

Artikel Review: Pengaruh Gizi Terhadap Proses Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Manja Francantika¹, Resti Fevria^{1,2*}, Aditiya Ramadhani¹, Fhuji Winardi¹, Balkis Alfatimah Azzahra¹, Yasmine Dwindi Erizal¹

¹Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat

²Departemen Agroindustri, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat

*Corresponding author: restifevria@fmipa.unp.ac.id

ABSTRACT

Nutrition is a substance or component found in food and can be used directly by the body, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals, and water. Good nutrition supports children's physical growth, brain development, employability, and health. Previous studies have shown that nutrition plays a significant role in children's growth and development. Conversely, malnutrition can have a negative impact on a child's health. A well-nourished child consists of criteria such as a firm posture, solid muscles, strong shiny hair, not pale, clean teeth, pink gums, good appetite, active movement, fluent speech, clean skin and nails. The purpose of writing this article is to find out the effect of nutrition on the process of growth and development of children. The research method used is a literature study taken from Google Scholar with the keywords "The effect of nutrition on child growth, nutrition in children, and nutrition in kid". The results obtained showed that there is an influence of nutrition on the process of growth and development of children, such as the need for protein, fat, carbohydrates, vitamins, calcium, iron, and zinc intake. Lack of parental awareness of the importance of adequate nutritional intake in children causes abnormalities such as stunting, anemia, hunger and others.

Keywords : *Nutrition, Child, Growth, Development*

ABSTRAK

Gizi merupakan zat atau komponen yang terdapat dalam makanan dan dapat digunakan langsung oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Gizi yang baik mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan anak secara. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gizi sangat berperan dalam proses tumbuh kembang anak. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat berdampak negatif pada kesehatan anak. Anak dengan gizi yang baik terdiri dari kriteria seperti postur tubuh tegap, otot padat, rambut berkilau kuat, tidak pucat, gigi bersih, gusi merah muda, nafsu makan yang baik, bergerak aktif, berbicara lancar, kulit dan kuku bersih. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui pengaruh gizi terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur yang diambil dari *Google Scholar* dengan kata kunci "Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan anak, gizi pada anak, dan nutrisi pada anak". Hasil penelitian yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh gizi pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti kebutuhan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, kalsium, zat besi, dan asupan *zinc*. Kurangnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya

asupan gizi yang cukup pada anak sehingga menyebabkan kelainan seperti stunting, anemia, busung lapar dan lainnya.

Kata kunci : Gizi, Anak, Pertumbuhan, Perkembangan

PENDAHULUAN

Nutrisi adalah salah satu elemen krusial yang diperlukan dalam proses pertumbuhan fisik, perkembangan sistem saraf dan otak, serta peningkatan tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) menjadi faktor utama untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan potensi genetik. Asupan gizi yang tepat sangat penting agar semua organ tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Sukanti, 1994). Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang bervariasi tergantung pada usia, pekerjaan, aktivitas sehari-hari, serta kondisi fisik mereka seperti penyakit yang dialami, kondisi tubuh yang kurus atau dalam fase pertumbuhan, semuanya memerlukan pertimbangan asupan gizi yang sehat (Ryadi, 2016).

Pada masa sekolah dalam rentang usia 5 hingga 14 tahun merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Selama masa ini, aktivitas fisik anak meningkat secara signifikan, seperti bermain, berolahraga, dan membantu orang tua dalam pekerjaan. Asupan gizi yang baik, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk memastikan tumbuh kembang anak yang optimal. Namun, pemberian gizi pada usia ini sering kali tidak berjalan dengan sempurna karena banyak faktor lingkungan yang mempengaruhi pola makan anak (Nuryanto et al., 2014). Faktor-faktor ini membentuk perilaku saat masih kanak-kanak dan kebiasaan masa depan seseorang serta mempengaruhi status kesehatan mereka tidak hanya selama masa kanak-kanak tetapi juga hingga dewasa. Diet anak sebaiknya didasarkan pada prinsip gizi sehat dan disesuaikan dengan kebutuhan energi dan nutrisi yang sesuai dengan usia mereka. Asupan gizi di rumah dan di taman kanak-kanak harus saling melengkapi untuk membentuk pola makan harian yang seimbang. Selain itu, perkembangan juga didukung oleh faktor non-gizi seperti aktivitas fisik yang cukup, durasi tidur yang optimal, dan penghindaran stres (Zyśk et al., 2020).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah rekomendasi rata-rata harian untuk asupan zat gizi yang diperlukan oleh

sekelompok orang. Penentuan nilai gizi ini disesuaikan dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, kelompok umur, tinggi badan, berat badan, dan aktivitas fisik. Idealnya, kebutuhan gizi harian anak-anak terdiri dari dua kelompok, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro mencakup semua jenis zat gizi yang diperlukan dalam jumlah besar, seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Sementara itu, zat gizi mikro mencakup nutrisi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit, seperti vitamin dan mineral (Anggraeni *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraliza & Herlina (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan pendidikan dengan status gizi balita. Peran ibu sangat mempengaruhi kondisi gizi anak. Pola asuh memainkan peran penting dalam munculnya gangguan pertumbuhan pada anak. Engle *et al* menekankan adanya tiga komponen utama (makanan, kesehatan, dan rangsangan psikososial) yang merupakan faktor penting dalam pertumbuhan anak yang optimal (Engle *et al.*, 1997 dalam Lenoni, 2022).

Selain itu, Samta *et al.* (2024) menambahkan bahwa pola asuh orangtua juga sangat berpengaruh dalam perkembangan anak, terutama dalam aspek tumbuh kembang gizi usia dini. Pola asuh yang baik mencakup tindakan, kebiasaan, dan perilaku sehari-hari yang menciptakan lingkungan kondusif untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang optimal. Di masa ini, anak sangat bergantung pada orangtua untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Orangtua yang memahami pentingnya nutrisi seimbang cenderung memberikan asupan gizi yang tepat, yang membantu anak terhindar dari masalah kesehatan seperti malnutrisi atau obesitas. Namun, tidak semua orangtua memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi anak, yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, pendidikan, dan lingkungan sosial. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan pola asuh yang kurang tepat dan berdampak negatif pada status gizi anak.

Berdasarkan uraian diatas, perlunya pemahaman terkait faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor tersebut, dan sejumlah data telah diperoleh. Oleh

karena itu, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk merangkum berbagai faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak melalui metode studi literatur.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan naratif untuk menganalisis dan merangkum hasil-hasil penelitian yang berhubungan dengan pengaruh gizi terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Metode ini dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang temuan yang ada serta membantu mengidentifikasi pola dan kekurangan dalam penelitian yang telah dilakukan.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data sumber diperoleh dari sumber akademik, yaitu jurnal artikel. Artikel-artikel tersebut dicari melalui *platform online Google Scholar* dan *PubMed*. Proses pencarian dilakukan dengan mencocokkan kombinasi kata kunci yang relevan, seperti “gizi pada anak, pengaruh gizi terhadap pertumbuhan anak, gizi pada proses perkembangan anak, *nutrition in children*, dan *nutrition in the process of child growth and development*”. Fokus pencarian dirancang untuk menemukan artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, baik dalam bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia.

Proses seleksi artikel dilaksanakan dengan cara bertahap. Artikel yang ditemukan dalam pencarian awal disaring berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan topik yang dibahas. Artikel yang berhasil melewati tahap awal ini kemudian diunduh dan dianalisis secara mendalam untuk mengevaluasi relevansi dan kualitasnya. Data penting yang dikumpulkan mencakup judul, penulis, tahun terbit, desain penelitian, populasi yang diteliti, jenis gizi yang dianalisis, serta hasil utama dan kesimpulan dari penelitian tersebut.

Analisi Data

Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, di mana data dari artikel yang telah dipilih kemudian disusun dan digabungkan. Fokus utama analisis data yaitu pada jenis kebutuhan gizi yang diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, dampak negatif yang mungkin timbul akibat kekurangan atau kelebihan asupan gizi, serta berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk faktor genetik, lingkungan, dan kebutuhan nutrisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, ditemukan sepuluh jurnal yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dari analisis terhadap berbagai artikel tersebut, teridentifikasi jenis nutrisi atau gizi serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak:

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Isi
1.	Beata Zyśk, Ewa Stefańska, Lucyna Ostrowska	Effect Of Dietary Components And Nutritional Status On The Development Of Pre-school Children	Rocz Panstw Zakl Hig (2020) 71(4):393-403	Nutrisi seperti asam lemak omega-3, vitamin D, vitamin E, magnesium, zinc, tembaga, dan folat memiliki korelasi positif dengan perkembangan kognitif. Kekurangan vitamin D, kalsium, zat besi, dan asam lemak esensial (EPA dan DHA) dapat memengaruhi perkembangan anak.
2.	Yohana Riang Toby, Lina Dewi Anggraeni, Sada Rasmada	Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita	Faletehan Health Journal, 8 (2) (2021) 92-101	Masalah gizi buruk atau gizi lebih pada balita dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh. Data menunjukkan prevalensi gizi buruk di Kupang cukup signifikan, dengan faktor-faktor seperti pendidikan ibu, pengetahuan ibu, dan asupan makanan berpengaruh terhadap status gizi anak.

3.	Ellyda Rizki Wijhati, Rosmita Nuzuliana, Maulita Listian Eka Pratiwi	Analisis status gizi pada balita stunting	Jurnal Kebidanan – Vol 10, No 1 (2021), 1-12	Kekurangan gizi tidak hanya memengaruhi postur tubuh seperti Stunting, tetapi juga berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup yang akan datang
4.	Edang Juliana, Nataliningsih, Iis Aisyah	Pemenuhan Kebutuhan Gizi dan Perkembangan Anak	Sadeli: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Vol. 2 No. 1, Juni 2022	Pemenuhan gizi yang baik merupakan faktor krusial bagi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan anak secara umum. Gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan gizi mikro (vitamin dan mineral) harus dipenuhi sesuai kebutuhan usia. Kemudian Akses air bersih dan fasilitas sanitasi penting untuk mencegah penyakit infeksi yang dapat menghambat penyerapan nutrisi.
5.	Khadijah, Winda Nuriyah Siregar, Putri Indah Sari Nasution, Imai Tanjung	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak Di RA Rantau Prapat Kabupaten Labuhan Batu	Jurnal Pendidikan dan Konseling Volume 4 Nomor 3 Tahun 2022	Perkembangan anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk faktor genetik, lingkungan, dan status gizi. Status gizi sangat krusial dalam mendukung tumbuh kembang anak, karena nutrisi yang baik diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak.
6.	Ana Samiatul Milah, Dini Nurbaeti Zen, Nina Rosdiana	Penanggulangan Stunting Dan Pemberian Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Status Gizi Pada Anak Usia 0-5 Tahun	Bina Generasi: Jurnal Kesehatan, Edisi 11 Vol (1) 2019	Faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak meliputi asupan nutrisi yang tidak mencukupi, pola asuh yang kurang baik, kebersihan yang buruk, serta akses terbatas ke pelayanan kesehatan. Infeksi penyakit dan kondisi sosial- ekonomi keluarga juga berdampak pada status gizi anak. Penanggulangan stunting memerlukan intervensi nutrisi sejak dini, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan.

7.	Sholihatul Amaliya, Nurona Azizah, Nanda Aji Ambiasukma, Alliya Avisa Insani Puteri	Status Nutrisi dan Pertumbuhan Anak Usia 1-3 Tahun dan Hubungannya dengan Perkembangan	Jurnal Keperawatan Raflesia, Volume 6 Nomor 1, Mei 2024	Pertumbuhan diukur menggunakan indikator berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) menurut usia, dengan standar WHO (z-score). Analisis statistik tidak menemukan hubungan signifikan antara pertumbuhan atau status gizi dengan perkembangan anak. Faktor lain seperti stimulus orang tua dan lingkungan mungkin lebih berpengaruh.
8.	Rivolta G.M. Walalangi, Nonce Nova Legi, Olga L. Paruntu, Grace KL Langi, Phembriah S Kereh, Meildy Pascoal dan Regita Mongkau	Hubungan Antara Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Obesitas Anak Remaja Di Sma Frater Don Bosco Manado	GIZIDO, Vol 14 NO 1 Mei 2022	Terdapat hubungan signifikan antara asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan kejadian obesitas. Nutrisi yang tidak seimbang atau dalam konsep kelebihan juga tidak baik, salah satunya menimbulkan kasus obesitas ini.
9.	Reni Sumanti, Rusfita Retna	Pemenuhan Nutrisi Pada Balita Stunting	Jurnal LINK, 18 (2), 2022, 81 - 85	Stunting pada balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang sesuai, termasuk pemberian MP-ASI dini dan preferensi balita terhadap jajanan. Solusi yang diusulkan adalah meningkatkan peran orang tua dan edukasi gizi lintas sektor untuk mendukung pemberian makanan seimbang.
10.	Laili Rahayuwati, Kusman Ibrahim, Srihendrawati, Citra Windani Mambang Sari, Desy Indra Yani, Arlette Suzy Puspa Pertiwi, Raden Nabilah Putri Fauziyyah	Pencegahan Stunting melalui Air Bersih, Sanitasi, dan Nutrisi	Jurnal Warta LPM Vol. 25, No. 3, Juli 2022, hlm. 356-365	Hasil pre-test menunjukkan 51% responden memahami kebutuhan nutrisi anak stunting, dan semua menyadari dampak kurang gizi pada stunting. Penyebab utama stunting adalah asupan makanan tidak memadai selama 1.000 hari pertama dan penyakit, dipengaruhi oleh akses makanan, perawatan, layanan kesehatan, dan sanitasi. Konsumsi makanan beragam diperlukan, atau jika tidak memungkinkan, dapat digunakan makanan fortifikasi seperti bubuk mikronutrien atau suplemen nutrisi.

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seseorang, terutama anak-anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan yang pesat. Gizi yang baik merupakan bentuk dari kecukupan nutrisi yang didapatkan oleh seorang anak baik dalam kecukupan vitamin, magnesium, zinc dan kebutuhan tubuh lainnya. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui beberapa sumber, terdapat beberapa faktor penting yang menjadi penentu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, diantaranya nutrisi, lingkungan, ekonomi, serta peran dan pola asuh orang tua.

Nutrisi seperti asam lemak omega-3, vitamin D, vitamin E, magnesium, zinc, protein, tembaga, dan folat sangat diperlukan oleh anak untuk mencapai pertumbuhan yang baik. Nutrisi tersebut berperan dalam proses perkembangan otak, kesehatan jantung dan organ lain, pertumbuhan tulang dan gigi, produksi DNA dan RNA, melindungi kerusakan sel, pembentukan fungsi tulang dan otot, kekebalan tubuh, pembentukan sel darah merah, serta proses lainnya. Sedangkan protein merupakan pembangun utama untuk jaringan pada tubuh. Protein diperlukan untuk perbaikan jaringan, pembentukan enzim, dan produksi hormon yang mendukung pertumbuhan anak. Salah satu masalah gizi utama anak balita saat ini adalah stunting yang dibuktikan oleh banyaknya penelitian yang membahas masalah stunting ini. Berdasarkan data kemenkes tahun 2024 ini masalah stunting masih menjadi masalah yang lumayan tinggi prevalensinya yakni masih diatas angka 20 persen walaupun sudah menurun dari tahun 2021 sebelumnya namun masih perlu adanya perhatian penting untuk dapat menurunkan angka masalah kesehatan ini agar masalah gizi di Indonesia dapat teratasi. Selain stunting, terdapat juga masalah gizi pada anak yaitu obesitas, dimana hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara nutrisi yang dibutuhkan dengan nutrisi yang dikonsumsi.

Kemudian faktor lingkungan dan ekonomi yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak antara lain adalah air bersih dan fasilitas salinitas yang layak digunakan, kebersihan diri anak itu sendiri, dan ekonomi keluarga. penggunaan air yang tidak bersih dapat menimbulkan penyakit infeksi menular seperti infeksi kulit. Hal ini mengakibatkan terganggunya selera makan anak karena infeksi yang dideritanya.

Selanjutnya ekonomi keluarga yang berada dibawah rata-rata akan kesulitan untuk memenuhi gizi anak, sehingga anak akan kekurangan gizi yang dibutuhkannya karena orang tuanya tidak mampu mencukupinya. Faktor selanjutnya yaitu peran dan pola asuh orang tua, stimulus dari orang tua sangat membantu proses perkembangan seperti meningkatkan koneksi neural di otak, pembentukan ikatan emosional yang kuat, yang sangat penting untuk perkembangan psikososial anak, membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan lainnya. Selain itu, kesiapan orang tua untuk menjadi seorang ayah dan ibu juga perlu diperhatikan, baik dalam aspek fisik, mental serta ekonomi. Perlunya tanggung jawab orang tua untuk mendampingi anak tumbuh dengan baik.

Masalah kesehatan ini disebabkan oleh buruknya asupan gizi yang diterima seorang bayi dari saat masih dalam kandungan hingga balita, sehingga ketika waktu yang merupakan masa emas seorang anak berkembang dengan pesat terhambat karena kurangnya nutrisi yang dibutuhkan tubuhnya untuk dapat berkembang dengan maksimal. Selain masalah nutrisi dari makanan adanya faktor lingkungan juga mempengaruhi kesehatan seorang anak diantaranya dipengaruhi oleh kebersihan air yang ada di lingkungan sekitarnya, kurangnya menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan dapat menjadi faktor yang menyebabkan berbagai penyakit yang dapat dialami oleh seorang anak seperti infeksi, ada tidaknya stimulus dari orang tua untuk mengasah kemampuan perkembangan seorang anak dan lain sebagainya.

Selain adanya faktor nutrisi dan lingkungan, faktor internal genetik juga mempengaruhi keterlambatan perkembangan yang terjadi pada seorang anak. Untuk mencegah dan mengurangi tingkat masalah kesehatan gizi pada anak perlu diadakannya sosialisasi mengenai berbagai akibat dan pencegahan yang dapat dilakukan kepada masyarakat terutama ibu yang sedang mengandung dan memiliki balita.

KESIMPULAN

Gizi mempunyai peran yang keterlibatannya sangat besar pada tumbuh kembang anak, sehingga keberhasilan dalam memberikan gizi ataupun asupan yang cukup bagi anak-anak akan sangat terlihat. Ada beberapa faktor penting yang menjadi penentu dalam proses

pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, yaitu diantaranya nutrisi yang sangat diperlukan oleh anak untuk mencapai pertumbuhan yang baik. Selanjutnya, faktor lingkungan dan ekonomi yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak antara lain adalah air bersih dan fasilitas salinitas yang layak. Faktor internal genetik dan pola asuh orang tua juga mempengaruhi keterlambatan perkembangan yang terjadi pada seorang anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun artikel ini. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada Dr. Resti Fevria, S.TP, MP., selaku dosen pengampu mata kuliah Pangan Nutrisi, yang telah memberikan bimbingan dalam proses penyelesaian artikel ini. Selain itu, terima kasih kepada rekan-rekan kelompok yang telah bekerja sama sehingga artikel ini dapat disusun dengan baik dan bermanfaat bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S 2021, 'Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita'. *Faletahan Health Journal*, 8(02), pp. 92-101.
- Amaliya, S., Azizah, N., Ambiasukma, N. A., & Puteri, A. A. I 2024, 'Status Nutrisi dan Pertumbuhan Anak Usia 1-3 Tahun dan Hubungannya dengan Perkembangan'. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 6(1), pp. 21-32.
- Juliana, E., Nataliningsih, N., & Aisyah, I 2022, 'Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak'. *Sadeli: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 11-19.
- Khadijah, K., Siregar, W. N., Nasution, P. I. S., & Tanjung, I 2022, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak Di RA Rantau Prapat Kabupaten Labuhan Batu'. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), pp. 2354-2359.

- Lensoni, Raisah, P., Zahara, H., Kala, P. R., Anggriani, Y., Karma, T., Seni, W., Efrika, M., & Rizki, A. K 2022, 'Penyuluhan masyarakat tentang gizi untuk meningkatkan pengetahuan ibu digampong Meunasah Intan Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar'. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(6), pp. 1870-1879.
- Milah, A. S., Zen, D. N., & Rosdiana, N 2019, 'Penanggulangan Stunting Dan Pemberian Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Status Gizi Pada Anak Usia 0-5 Tahun'. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(1), pp. 63-73.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F 2014, 'Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar'. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), pp. 32-36.
<https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>
- Nurmaliza, N., & Herlina, S 2019, 'Hubungan pengetahuan dan Pendidikan ibu terhadap status gizi balita'. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(2), pp. 106–115.
- Rahayuwati, L., Ibrahim, K., Hendrawati, S., Sari, C. W. M., Yani, D. I., Pertiwi, A. S. P., & Fauziyyah, R. N. P 2022, 'Pencegahan Stunting melalui Air Bersih, Sanitasi, dan Nutrisi'. *Warta LPM*, pp.356-365.
- Ryadi, A. L. S 2016, '*Ilmu Kesehatan Masyarakat*'. Penerbit Andi.
- Samta, S. R., Utami, L., Mulyani, L 2024, 'Korelasi Pola Asuh Orangtua dengan Tumbuh Kembang Gizi Anak Usia Dini'. *Sentra Cendekia*, 5(2) : pp. 76-85.
- Sumanti, R., & Retna, R 2022, 'Pemenuhan Nutrisi Pada Balita Stunting'. *Jurnal LINK*, 18(2), pp. 81-85.
- Sukamti, E.R 1994, 'Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak'. *Cakrawala Pendidikan*, 13(3) : pp. 139-153.

- Walalangi, R. G., Legi, N. N., Paruntu, O. L., Langi, G. K., Kereh, P. S., Pascoal, M. E., & Mongkau, R 2022, 'Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kejadian Obesitas Anak Remaja di SMA Frater Don Bosco Manado'. *Jurnal GIZIDO*, 14(1 Mei), pp. 25-31.
- Wijhati, E. R., Nuzuliana, R., & Pratiwi, M. L. E 2021, 'Analisis status gizi pada balita stunting'. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), pp. 1-12.
- Zysk, B., Stefanska, E., & Ostrowska, L 2021, 'Effect of dietary components and nutritional status on the development of pre-school children'. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 71(4), pp. 393-403.