

INCREASING PARENTAL KNOWLEDGE OF CHILDREN'S NUTRITION NEEDS

PENINGKATAN PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG KEBUTUHAN ASUPAN GIZI ANAK

KOLOKIUUM:

Jurnal Pendidikan Luar Sekolah

<http://kolokium.ppj.unp.ac.id/>

Jurusan Pendidikan Luar Sekolah

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Sumatera Barat, Indonesia

Volume 7, Nomor 2, Oktober 2019

DOI: 10.24036/kolokium-pls.v7i2.353

Ismaniar^{1,3}, Nur Hazizah², Syuraini¹

¹Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

²Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

³Email: ismaniar.js.pls@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Health is one of the conditions for a realized generation that is ready with a variety of future competition. Health affects development. Intake of nutritious food from an early age is a solution to health and avoid various diseases. Parents as full responsibility for the sustainability of children's growth and development need to have good knowledge about this and can provide the best service for children. But not all of them can fulfill it. The education and practice of cooking healthy food for early childhood carried out in college service activities can help improve agricultural knowledge and skills.

Keywords: Knowledge, Parents, Nutritional Intake, Healthy Generation

ABSTRAK

Kesehatan merupakan salah satu syarat untuk terwujudnya generasi yang siap dengan berbagai tantangan masa depan. Kesehatan mempengaruhi perkembangan berbagai aspek kecerdasan anak. Asupan makanan gizi seimbang sejak usia dini menjadi solusi untuk mencapai kondisi sehat dan terhindar dari berbagai gangguan penyakit. Orang tua sebagai penanggung jawab penuh keberlangsungan tumbuh kembang anak, seharusnya memiliki pengetahuan yang baik tentang hal tersebut dan dapat memberikan layanan terbaik untuk anak-anak. Namun tidak semua orang tua dapat memenuhinya. Adanya pendidikan dan latihan pengolahan makanan sehat untuk anak usia dini yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian perguruan tinggi dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua.

Kata Kunci: Pengetahuan, Orang Tua, Asupan Gizi, Generasi Sehat

PENDAHULUAN

Masa usia dini merupakan *Golden Age*-nya pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak. Oleh sebab itu kondisi anak yang sehat seharusnya menjadi target awal bagi setiap orang tua dalam memberikan layanan kepada setiap anak. Hal ini dikarenakan kesehatan tubuh akan berkontribusi pada perkembangan pada berbagai aspek yang lainnya. Kondisi kesehatan setiap anak akan tercermin dari perilaku dan berbagai aktivitas yang ditunjukkan anak dalam kegiatan sehari-hari.

Menurut Jalal (2011), aktivitas anak terjadi di bawah kontrol otak. Secara simultan otak terus mengolah informasi yang diterima. Otak bersama jaringan saraf yang membentuk sistem saraf pusat yang mencakup lima pusat kontrol akan mengatur setiap gerak anak. Semua proses tersebut membutuhkan energi yang sangat besar. Oleh sebab itu tubuh harus sehat dan menyediakan cadangan energi agar proses tersebut dapat berjalan dengan baik. Asupan makanan dengan komposisi kandungan gizi yang seimbang menjadi sesuatu yang harus diketahui oleh orang tua yang memiliki anak-anak pada masa pertumbuhan terutama anak usia dini.

Lebih lanjut tentang pentingnya asupan gizi yang cukup pada anak sejak usia dini, karena asupan gizi yang diterima anak akan memengaruhi daya tahan tubuh anak terhadap berbagai penyakit (Harti, Kusumastuty, & Hariadi, 2016). Daya tahan tubuh yang lemah membuat anak mudah terserang batuk, pilek, dan penyakit infeksi lainnya. Aktivitas bermain anak yang sudah mulai banyak di luar rumah dan kontak fisik yang sering dan intens di antara teman sebaya, memperbesar kemungkinan terjadi penularan berbagai macam penyakit. Oleh sebab itu maka sebaiknya asupan gizi anak harus menjadi perhatian bagi orang tua sejak dini, di samping anak juga harus dibiasakan berperilaku hidup sehat.

Permasalahan rendahnya pengetahuan tentang pemberian asupan gizi yang seimbang bagi anak usia dini, saat ini sudah menjadi permasalahan yang menimpa berbagai kalangan, karena tidak lagi hanya terjadi pada keluarga dari golongan ekonomi menengah (Martiani, Herini, & Purba, 2012; Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017). Hasil beberapa riset yang dipublikasikan di media cetak/online beberapa waktu terakhir ini, di antaranya Koran Padang Ekspres menunjukkan bahwa kondisi terganggunya pertumbuhan anak karena kurang gizi (STUNTING) sekarang ini sudah banyak dialami oleh anak yang berasal dari golongan ekonomi atas (keluarga kaya) (Delfiano, 2019). Mereka anak orang kaya tapi menderita kurang gizi. Hal ini dikarenakan, masalah kebutuhan gizi untuk pertumbuhan anak tidak ditentukan oleh mahal atau murahnya harga makanan atau bahan makanan yang dikonsumsi, tapi keseimbangan komponen gizi yang dikonsumsi oleh anak, dan cara pengolahannya. Oleh sebab itu maka setiap orang tua perlu meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan asupan gizi anak, dan bagaimana cara mengolahnya agar anak selalu sehat.

Menyadari pentingnya pengetahuan dan keterampilan pengolahan makanan untuk memastikan asupan makanan bergizi bagi anak sebagai generasi penerus, hendaknya menjadi perhatian bagi perguruan tinggi dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Hal tersebutlah salah satu faktor yang melakangi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat jurusan PLS FIP UNP di Nagari Siguntur Kecamatan XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Para ahli yang relevan dengan proses tumbuh kembang anak seperti dokter, psikolog, psikoterapis, dan profesional lainnya, telah menyarankan orang tua mengenai cara terbaik untuk membesarkan anak-anak. Salah satu cara yang selalu direkomendasikan adalah tentang cara memilih bahan makanan dan bagaimana pengolahannya (Auliana, 2011; Ulfah et al., 2018). Kesibukan yang cukup tinggi dan prinsip hidup yang sudah mulai mengutamakan aspek kepraktisan, menyebabkan ketertarikan kepada pengetahuan tentang cara memilih bahan makanan yang baik dan keterampilan mengolah makanan semakin berkurang (Handayani, Sulastri, Mariha, & Nurhaeni, 2017). Kondisi tersebut menyebabkan sulitnya menemukan ibu-ibu yang terampil memilih bahan makanan dan mengolahnya menjadi sesuatu yang sudah mulai langka. Banyak orang tua terutama ibu-ibu muda memilih makanan siap saji atau makanan pesan antar untuk kebutuhan asupan anak-anaknya sehari-hari. Padahal makanan tersebut sebenarnya tidak baik untuk pertumbuhan anak (Purnama, Lusmilasari, & Julia, 2015).

Pentingnya Pemenuhan Gizi untuk Tumbuh Kembang Anak

Anak-anak seharusnya mengonsumsi beragam bahan makanan yang kaya gizi untuk mendukung tumbuh kembangnya. Seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan gizi anak tentu semakin banyak dan beragam. Walaupun pada awal masa-masa kehidupan anak, semua kebutuhan gizi mereka dapat terpenuhi dengan cara mengonsumsi ASI atau susu formula khusus untuk bayi (Suharyanto, Hastuti, & Triredjeki, 2017). Jika anak-anak kita memperoleh asupan gizi dalam jumlah cukup akan terhindar dari risiko stunting, daya tahan tubuh lemah, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya (Margawati & Astuti, 2018). Lebih jauh, asupan gizi harian dalam porsi seimbang juga membuat anak-anak mendapatkan keceriaan di masa-masa bermainnya, karena mereka semakin berenergi dan proaktif dalam beraktivitas sepanjang hari.

Tahap-tahap Pertumbuhan Anak Usia Dini

Untuk dapat lebih memastikan kadar asupan gizi yang diberikan kepada anak sudah cocok dengan kebutuhan mereka, maka setiap orang tua sebaiknya mengenal tahap-tahap pertumbuhan anak. Setiap anak melalui tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan yang sama, namun dengan tingkat kecepatan yang berbeda. Berikut ini akan dijelaskan tahap-tahap perkembangan anak dari bayi sampai dengan usia prasekolah (Santrock, 2011). *Pertama*, perkembangan pada Masa Bayi (Usia 0-11 bulan). Perkembangan setiap anak pada masa bayi dapat dikelompokkan menjadi dua tahapan, yaitu tahapan Neonatal, masa ini berlangsung sejak lahir sampai dengan anak berusia 28 hari. Pada masa ini, pertumbuhan anak ditandai dengan terjadinya adaptasi organ-organ tubuh bayi dengan lingkungan sekitar. Lebih jauh lagi, pada masa ini sirkulasi darah yang terjadi dalam tubuh bayi juga mengalami perubahan dibandingkan dengan saat masih di dalam kandungan. Sementara itu tahapan selanjutnya dikenal dengan Masa Post Neonatal. Masa Post Neonatal ini berlangsung sejak umur anak 29 hari sampai dengan 11 bulan. Adapun yang menjadi ciri khas dari tahapan ini adalah terjadi pertumbuhan yang sangat pesat pada seluruh fungsi-fungsi organ pada bayi, khususnya pada sistem saraf. Kondisi inilah yang menyebabkan seorang bayi mulai membutuhkan asupan gizi tambahan dari Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), lazimnya ini terjadi setelah bayi mencapai usia enam bulan.

Kedua, perkembangan pada Masa Toddler (Usia 1-3 tahun). Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada otak anak sangat cepat selama masa toddler. Pada periode

ini penambahan jumlah sel otak baru membentuk jaringan saraf yang kompleks. Proses tumbuh kembang otak yang terjadi akan memengaruhi kecerdasan anak secara keseluruhan. Di samping itu, yang tidak kalah penting periode ini juga ditandai dengan kemajuan perkembangan motorik kasar, motorik halus, dan fungsi ekskresi (sistem pembuangan tubuh) anak. Pada masa toddler, rasa ingin tahu anak juga mulai berkembang dengan pesat. Anak-anak sudah mulai tertarik untuk mempelajari banyak hal baru. Tidak hanya semakin lancar berjalan dan berbicara, mereka juga mulai memperhatikan berbagai benda di sekitarnya. Pada masa ini, anak-anak juga sangat suka dan sudah pandai meniru orang lain, mereka tertarik untuk bersosialisasi, serta mampu menunjukkan kreativitas.

Ketiga, masa anak Pra Sekolah (Usia 3-6 Tahun). Pada periode ini ketertarikan anak akan kehidupan sosial sangat menonjol. Berbagai rangsangan dibutuhkan anak-anak untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi dan komunikasi mereka. Panca indra dan memori anak seharusnya diasah secara maksimal agar fungsinya semakin sempurna. Kontrol atau pengawasan terhadap kegiatan dan aktivitas anak dalam keseharian sebaiknya ditingkatkan. Beberapa pakar menyarankan sebaiknya anak-anak pada masa pra sekolah tidak diperkenankan menggunakan gadget terlalu lama. Hal ini dimaksudkan agar anak-anak punya keinginan lebih besar untuk melakukan eksplorasi terhadap hal-hal di sekelilingnya.

Keempat, perkembangan masa usia anak Sekolah Dasar Kelas Awal (Usia 7-8 Tahun). Pertambahan tinggi tubuh anak umumnya pada usia ini. Hal ini merupakan salah satu indikator anak sehat atau berhasil tumbuh kembangnya. Berbagai hal yang memengaruhi terjadinya pertumbuhan yang optimal pada anak perlu dipahami oleh orang tua. Orang tua harus memiliki perhatian yang lebih untuk masalah asupan gizi anak pada masa ini. Aktivitas anak yang semakin padat, menyebabkan mereka membutuhkan energi yang lebih banyak pula. Semua ini tentunya untuk mendukung mereka agar dapat mempelajari berbagai ilmu dan kemampuan baru setiap hari.

Selanjutnya sesuai dengan tahap-tahap pertumbuhan bayi dan anak usia dini yang sudah dikemukakan di atas, perlu dicermati bahwa beda usia maka berbeda pula kebutuhan gizi anak. Untuk lebih jelasnya tentang kebutuhan gizi anak, maka akan diuraikan berikut ini, yaitu *pertama*, masa bayi. Ketika baru dilahirkan hingga usia enam bulan, bayi membutuhkan asupan gizi yang berasal dari ASI. Itulah sebabnya, para ibu harus memenuhi kebutuhan gizi harian dengan baik agar dapat memproduksi ASI berkualitas. Bila bayi tidak bisa memperoleh asupan ASI yang cukup, Anda dapat mengombinasikannya dengan susu formula (sufor). Kandungan gizi sufor telah diformulasikan khusus untuk kebutuhan bayi (Mahardhika, Malonda, & Kapantow, 2017; Patria, 2017). Sehingga bayi tetap memperoleh asupan gizi maksimal walaupun tidak mengkonsumsi ASI.

Kedua, masa toddler. Sejak bayi melewati usia enam bulan hingga masa toddler, Anda mulai bisa memperkenalkan beragam jenis makanan bergizi. Karena bayi sudah mulai memiliki gigi dan sistem pencernaannya semakin kuat. Anda dapat mengawalinya dengan membuat pure yang terbuat dari sumber karbohidrat, buah-buahan, atau sayuran. Jika buah hati anda sudah beradaptasi dengan tekstur pure, Anda bisa mengajak anak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan secara langsung. Selain memenuhi kebutuhan gizi anak, mengajak anak untuk makan secara mandiri juga dapat melatih kemampuan motorik kasarnya. Sehingga anak-anak bisa belajar fokus melakukan berbagai kegiatan sederhana. Anak-anak pada masa toddler juga mulai membutuhkan asupan air dalam jumlah yang tidak terlalu banyak. Kalau buah hati anda tidak memiliki riwayat alergi, anda bisa memberikan produk turunan susu sapi

dan kedelai sebagai bahan makanan selingan (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017; Ulfah et al., 2018).

Ketiga, masa pra sekolah dan sekolah dasar kelas awal. Lazimnya semenjak anak memasuki usia pra sekolah, apalagi usia sekolah dasar kelas awal anak-anak telah memperlihatkan kegemaran terhadap jenis makanan tertentu. Namun, Anda tetap harus mengarahkan anak untuk mengkonsumsi semua jenis makanan dengan porsi seimbang. Selain membutuhkan asupan karbohidrat, lemak, protein, dan air, anak-anak juga membutuhkan zat-zat mikronutrisi berupa aneka vitamin, asam amino, dan mineral (Has, Sustini, & Armini, 2012; Juwita & Lalusu, 2016; Putri & Lasri, 2016).

Selanjutnya perlu dipahami oleh orang tua yang memiliki anak usia dini adalah 10 zat gizi yang dibutuhkan dalam masa pertumbuhan anak. Jika pengetahuan orang tua cukup tentang hal ini, maka sebenarnya tidak sulit bagi orang tua untuk mendapatkannya, karena kandungan gizi tersebut terdapat pada bahan makanan yang mudah didapatkan dalam lingkungan sekitar (Blue Band, 2018). Zat gizi yang dimaksud, yaitu *pertama*, karbohidrat. Merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Asupan karbohidrat juga penting untuk memaksimalkan fungsi otak. Sumber karbohidrat ternyata bukan hanya dari nasi dan umbi-umbian. Anda juga bisa memperoleh karbohidrat dari gandum, jagung, oatmeal, quinoa, dan bahan-bahan makanan lainnya.

Kedua, lemak. Konsumsi lemak dengan jumlah seimbang sangat penting untuk membantu melarutkan vitamin A, D, E, K dan melindungi fungsi organ-organ tubuh. Asupan lemak sehat bersumber dari berbagai jenis makanan seperti ikan, susu, avokad, dan minyak zaitun. *Ketiga*, protein. Protein sangat dibutuhkan untuk mendukung regenerasi sel-sel tubuh dan memaksimalkan pertumbuhan otot. Organ-organ tubuh seperti rambut dan kulit juga butuh protein agar selalu sehat. Asupan proteindapat diperoleh dari dua jenis sumber makanan, yaitu protein hewani (dari hewan) dan protein nabati (dari tumbuh-tumbuhan). Protein hewani dapat diperoleh dari aneka jenis daging, hidangan laut, unggas, susu, dan produk turunan susu. Sedangkan protein nabati bisa didapatkan dari kacang-kacangan dan produk turunannya.

Keempat, aneka jenis vitamin. Anak-anak membutuhkan semua jenis vitamin, yaitu vitamin A, B, C, D, E, dan K untuk menunjang tumbuh kembangnya. Setiap jenis vitamin memiliki manfaat yang berbeda, yaitu: (1) Vitamin A: membantu menjaga fungsi organ hati, mata, dan kulit. (2). Vitamin B: memaksimalkan pertumbuhan sistem saraf. (3). Vitamin C: membantu meningkatkan daya tahan tubuh agar tak mudah sakit. (4). Vitamin D: membentuk dan mempertahankan kepadatan tulang dan gigi. (5). Vitamin E: menjaga kesehatan kulit dan organ reproduksi. (6). Vitamin K: mendukung proses pembekuan darah secara optimal. Aneka jenis vitamin tersebut bisa diperoleh melalui konsumsi buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan secara teratur.

Kelima, kalsium. Kalsium merupakan zat utama yang membentuk tulang dan gigi. Kombinasi vitamin D dan kalsium akan mendukung tinggi badan serta pertumbuhan tulang dan gigi anak secara maksimal. Kalsium terdapat dalam berbagai jenis makanan seperti brokoli, aneka ikan laut, serta susu dan produk turunannya. *Keenam*, asam folat. Asupan asam folat dibutuhkan anak-anak untuk memaksimalkan tumbuh kembang otaknya. Jadi, kebutuhan asupan asam folat tak hanya cukup pada masa kehamilan saja. Asam amino seharusnya juga dipenuhi saat anak-anak mulai memasuki masa toddler. Asupan asam folat terdapat pada kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, dan buah-buahan.

Ketujuh, zat besi. Anak-anak yang kekurangan asupan zat besi akan mengalami gangguan sirkulasi darah. Akibatnya, anak-anak akan lebih mudah lelah dan lesu saat beraktivitas. Adapun Bahan makanan yang mengandung zat besi yang dapat ditemukan dalam keseharian adalah bayam, berbagai jenis ikan, daging merah, dan kacang-kacangan. *Kedelapan*, omega 3. Anak usia dini juga membutuhkan asupan omega . Omega 3 ini berfungsi untuk memaksimalkan fungsi otak. Adapun beberapa jenis bahan makanan yang mengandung Omega 3 di antaranya telur, avokad, minyak zaitun, dan lainnya. Jika anak yang mendapatkan asupan omega 3 dalam jumlah seimbang akan memiliki konsentrasi dan daya ingat yang kuat.

Kesembilan, serat. Jangan mengabaikan manfaat serat untuk tumbuh kembang anak, karena serat merupakan salah satu jenis gizi anak yang penting. Asupan serat larut akan membantu menjaga kesehatan jantung. Sedangkan serat tidak larut berperan penting untuk memperlancar sistem pencernaan. Asupan serat bisa diperoleh dari sayuran, buah-buahan, rumput laut, dan jenis makanan lainnya. Anak akan terhindar dari risiko sembelit dan merasa kenyang lebih lama kalau tidak kekurangan asupan serat.

Kesepuluh, delapan asam amino esensial. Beberapa kajian riset menunjukkan bahwa Anak-anak sangat membutuhkan asam amino. Ada sebanyak delapan jenis asam amino esensial yang dapat mendukung tumbuh kembang anak, di antaranya; leucine, isoleucine, valine, lycine, threonine, phenylalanine, methionen dan tryptophan. Namun asam amino yang dibutuhkan anak tidaklah dalam jumlah yang banyak. Asam amino penting untuk kestabilan metabolisme tubuh, dan untuk memaksimalkan pertumbuhan otak dan otot di masa kanak-kanak.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa upaya memenuhi kebutuhan gizi anak bukanlah hal sulit jika orang tua memiliki pengetahuan yang cukup tentang pertumbuhan anak. Sebagai orang tua kita perlu memastikan semua layanan yang diberikan kepada anak. Salah satu tugas perguruan tinggi dalam melaksanakan Tri Darma Perguruan Tinggi khususnya Pengabdian Masyarakat adalah membantu mencerdaskan masyarakat terurama orang tua anak usia dini untuk menyiapkan generasi masa depan yang sehat dan cerdas.

Adapun terkait hasil yang telah dicapai setelah pelaksanaan pelatihan pengolahan bahan makanan bagi ibu rumah tangga yang memiliki anak usia dini di Nagari Siguntur Kec. XI Tarusan Kab Pesisir sangat menggembirakan. Di antaranya; 1). Antusias warga sangat tinggi mengikuti kegiatan, target peserta semula hanya 25 orang, kenyataannya yang hadir mencapai 30 orang; 2). Persepsi orang tua selama ini tentang makanan bergizi bagi anak itu mahal dan susah untuk diberikan jadi berubah. Mereka sekarang percaya dapat memberikan makanan bergizi untuk anaknya walaupun kondisi ekonomi mereka sangat sederhana; 3). Keterampilan peserta dalam mengolah bahan makanan untuk sajian bergizi bagi anak-anak meningkat, terbukti mereka sudah berhasil mempraktikkan beberapa jenis olahan makanan yang sudah diberikan selama kegiatan pelatihan.

Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan para ibu rumah tangga pengolahan bahan makanan menjadi sajian bergizi bagi anak, diharapkan dapat menjadi salah satu dasar bagi terwujudnya generasi yang sehat. Kerjasama berbagai pihak dapat mendukung terwujudnya generasi yang sehat lahir dan batin. Hanya generasi yang sehatlah yang tanggung dalam menghadapi tantangan masa depan.

KESIMPULAN

Stimulasi dan asupan makanan yang diterima anak sejak usia dini sangat menentukan tumbuh kembang mereka. Setiap anak akan melalui tahap-tahap perkembangan yang sama, namun asupan makanan yang diterimanya sangat menentukan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahap pertumbuhan pada anak usia dini dapat dikelompokkan menjadi beberapa tahap, yaitu masa bayi, toddler, anak pra sekolah dan anak usia sekolah dasar kelas awal. Sesuai usia dan perkembangannya jenis dan komposisi asupan makanan yang dibutuhkan anak juga berbeda. Di antara asupan yang dibutuhkan anak adalah karbohidrat, lemak, protein, dan air, anak-anak juga membutuhkan zat-zat mikronutrisi berupa aneka vitamin, asam amino, dan mineral. Pengetahuan orang tua tentang asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak dapat menjamin tumbuh kembang sesuai usia dan tugas perkembangannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Auliana, R. (2011). *Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini* (Makalah). Yogyakarta. Retrieved from <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/rizqie-auliana-dra-mkes/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf>
- Blue Band. (2018). 10 Zat Gizi Yang Dibutuhkan Untuk Pertumbuhan Anak. Retrieved July 15, 2019, from <https://www.blueband.co.id/tips/10-zat-gizi-yang-dibutuhkan-untuk-pertumbuhan-anak/>
- Delfiano, R. (2019). 30 Persen Anak Keluarga Kaya Stunting. *Padang Ekspres*. Retrieved from <https://padek.co/koran/padangekspres.co.id/read/detail/129413/30-Persen-Anak-Keluarga-Kaya-Stunting>
- Handayani, D. S., Sulastri, A., Mariha, T., & Nurhaeni, N. (2017). Penyimpangan Tumbuh Kembang Anak dengan Orang Tua Bekerja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(1), 48–55. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i1.439>
- Harti, L. B., Kusumastuty, I., & Hariadi, I. (2016). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Penambahan Berat Badan Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 54–62. <https://doi.org/10.1016/j.nancom.2011.05.003>
- Has, E. M. M., Sustini, F., & Armini, N. K. A. (2012). Model Pengembangan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah Berbasis Health Promotion Model. *Jurnal Ners*, 7(2), 121–130. Retrieved from <https://ejournal.unair.ac.id/JNERS/article/download/4010/2731>
- Jalal, F. (2011). *Bahan Presentasi MK Kesehatan dan Gizi*. Jakarta.
- Juwita, J., & Lalusu, E. Y. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Prasekolah di Tk Al-Mustaqim Luwuk Tahun 2015. *Jurnal KesMas Untika*, 7(1), 1–9. Retrieved from <https://ramlibidullah.files.wordpress.com/2010/10/jurnal-hubungan-status-gizi-dengan-perkembangan-anak-pra-sekolah.pdf>
- Mahardhika, F., Malonda, N. S. ., & Kapantow, N. H. (2017). Hubungan antara Usia Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Pertama Kali dengan Status Gizi Anak Usia 6-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–7. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/22946/22642>
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan Ibu, Pola Makan dan Status Gizi pada

- Anak Stunting Usia 1-5 Tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 82. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Martiani, M., Herini, E. S., & Purba, M. (2012). Pengetahuan dan Sikap Orang Tua Hubungannya dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Anak Autis. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(3), 135. <https://doi.org/10.22146/ijcn.18209>
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Patria, S. Y. (2017). *Gizi Anak pada Masa Emas (golden age)*. Yogyakarta. Retrieved from <http://fk.ugm.ac.id/wp-content/uploads/2017/09/Gizi-Anak-Golden-Age.pdf>
- Purnama, N. L. A., Lusmilasari, L., & Julia, M. (2015). Perilaku Orang Tua dalam Pemberian Makan dan Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 97. <https://doi.org/10.22146/ijcn.19281>
- Putri, R. M., & Lasri, L. (2016). Pekerjaan, Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Pra Sekolah Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Care*, 4(3), 78–87. Retrieved from <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/download/838/796>
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salamba Humanika.
- Suharyanto, E. R., Hastuti, T. P., & Triredjeki, H. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 1 sampai 5 Tahun di Kelurahan Tidar Utara, Kota Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 27. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.686>
- Ulfah, E., Rahayuningsih, S. E., Herman, H., Susiarno, H., Gurnida, D. A., Gamayani, U., & Sukandar, H. (2018). Asuhan Nutrisi dan Stimulasi dengan Status Pertumbuhan dan Perkembangan Balita Usia 12–36 Bulan. *Global Medical and Health Communication*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v6i1.2323>