



Kapasitas Nutrisi Terhadap Kadar Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

Wahyudi Hidayah

Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi, Indonesia

Abstract

The purpose of this study was to determine nutrition on the quality of growth and development of early childhood . in the period Early childhood is often referred to as the glorious period. very often at that age human growth and development is happening rapidly. The level of today's children is a determinant of the quality of Human Resources (HR) in the future era. Therefore, future human development must begin with the care of children in the present without underestimating the period of human growth and development. Many factors affect growth and development, one of the factors that affect human growth and development is nutrition. The importance of nutrition in early childhood is very important for growth and development, especially brain development and what must be considered in the process of growth and development of children is the pattern and type of food intake must be good so that the procedure for growth and development runs perfectly. Each food consumed has its own benefits for the child's body, this is because the nutritional content of the food is different. One of the determinants of the quality of human resources is nutrition. Therefore, the nutritional needs of children at the age of toddlers can be a big problem if they don't get enough priority.

Keywords

Nutrition, Growth, Development

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Nutrisi terhadap kualitas pertumbuhan perkembangan anak usia dini . pada perode anak usia dini sering disebut dengan masa gemilang. sering sekali pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan manusia sedang terjadi dengan cepatnya . Kadar taraf anak masa kini merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di era yang akan datang. Oleh sebabnya, pembangunan manusia masa depan harus dimulai dengan pemeliharaan anak di masa sekarang dengan tidak meremehkan periode tumbuh kembang manusia. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang manusia adalah nutrisi/gizi. Kepentingan akan gizi pada anak usia dini sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya, terutama perkembangan otaknya dan yang harus diperhatikan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak adalah pola dan jenis asupan makanan harus yang baik supaya prosedur pertumbuhan dan perkembangannya berjalan dengan sempurna. Setiap makanan yang dikonsumsi memiliki manfaatnya masing-masing bagi tubuh anak, ini dikarenakan kandungan nutrisi pada makanan berbeda-beda seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air. salah satu penentu kualitas sumber daya manusia adalah Gizi. Oleh

Penulis Korespondensi:

Wahyudi Hidayah, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi, Tanjung Harapan - 34511

Email: wh56329@gmail.com

karnanya Kebutuhan gizi anak di usia balita bisa menjadi masalah besar jika tidak mendapat prioritas yg cukup.

Kata Kunci

Nutrisi, Pertumbuhan, Perkembangan

Pendahuluan

Aktivitas seseorang menginjak usia 0-6 tahun sering dikenal dengan masa gemilang. Periode tersebut merupakan periode penting dalam kehidupan manusia dan harus diperhatikan secara mendalam. Karena pada periode tersebut manusia sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara pesat. Pada masa ini tubuh manusia mengalami pertumbuhan, begitu juga dengan fisik, mental dan sosial juga mengalami perkembangan serta mutu anak sekarang ini merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) pada periode yang akan datang. Untuk menyuplai SDM yang berkualitas di masa yang akan datang, perlu adanya perencanaan agar anak bisa tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan kemampuannya ([Almatsier, 2002](#)).

Tumbuh Kembang pada manusia didominasi dengan dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal/merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh manusia itu sendiri seperti gen, ras dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal/luar berasal dari lingkungan, stimulus, sosial, ekonomi dan nutrisi ([Salisbury, 1995](#)). Nutrisi atau gizi merupakan faktor mutlak yang diperlukan oleh tubuh dalam proses tumbuh kembang. Keperluan nutrisi untuk setiap orang sangatlah beragam yang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan aktifitas. Nutrisi yang dibutuhkan anak usia dini tidak sama dengan orang dewasa, anak-anak membutuhkan asupan nutrisi lebih banyak dibandingkan orang dewasa ([Husain, 2010](#)).

Pada Usia 1-5 tahun (balita) keperluan nutrisi anak menjadi prioritas yang lebih meningkat dari sebelumnya, hal ini dikarenakan pada periode ini banyak melakukan dan mendeteksi hal-hal baru. Disinilah nutrisi yang memegang peran yang sangat tinggi pada tubuhnya. ([Hasdianah & Peristyowati, 2014](#)) serta nutrisi sering terdapat pada berbagai jenis makan, oleh karena itu pemberian asupan makanan pada anak harus

sangat di prioritaskan dari segi kadungan nutrisinya maupun tingkat keanekaragamannya yang memenuhi syarat kecukupan zat gizi sesuai dengan susunan menu seimbang, serta besar porsi disesuaikan dengan daya terima dan yang tidak kalah pentingnya diperhatikan dalam segi kebersihannya.

Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak harus memprioritaskan asupan makanan yang baik agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik. Jenis makanan yang dikonsumsi anak akan berpengaruh pada status gizinya. Perbedaan status gizi memiliki pengaruh yang berbeda pada setiap perkembangan anak, jika kebutuhan gizi yang seimbang tidak terpenuhi dengan baik maka pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat. Apabila balita mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada keterbatasan pertumbuhan, rentan terhadap infeksi, peradangan kulit dan akhirnya dapat menghambat perkembangan ([Hasdianah, Suyoto, dan Pareyowari, 2014](#)).

Metode Penelitian

Disini cara untuk mendapatkan sebuah data yang diperlukan dalam penelitian ini serta hasilnya, maka penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Dalam penelitian ini penulis akan menganalisis secara seksama dalam suatu peristiwa, program, kelompok individu. Penulis menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk menemukan atau memperoleh data yang diinginkan. Pada proses observasi penulis menggali langsung ketempat atau hadir ke lapangan di sebuah klinik terdekat untuk mendapatkan sketsa yang utuh. Adapun dalam proses wawancara penulis menargetkan atau menggali kepada dua penanggung jawab dua asisten dan satu bidan. Setelah data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh maka dilanjutkan dengan triangulasi sumber dan metode yang kemudian disajikan secara deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Nutrisi dan Kesehatan

Istilah Nutrisi berasal dari kata “*nutrition*” yang sering dikenal dengan ucapan “gizi” yang memiliki makna sebagai makanan yang menyehatkan. ([Purnamasari, 2018](#)) dalam

asupan makanan yang dikonsumsi sering sekali terdapat Nutrisi atau zat gizi. Akan tetapi tidak semua makanan yang dikonsumsi mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Disekeliling kita masih banyak sekali makanan yang beredar dan mengandung zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh bahkan tergolong berbahaya, misalnya makan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, yang akan memberikan dampak negative pada tubuh anak sehingga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kedadaan kesehatan gizi anak sangat bergantung pada tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanannya. Kualitas hidangan makanan ditunjukkan oleh ada tidaknya kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam susunan hidangan. Sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah setiap zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan hidangan makanan dapat memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, maka tubuh berada pada kondisi kesehatan yang baik. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sangat menganjurkan dan menyesuaikan dengan takaran anak usia dini supaya kebutuhan energy (karbohidrat) rata-rata sekitar 60-70 %, protein 10-15 %, dan lemak 10-25 %. Sementara vitamin dan mineral yang harus dipenuhi antara lain vitamin A, B, C, D, E, zat besi, seng, tembaga, mangan, dan lain-lain. Menurut [\(Santoso, 2009\)](#) ada 5 fungsi zat gizi yaitu sebagai:

- a. Sumber energi dan tenaga, jika fungsi ini terganggu orang akan menjadi kurang geraknya atau kurang giat dan merasa cepat lelah;
- b. Menyokong pertumbuhan badan, yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada;
- c. Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau aus terpakai, yaitu mengganti sel yang nampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka;
- d. Mengatur metabolisme dan berbagi keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa dan mineral);
- e. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai anti oksidan dan antibodi lainnya [\(Santoso, 2009\)](#).

Olahan serta makanan yang dikonsumsi harusnya mengandung zat gizi yang mempunyai tiga fungsi penting untuk tubuh, yakni: sebagai sumber energi terdapat pada karbohidrat, protein, dan lemak. Memelihara jaringan tubuh dan pertumbuhan terdapat pada protein, mineral, dan air. Mengatur proses dalam tubuh : protein, mineral, air, dan vitamin. Makanan dan minuman merupakan asupan yang dibutuhkan tubuh setiap hari. Keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu selalu dihubungkan dengan asupan makanannya. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan dan mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu ([Yuniastui, 2008](#)) gizi yang seimbang adalah susunan menu seimbang yang dapat memberikan nutrisi lengkap, misalnya nasi sumber utama kalori, sayur, buah, dan vitamin.

Menurut ([Hastuti, 2003](#)) Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0-8 tahun. Menurut Beichler dan Snowman, anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Sedangkan hakikat anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut. Dari berbagai definisi, penulis menyimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia 0-5 tahun yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun mental ([Hastuti, Alfiasari, Chandriyani, 2010](#)).

Pertumbuhan dan Perkembangan

Dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia dan tak dapat untuk dipisahkan yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan merupakan perubahan tubuh yang dikaitkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural, baik secara lokal maupun keseluruhan. Pertumbuhan anak mengikuti pola alami/kodrati setiap fase pertumbuhan ([Endang, 1994](#)). Pertumbuhan dapat diukur dengan ukuran berat, ukuran panjang, umur tulang dan metabolisme. Pertumbuhan merupakan sesuatu yang dapat diukur dan bersifat *irreversible*.

Pertumbuhan manusia sejak lahir secara periodik, misalnya setiap tiga bulan sekali, makan akan membentuk suatu gambaran atau pola pertumbuhan anak. Pola pertumbuhan anak sejak lahir hingga dewasa tidak membentuk suatu garis lurus. Namun mengalami percepatan dan juga perlambatan.

Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. [\(Depkes RI, 2005\)](#) Perkembangan meliputi proses diferensiasi sel, jaringan, organ dan system organ yang berkembang untuk menjalankan fungsinya, mencakup perkembangan emosi, intelektual, serta tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya. Berbanding dengan pertumbuhan, perkembangan bersifat kualitatif yang pengukurannya jauh lebih sulit dibandingkan dengan pertumbuhan, hal ini dikarenakan perkembangan terlihat dari kemampuan (skill) yang diperlihatkan oleh kematangan system saraf pusat, yang khususnya terdapat di otak [\(Supariana, 2005\)](#).

Perkembangan anak dibagi menjadi beberapa area yaitu: motorik kasar (berjalan, berlari), motorik halus (menggambar), sensorik (melihat, mendengar, dll.), bahasa (mengucapkan kata lalu kalimat), dan sosial (bermain bersama, bermain bergantian) [\(Hurlock, 1998\)](#). Untuk mendukung pertumbuhan anak diperlukan kecukupan gizi yang baik. Selain membantu pertumbuhan, dengan nutrisi dan kebiasaan makan yang baik, penyakit seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan obesitas dapat dicegah. Kurang nutrisi akan menyebabkan gangguan perkembangan kognitif anak.

Orang tua bertanggung jawab untuk menentukan apa, kapan dan di mana anak-anak makan. Orang tua harus memastikan makanan bergizi tersedia secara berkala apakah anak ada di rumah atau sedang pergi. Anak-anak dapat memutuskan berapa banyak mereka ingin makan, tetapi berbagai makanan sehat harus ada untuk dipilih. Disini orang tua tidak dapat selalu memantau apa yang anak makan, terutama, ketika ia pergi ke sekolah. Apa yang dapat orang tua lakukan adalah menjadi panutan yang baik, berlatih apa yang di ajarkan. Kebiasaan makan yang terbentuk pada anak usia dini dapat berlangsung seumur hidup. Kebiasaan makan yang baik tidak langsung 'terjadi'. Hal ini harus dipelajari ketika Anda memberikan anak Anda berbagai pilihan makanan

bergizi dan membatasi akses mereka terhadap makanan nutrisi yang rendah, Anda membantu mereka belajar untuk membuat pilihan makanan yang bergizi. Dalam satu hari atau seminggu memiliki pilihan makanan yang buruk mungkin tidak secara signifikan mempengaruhi kesehatan anak Anda, tetapi makan yang tidak sehat untuk waktu yang lama dapat menyebabkan kelebihan berat badan, malnutrisi atau terganggu pertumbuhannya ([Pramono, 2006](#)).

Kebutuhan Pokok Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan AUD

Berdasarkan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh Penggolongan zat gizi terbagi menjadi dua: zat makro dan mikro. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar. Beberapa zat gizi yang tergolong pada gizi makro antara lain: air, karbohidrat, protein. Sedangkan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit. Namun zat tersebut juga harus terpenuhi setiap harinya agar menunjang aktivitas anak sehari-hari. Berikut jenis makanan serta kegunaannya bagi tubuh Anak usia dini sangat membutuhkan asupan karbohidrat yang tinggi, hal ini dikarenakan karbohidrat. Asupan kalori yang dibutuhkan anak usia dini dalam setiap aktivitasnya sebagai berikut ([Arni, 2015](#)) :

- a. Aktivitas fisik anak membutuhkan sebanyak 15-25 kkal/kg perhari. Namun jika aktivitasnya sangat aktif kebutuhan kalori anak mampu mencapai hingga 50-80 kkal/kg perhari;
- b. Metabolisme pada bayi membutuhkan 55 kkal dan berkurang hingga 25-30 kkal setelah menjadi dewasa;
- c. Anak yang sedang mengalami fase pertumbuhan membutuhkan 20-40 kkal/kg pada hari-hari pertama kemudian berkurang hingga mencapai masa balita menjadi 15-25 kkal/kg perhari. Dan mengalami peningkatan pada masa remaja ([Asrar, 2009](#)).

Kadar asam amino esensial merupakan Nilai protein yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu asam yang dibutuhkan pada proses metabolisme. Namun biasanya nilai protein hewani lebih tinggi dibandingkan protei nabati. Rata-rata masyarakat Indonesia mengonsumsi sekitar 60% protei yang berasal dari telur.

Tabel 1. Fungsi Nutrisi Bagi Tubuh

No	Golongan zat gizi	Kegunaan
1	Karbohidrat	Sebagai sumber energi utama bagi tubuh 1gr karbohidrat menghasilkan 4 kalori - Memberi rasa kenyang karna itu karbohidrat sering dijadikan makan pokok - Memberikan rasa manis pada makanan terutama yang mengandung zat monosakarida pada disakarida - Mengatur metabolisme lemak, dan mencegah dioksidasi lemak yang tidak sempurna
2	Protein	Pembentukan dan memperbaiki jaringan tubuh - Pembentuk hormon pertumbuhan dan perkembangan - Memelihara keseimbangan asam dan basa - Pembentuk antibodi
3	Lemak	Sebagai cadangan makanan - Memberikan tenaga bagi tubuh - Penghangat tubuh - Pelarut vitamin A,D,E, dan K - Menghemat penggunaan protein untuk sintesis protein, sehingga protein tidak dijadikan sumber energi - Pelindung organ tubuh
4	Vitamin	- Vitamin A - Menjaga kesehatan mata, kulit, menghindari kanker dan mempertinggi daya tahan tubuh terhadap infeksi - Vitamin B - Membantu otak, jantung, saraf, otot dalam metabolisme, - Vitamin C - Memproduksi kolagen, mempercepat penyembuhan luka - Membantu absorpsi dan meregulasi kalsium, - Vitamin D - Melindungi integritas membrane sel normal, mencegah hemolisis sel darah merah, meningkatkan imun tubuh, - Vitamin E - antioksidan serta melindungi vitamin A, C dan betakarotin dari oksidasi.

		- Zat pembekua darah
		- Vitamin K
5	Air	Sebagai pengangkut nutrisi didalam tubuh
		- Mengatur temperatur tubuh
		- Mempertahankan keseimbangan volume darah

Nutrisi Untuk Perkembangan Anak

a. Perkembangan Otak

Metabolisme otak akan berubah disaat anak usia dini mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama. Dan akan mengakibatkan otak tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, hingga dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pertumbuhan badan dan membuat manusia bertubuh kerdil dan diikuti oleh ukuran otak yang berkurang dan berdampak pada kecerdasan anak. Pertumbuhan otak dan sel saraf berlangsung sangat cepat sejak dari janin hingga bayi dilahirkan ke dunia dan menjadi bayi.

Umunya gangguan masalah gizi dialami oleh anak usia dini dan membawa dampak hingga masa selanjutnya. Sehingga ini mengakibatkan anak akan sulit untuk memiliki konsentrasi, anak akan mejadi lebih cepat lemas/lelat secara mental, tidak berprestasi dalam belajar, dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Ditinjau dari segi struktur dan fungsi otak manusia merupakan jaringan yang paling sempurna. Namun kinerja otak akan sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang berasal dari makan yang dikonsumsi. Daya kerja otak dikendalikan oleh *neurotransmitter* yang terdapat pada otak dan sekresi *neurotransmitter* dan akan terjadi jika adanya rangsangan.

b. Perkembangan Motorik

Apabila kandungan nutrisi dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan keterlambatan pada perkembangan motorik yang meliputi perkembangan emosi dan tingkah laku. anak yang mengalami gangguan tersebut biasanya akan menarik diri

kelompok, apatis, pasif dan akan sulit untuk berkonsentrasi, dan mengakibatkan perkembangan kognitif anak akan terhambat. Hakikatnya pemenuhan asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal pemberian asupan makan sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, dan interaksi anak dengan orang tua juga memberikan pengaruh yang sangat baik. Tanpa adanya jalinan emosional dan kasih sayang makan pertumbuhan anak tidak akan optimal. Oleh sebab itu perlu diterapkannya pola asah, asih, dan asuh.

Kesimpulan

Nutrisi merupakan faktor yang sangat penting bagi tumbuh dan kembang anak. Nutrisi didapatkan melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Anak yang terpenuhi nutrisinya akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas. Asupan nutrisi harus diperhatikan sejak anak masih dalam kandungan melalui ibunya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak adalah dengan memberikan makanan yang beragam.

Potensi yang dimiliki anak dapat dikembangkan jika anak sehat secara fisik maupun mental. Perawatan kesehatan pada anak usia dini diawali dengan pemberian makanan yang memiliki kandungan nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya serta beragam dan yang tidak kalah pentingnya lagi adalah menanam hidup bersih. Anak yang alergi terhadap suatu jenis makanan maka dapat digantikan dengan makanan yang lain yang memiliki kandungan nutrisi yang sama agar kebutuhan akan nutrisi tetap terpenuhi.

Setiap jenis gizi memiliki fungsi yang berbeda. Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Makanan yang memiliki kadar karbohidrat biasanya dijadikan sebagai makanan pokok seperti nasi, sagu, jagung dsb. Selain karbohidrat protein juga digunakan oleh tubuh untuk membantu pertumbuhan otak maupun tubuh. Lemak juga merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, lemak digunakan sebagai cadangan makanan dan cadangan energi.

Lemak akan digunakan saat tubuh kekurangan karbohidrat, lemak akan memecah menjadi glukosa yang dapat menghasilkan energi.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini terlaksana melalui bantuan penelitian kluster penelitian interdisipliner yang didanai oleh (STAI) Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi, Indonesia.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2002) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. hal 30 – 45.
- Arni, A. T. (2015) 'Pengetahuan gizi, kebiasaan minum dan asupan karbohidrat antara remaja sudah overweight dan tidak overweight di SMP 03 doplang', Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Depkes RI. (2005) *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Hal: 4, 7, 11, 45 – 53.
- Dyah, U. P. (2018) *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Andi. hal: 113-114.
- Endang, R. S. (1994) 'Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak', *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, No: 3, Tahun XIII.
- Hasdianah, H. S., Siyoto., Peristyowati, Y. (2014) *Gizi pemanfaatan gizi diet dan obesitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Hasdianah., Suyoto., Pareyowari. (2014) *Gizi Pemanfaatan Gizi Diet dan Obesitas*, Jakarta: Nuha Medika, dikutip dan digubah dari hal 45-50.
- Hastuti D., Alfiasari., Chandriyani. (2010) 'Nilai Anak, Stimulasi Psikososial, Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun Pada Keluarga Rawan Pangan Di Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah', *Ilm. Kel. & Kons, Bogor: Jurnal Institut Pertanian Bogor*.
- Hurlock. E. B. (1998) *Perkembangan Anak jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Husain. (2010) 'Bangga Sehat', Jakarta: *Jurnal 2010 FKM Untika Luwuk Medika* .
- Asrar, M. (2009) 'Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubunganya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Naula di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Universitas Gajah Mada, No.2/VI/2009. H:87.
- Pramono. (2006) *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Salisbury. (1995) *fisologi tumbuhan*. Penerbit ITB : Bandung.
- Santoso. (2009) *Perkembangan dan Pertumbuhan anak*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supariana. (2005) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran h:23.
- Yuniastui, A. (2008) *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.