahan kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks.

Sesudah lahir, kegiatan otak dipengaruhi dan tergantung pada kegiatan sel saraf dan cabang-cabangnya dalam membentuk sambungan antarsel saraf. Stimulasi yang diberikan sejak dini akan mempengaruhi perkembangan otak. Otak akan semakin berkembang apabila stimulasi yang diberikan semakin banyak.

Anak perlu mendapat lingkungan yang merangsang pertumbuhan otak dan selalu mendapatkan stimulasi psikososial. Stimulasi sosial secara mudah dapat diberikan dengan cara sentuhan dan mengajak anak bermain. Stimulasi sangat membantu dalam menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon-hormon yang diperlukan dalam perkembangannya. Stimulasi juga dapat diberikan dalam berbagai bentuk yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Stimulasi tersebut dapat berupa kehangatan dan cinta tulus yang diberikan orang tua. Selain itu, orang tua dapat memberikan pengalaman langsung dengan menggunakan panca inderanya. Interaksi anak dan orang tua melalui sentuhan, pelukan, senyuman, nyanyian, dan mendengarkan dengan penuh perhatian juga merupakan bentuk stimulasi secara dini. Ketika anak yang belum dapat berbicara mengoceh, ocehan itu perlu mendapatkan tanggapan sebagai bentuk stimulasi kemampuan bicara anak. Sejak dini orang tua semestinya mengajak bercakap-cakap dengan suara lembut dan memberikan rasa aman kepada anak.

Selain stimulasi, gizi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak. Pemenuhan gizi yang baik sangat berperan dalam pencapaian pertumbuhan badan yang optimal, termasuk di dalamnya pertumbuhan otak anak. Perkembangan otak anak paling cepat terjadi pada trimester ketiga kehamilan sampai bayi berusia delapan belas bulan. Sebagai orang tua harus memastikan bahwa pada masa tersebut kebutuhan gizi anak harus terpenuhi dengan lengkap. Kekurangan salah satu nutrisi dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu. Makanan yang disediakan untuk anak sebaiknya memenuhi kecukupan energy dan semua zat gizi yang meliputi karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak. Susunan hidangan disesuaikan dengan selera dan pola makan anak sehingga dapat meningkatkan nafsu makannya.

Porsi makanan diberikan sesuai kebutuhan dan makanan dihidangkan dalam keadaan higienis. Adapun beberapa zat penting yang dibutuhkan otak untuk pertumbuhan dan perkembangan, yaitu : Zat tenaga diperoleh dari makan yang mengandung karbohidrat (beras, ubi, kentang, makaroni, mi, jagung). Sedangkan zat pengatur diperoleh dari makanan yang mengandung protein (susu, keju, ikan, daging, telur, ayam, tahu, tempe). Vitamin berfungsi untuk pertumbuhan sel-sel otak. Mineral, khususnya zat besi (Fe) diperlukan untuk pembentukan myelin yang akan mempengaruhi kecepatan hantar saraf sehingga mempercepat proses penyampaian informasi dan berdampak pada kecerdasan. Kalium dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi buah yang kaya kalium, yaitu alpukat, pisang, jeruk, dan melon. Natrium terdapat hampir di semua bahan makanan. Asam lemak ini penting untuk pertumbuhan otak dan mata anak. DHA dan ARA dapat diperoleh dari pemberian air susu ibu (ASI) yang optimal.

#### 4. Simpulan

Pada akhirnya, dapat disimpulkan bahwa status gizi sangat mempengaruhi kecerdasan anak. Status gizi memberikan kontribusi terhadap kesulitan belajar sebesar 32,83 %. Dengan status gizi yang baik maka kesulitan belajarpun akan menurun. Selanjutnya, anak yang mengalami kekurangan nutrisi cenderung memiliki pengaruh terhadap sistem saraf dan terbanyak pada kelainan motorik dan kognitif. Selain itu, status gizi dan stunting juga memiliki hubungan dengan kecerdasan intelektual anak, perkembangan kognitif anak, dan prestasi belajar siswa.

Gizi yang baik akan sejalan dengan kesehatan yang baik. Pada gejala klinis dari kekurangan nutrisi adalah pertumbuhan dan perkembangan tubuh tidak normal. Status gizi merupakan hasil akhir dari berbagai faktor yang dapat saling terkait satu sama lain. Oleh karena itu memahami bagaimana terjadinya masalah gizi seharusnya menjadi dasar dalam menetapkan strategi pencegahan dan penanggulangannya. Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh dua hal, yaitu kecukupan asupan gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan status infeksi seseorang, yang saling berpengaruh,

Sehingga memperbaiki salah satunya tidak akan memperbaiki keadaan yang lainnya. Agar anak dapat tumbuh dan kembang dengan normal, maka peranan gizi sangatlah diperlukan dan harus diperhatikan. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur maka akan membantu mencegah terjadinya penyakit yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan dan perkembangan, makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat umur dan jenis aktivitasnya. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan, perbaikan tubuh yang rusak/aus atau hilang, reproduksi" kerja fisik dan *Spesific Dynamic Action* akan baik pula.

Porsi makanan diberikan sesuai kebutuhan dan makanan dihidangkan dalam keadaan higienis. Adapun beberapa zat penting yang dibutuhkan otak untuk pertumbuhan dan perkembangan, yaitu : Zat tenaga diperoleh dari makan yang mengandung karbohidrat (beras, ubi, kentang, makaroni, mi, jagung). Sedangkan zat pengatur diperoleh dari makanan yang mengandung protein (susu, keju, ikan, daging, telur, ayam, tahu, tempe). Vitamin berfungsi untuk pertumbuhan sel-sel otak. Mineral, khususnya zat besi (Fe) diperlukan untuk pembentukan myelin yang akan mempengaruhi kecepatan hantar saraf sehingga mempercepat proses penyampaian informasi dan berdampak pada kecerdasan. Kalium dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi buah yang kaya kalium, yaitu alpukat,

pisang, jeruk, dan melon. Natrium terdapat hampir di semua bahan makanan. Asam lemak ini penting untuk pertumbuhan otak dan mata anak. DHA dan ARA dapat diperoleh dari pemberian air susu ibu (ASI) yang optimal.

### Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_\\_28\\_Th\\_2019\\_ttg\\_Angka\\_Kecukupan\\_Gizi\\_Yang\\_Dianjurkan\\_Untuk\\_Masyarakat\\_Indonesia.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf).
- [2] dr. Damar Upahita, 2021, *Panduan Mencukupi Kebutuhan Gizi Harian Untuk Anak Usia Sekolah (6-9 Tahun)*, <https://helohehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/kebutuhan-asupan-gizi-anak/?amp=1>.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018, *17,7% Balita Indonesia Masih Mengalami Masalah Gizi*, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/25/177-balita-indonesia-masih-mengalami-masalah-gizi>.
- [4] Sundari, S., & Fauziati, E. (2021). Implikasi Teori Belajar Bruner dalam Model Pembelajaran Kurikulum 2013. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 3(2), 128-136.
- [5] Musianto, L. S. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan (Journal of Management and Entrepreneurship)*, 4(2), 123-136.
- [6] Yuniarti, F., & Sutarno, S. (2020). MENGADAKAN PROGRAM RUMAH BELAJAR BIMBINGAN BELAJAR BAHASA INGGRIS "ENGLISH IS NOT EXPENSIVE" DI DESA PODOREJO SEBAGAI CARA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ANAK-ANAK DAN REMAJA DALAM MEMAHAMI BAHASA INGGRIS. *BAGIMU NEGERI: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(1), 22-26.
- [7] Hidayat, A. R. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Bolabasket Perbasi Kabupaten Sinjai (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- [8] Arrahman, H. (2018). Uji Kandungan Karbohidrat pada Nasi putih dari Beras Cianjur dan Garut yang Dimasak dan Disimpan Menggunakan Magic Jar (Doctoral dissertation, FKIP UNPAS).
- [9] AL MUAMANAH, T., Constantin, C., & Ridwan, R. (2020). STRATEGI GURU AKIDAH AKHLAK DALAM MEMBENTUK KECERDASAN SPIRITUAL PADA SISWA DI MADRASAH TSANAWIYAH AL FIKR CIANJUR KECAMATAN SINGKUT KABUPATEN SAROLANGUN PROVINSI JAMBI (Doctoral dissertation, UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi).
- [10] Suminar, A., & Ashshidqi, A. (2020). MENGEMBANGKAN KECERDASAN LOGIKA MATEMATIKA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA REALIA PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK NEGERI PEMBINA. *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 7(2), 22-33.
- [11] Sukamti, E. R. (1994). Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- [12] Indriawati, D. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 133-154.
- [13] Papatot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *JURNAL BIOMEDIK: JBM*, 13(3), 266-273.
- [14] Mulyana, H., Mutiudin, A. I., Hidayatulloh, A. I., Lutfi, B., Mulyana, A., Dewi, H. A., & Rahmawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan Covid-19 Untuk Meningkatkan Kewaspadaan Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting.
- [15] Laswati, D. T. (2017). MASALAH GIZI DAN PERAN GIZI SEIMBANG. *AGROTECH: JURNAL ILMIAH TEKNOLOGI PERTANIAN*, 2(1), 69-73.
- [16] Sukamti, E. R. (1994). Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- [17] Has, E. M. M. A., Sustini, F., & Armini, N. K. A. (2012). Model Pengembangan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah Berbasis Health Promotion Model. *Jurnal Ners*, 7(2), 121-130.
- [18] Hanur, B. S. A., Umam, M. K., & Zuhriyah, N. (2020). MEMANTIK PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI MELALUI PEMBERIAN GIZI SEIMBANG DALAM PERSPEKTIF AL QURAN DAN HADIST. *SAMAWAT*, 3(2).

- 
- [19] Chamidah, A. N. (2009). Pentingnya Stimulasi Dini Bagi Tumbuh Kembang Otak Anak. Yogyakarta: Jurusan pendidikan Luar Biasa UNY