



GIZI & KESEHATAN ANAK USIA DINI

Muhammad Rafi'y | Wa Ode Siti Hamsinah Day
Dharma Gyta Sari Harahap



**Muhammad Rafi'y | Wa Ode Siti Hamsinah Day
Dharma Gyta Sari Harahap**

GIZI & KESEHATAN ANAK USIA DINI



GIZI & KESEHATAN ANAK USIA DINI

Tim Penulis:

Muhammad Rafi'y
Wa Ode Siti Hamsinah Day
Dharma Gyta Sari Harahap

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Aas Masruroh

ISBN:

978-634-246-425-0

Cetakan Pertama:

November, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam dan tiada kata lain yang patut kami ucapkan selain mengucapkan rasa syukur. Karena berkat rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, buku yang berjudul “GIZI & KESEHATAN ANAK USIA DINI” telah selesai di susun dan berhasil diterbitkan, semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan penambah wawasan bagi siapa saja yang memiliki minat terhadap pembahasan tentang GIZI & KESEHATAN ANAK USIA DINI.

Akan tetapi pada akhirnya kami mengakui bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sebagaimana pepatah menyebutkan “*tiada gading yang tidak retak*” dan sejatinya kesempurnaan hanyalah milik tuhan semata. Maka dari itu, kami dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari para pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya kami untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Terakhir, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan sidang pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENGANTAR GIZI DAN KESEHATAN ANAK USIA DINI	1
A. Gizi Pada Anak Usia Dini	1
B. Peran Gizi Pada Anak Usia Dini: Fondasi Bagi Masa Depan.....	4
C. Kesehatan Pada Anak Usia Dini.....	6
D. Pentingnya Kesehatan Pada Anak Usia Dini	10
BAB II PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI	17
A. Tahapan Pertumbuhan Anak	17
B. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Anak	23
C. Perkembangan Fisik, Kognitif dan Emosional Anak.....	27
BAB III KEBUTUHAN NUTRISI ANAK USIA DINI	35
A. Makronutrien: Karbohidrat, Protein dan Lemak	35
B. Mikronutrien: Vitamin dan Mineral	39
C. Air dan Kebutuhannya Pada Anak.....	43
BAB IV POLA MAKAN SEHAT UNTUK ANAK USIA DINI.....	53
A. Prinsip Pola Makan Seimbang	53
B. Porsi dan Frekuensi Makan	58
C. Contoh Menu Sehari-hari.....	62
BAB V PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP	
GIZI DAN KESEHATAN ANAK	75
A. Peran Keluarga Dalam	
Membangun Kebiasaan Makan Sehat.....	75
B. Lingkungan Sekolah dan Kesehatan Anak	80
C. Pengaruh Media Iklan Terhadap Pola Makan Anak.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	94

BAB I

PENGANTAR GIZI DAN KESEHATAN ANAK USIA DINI

A. GIZI PADA ANAK USIA DINI

Kata Gizi merupakan bahasa serapan dari bahasa arab yang dilafalkan dengan kata Ghidza yang berarti makanan (Almatsier, 2016). Sedangkan menurut versi KBBI gizi disebut sebagai zat-zat yang ada pada makanan di mana zat tersebut sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan serta perkembangan manusia. Dalam sistem tubuh kita memerlukan faktor penggerak yang dapat diperoleh dari gizi yang kita konsumsi. Dalam perspektif yang lain kata gizi ini dapat memiliki arti sebagai aktivitas fisiologi-kimia di mana terjadi pemecahan molekul atau komponen-komponen makro menjadi komponen mikro yang penting dalam sistem tubuh serta dapat mempengaruhi regulasi anatomi fisiologi manusia.

Penjabaran tersebut menunjukkan bahwa ilmu gizi merupakan aspek yang penting dalam penerapan hidup umat manusia. Pentingnya mempelajari ilmu ini sebab apa yang masuk ke dalam tubuh kitalah menjadi pendorong utama terjadinya aktivitas yang berkesinambungan sehingga bagi siapa pun ilmu gizi ini menjadi faktor urgen yang harus terus di bahas dari waktu ke waktu. Ilmu ini juga sangat terkait dengan

BAB II

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI

A. TAHAPAN PERTUMBUHAN ANAK

Sebagai organisme biologis, anak dipengaruhi oleh rasa sakit dan kesenangan yang umum bagi semua organisme. Tetapi sebagai anggota masyarakat ia juga dipengaruhi oleh penghargaan dan hukuman yang diberikan oleh orang-orang. Di antara mereka yang tumbuh dan oleh persetujuan dan ketidaksetujuan mereka. Anak bukan hanya organisme yang sedang tumbuh, tetapi juga organisme yang belajar. Pertumbuhannya tergantung pada dasar biologis. Pembelajarannya tergantung pada proses persepsi dan konseptual, yang juga memiliki dasar biologis dalam sistem saraf. Belajar adalah proses yang paling mendasar karena perasaan, tindakan, dan nilai manusia diperoleh sepanjang hayat. Itulah sebabnya dibutuhkan komunikasi yang baik ketika menjelang persalinan (Sulfianti, 2020).

Setiap manusia memulai kehidupan sebagai sel tunggal, sel telur yang telah dibuahi. Sel sperma laki-laki menembus sel telur (ovum) perempuan dan dengan demikian membuahnya. Setiap sel pria dan wanita normal memiliki 46 atau 23 pasang kromosom. Kromosom

BAB III

KEBUTUHAN NUTRISI ANAK USIA DINI

A. MAKRONUTRIEN: KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK

Makanan sehat merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan anak. Selain memenuhi kebutuhan rasa lapar, makanan memiliki peran penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan mengacu pada perubahan ukuran tubuh yang diukur melalui peningkatan jumlah dan ukuran sel, biasanya dinyatakan dalam satuan panjang dan berat. Sementara itu, perkembangan mencakup pencapaian berbagai fungsi tubuh, seperti kemampuan motorik kasar dan halus, berbicara, berbahasa, bersosialisasi, serta kemandirian, yang memerlukan stimulasi agar berfungsi secara optimal. Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan gizi, etnis, pola asuh, dan status infeksi. Pemenuhan kebutuhan gizi pada awal masa kehidupan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sejak lahir hingga usia lima tahun, sehingga kekurangan gizi pada periode ini dapat berdampak jangka panjang hingga dewasa.

BAB IV

POLA MAKAN SEHAT

UNTUK ANAK USIA DINI

A. PRINSIP POLA MAKAN SEIMBANG

Kesehatan adalah kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif dalam aspek sosial dan ekonomi, sebagaimana tercantum dalam UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Berdasarkan definisi ini, dapat disimpulkan bahwa keadaan sehat memberikan peluang bagi seseorang untuk hidup sejahtera. Oleh karena itu, kesehatan harus diwujudkan sesuai dengan tujuan dan martabat manusia. Tingkat kesehatan individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk bebas dari penyakit atau cacat, kondisi sosial ekonomi yang baik, lingkungan yang sehat, serta status gizi yang baik. Individu dengan status gizi buruk lebih rentan terhadap berbagai penyakit, baik yang bersifat infeksius maupun degeneratif. Status gizi menjadi faktor penting dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal.

Status gizi menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk menjaga kehidupan, pertumbuhan, perkembangan, serta fungsi tubuh yang normal, di samping untuk menghasilkan energi dan zat gizi lainnya. Terdapat tiga kategori status gizi: kurang, baik, dan

BAB V

PENGARUH LINGKUNGAN

TERHADAP GIZI DAN KESEHATAN ANAK

A. PERAN KELUARGA DALAM MEMBANGUN KEBIASAAN MAKAN SEHAT

Pendidikan gizi memiliki peran yang signifikan dalam mencapai kondisi gizi dan kesehatan yang optimal. Melalui pendidikan gizi, berbagai faktor individu dan lingkungan dapat dipengaruhi, sehingga berkontribusi pada pengambilan keputusan dalam memilih makanan. Pemilihan makanan yang tepat serta kebiasaan makan yang sehat akan berdampak positif pada status gizi, yang pada akhirnya mendukung terciptanya kesehatan tubuh yang baik. Pendidikan gizi bagi anak usia dini sangatlah penting, karena masa ini merupakan periode di mana anak mulai membentuk berbagai kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa, termasuk kebiasaan dalam pola makan.

Kebiasaan makan pada anak usia dini (2-5 tahun) memiliki ciri khas seperti *food fussiness* dan *food neophobia*. *Food fussiness* merujuk pada kecenderungan anak untuk memilih makanan berdasarkan tingkat familiaritasnya, sedangkan *food neophobia* adalah karakteristik penolakan terhadap makanan tertentu. Di sisi lain, anak usia dini juga memiliki potensi untuk terbuka terhadap makanan baru yang

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Tasnim, T., Fatmawati, & Banudi, L. (2018). Faktor Risiko Wasting Dalam Penerapan Full Day School Pada Anak Di Paud Pesantren. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* , 263-268.
- Abirha, T. et al. (2016) 'Prevalence and Associated Factors of Clinical Manifestations of Vitamin a Deficiency Among Preschool Children in Asgede-Tsimbla Rural District, North Ethiopia, a Community Based Cross Sectional Study', *Archives of Public Health*, 74(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s13690-016-0122-3.
- Academy of Nutrition and Dietetic (2020) 'Academy of Nutrition and Dietetics: Definition of Terms List', Academy of Nutrition and Dietetic, (October).
- Ade, H. (2021) *Herd Immunity: Pengertian, Mekanisme, dan Model Matematis*. Jakarta: Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Akram, M. et al. (2020) 'Vitamins and Minerals: Types, Sources and Their Functions', *Functional Foods and Nutraceuticals*, (June), pp. 149–172. doi: 10.1007/978-3-030-42319-3_9.
- Almatsier, S. (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. VII. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2016) *Prinsip Ilmu Gizi Dasar*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

- Almatsier, S., (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gamedia Pustaka Utama.
- Almatsier,S. (2002). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Angelova, M. G. et al. (2014) 'Trace Element Status (Iron, Zinc, Copper, Chromium, Cobalt, and Nickel) in Iron-Deficiency Anaemia of Children Under 3 Years', *Anemia*, 2014, pp. 1–8. doi: 10.1155/2014/718089.
- Anggraini, D.D., Sari, M.H.N., Ritonga, F., Yuliani, M., Wahyuni, W., Amalia, R., Yuliani, D.R., Sitorus, S., Purba, D.H., Sulfianti, S. and Winarso, S.P., (2020). Konsep Kebidanan. Yayasan Kita Menulis.
- Apriadi, W. H. (1986). Gizi Keluarga. P.T. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Arsyadi, A. (2018) 'Analisis enzim pencernaan', (November).
- Auliana,R. (2011). Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini.
[http://staffnew.uny.ac.id/upload/132048525/pengabdian/gizi-seimbang-
 dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132048525/pengabdian/gizi-seimbang-dan-makanan-sehat-untuk-anak-usia-dini.pdf)
- Azriful, Bujawati, E., Habibi, Aeni, S., & Yusdarif. (2018). Determinan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Kelurahan Rangas Kecamatan Banggae Kabupaten Majene. *Al-Sihah : Public Health Science Journal* , 192-203.
- Azrimaidaliza et al. (2020) Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. Padang: Universitas Andalas.

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) 'Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf', Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, p. 198. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Barasi, M. (2007) *At a Glance Ilmu Gizi alih bahasa*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Barile, M. et al. (2016) 'Riboflavin Transport and Metabolism in Humans', *Journal of Inherited Metabolic Disease*, 39(4), pp. 545–557. doi: 10.1007/s10545-016-9950-0.
- Basrowi, R. W. (2018) 'Saluran Cerna yang Sehat : Anatomi dan Fisiologi', (June).
- Biesalski Hans, K. and Jana, T. (2018) 'Micronutrients in the Life Cycle: Requirements and Sufficient Supply', *NFS Journal*, 11(March), pp. 1–11. doi: 10.1016/j.nfs.2018.03.001.
- BIGGS, W. S. (2003). Diagnosis and management of positional head deformity. *American Family Physician*, 67, 1953-1956.
- Birringer, M. et al. (2019) 'History of Vitamin E Research', *Vitamin E in Human Health, Nutrition and Health*, pp. 7–18. doi: 10.1007/978-3-030-05315-4.
- Bredholt, M. and Frederiksen, J. L. (2016) 'Zinc in Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis', *ASN Neuro*, 8(3), pp. 1–9. doi: 10.1177/1759091416651511.

- BRIL, B. & LEDEBT, A. (1998). Head coordination as a means to assist sensory integration in learning to walk. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 22, 555-563.
- Brown, J. E. (2011) *Nutrition Through the Life Cycle*, 4th Ed, Fluoride.
- Brownstein, J. N. (2019) 'Fundamental Principles of Pediatric Physiology and Anatomy', *Pediatric Dentistry*, pp. 88–96.
- Carvalho, C. A. De et al. (2015) 'Food consumption and nutritional adequacy in Brazilian children: A systematic review', *Revista Paulista de Pediatria*, 33(2), pp. 211–221. doi: 10.1016/j.rpped.2015.03.002.
- Chamley, C. et al. (2005) *Developmental anatomy and physiology of children: a practical approach*. Elsevier Health Sciences
- Christakos, S. et al. (2015) 'Vitamin D: Metabolism, Molecular Mechanism of Action, and Pleiotropic Effects', *Physiological Reviews*, 96(1), pp. 365– 408. doi:10.1152/physrev.00014.2015.
- Cogswell, M. E. et al. (2016) 'Dietary Sodium and Cardiovascular Disease Risk Measurement Matters', *New England Journal of Medicine*, 375(6), pp. 580–586. doi: 10.1056/nejmsb1607161.
- Contento, I. (2011) *Nutrition Education Linking Research, Teory and Practice*. pdf. Second Edi. Ontario: Jones and Bartlett Publishers.
- DAVIS, B. E., MOON, R. Y., SACHS, H. C. & OTTOLINI, M. C. (1998). Effects of sleep position on infant motor development. *Pediatrics*, 102, 1135-1140.

- Derbyshire, E. (2018) 'Micronutrient Intakes of British Adults Across Mid-Life: A Secondary Analysis of the UK National Diet and Nutrition Survey', *Frontiers in Nutrition*, 5(July), pp. 1–9. doi: 10.3389/fnut.2018.00055.
- Desai, A. N. and Majumder, M. S. (2020) 'What Is Herd Immunity', *JAMA*, 324(20), hal. 2113.
- Devi, Laxmi. (1998). *Child Development: An Introduction*. In: *Encyclopaedia of Child and Family Welfare Series*. First ed. New Delhi : Institute for Sustainable Development.
- Dewi, Sawitri. 2017. *Berat Badan Lahir Rendah Berpengaruh Terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi Di Wilayah Puskesmas Jatilawang Kabupaten Banyu.*
- Djaiman, S. P., Wardhani, N. K., Sihadi, Sari, K., Putri, D. S., Rachmalina, R., et al. (2018). *Disparitas Balita Kurang Gizi di Indonesia . Media Litbangkes , 201-210.*
- Djauhari, T. (2017) 'Gizi dan 1000 HPK', *Saintika Medika*, 13(2). doi: 10.22219/sm.v13i2.5554.
- Durani, P. and Leaper, D. (2008) 'Povidone-Iodine: Use in Hand Disinfection, Skin Preparation and Antiseptic Irrigation', *International Wound Journal*, 5(3), pp. 376–387. doi: 10.1111/j.1742-481X.2007.00405.x.
- Elam, M. B. et al. (2000) 'Effect of Niacin on Lipid and Lipoprotein Levels and Glycemic Control in Patients', 284(10), pp. 1263–1270.

- Emilya, S., Lestari, Y. and Asterina, A. (2017) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita terhadap Tindakan Imunisasi Dasar Lengkap di Kelurahan Lambung Bukit Kota Padang Tahun 2014', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), hal. 386.
- Erik, Rohman, A., Rosyana, A., Rianti, A., Muhaemi, E., Yuni, E. E., et al. (2020). Stunting Pada Anak Usia Dini (Study Kasus di Desa Mirat Kec Lewimunding Majalengka) . *Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 24-36.
- Ershow, A. G. et al. (2016) 'Research Needs for Assessing Iodine Intake, Iodine Status, and the Effects of Maternal Iodine Supplementation', *The American journal of clinical nutrition*, 104(Suppl), pp. 941S-949S. doi: 10.3945/ajcn.116.134858.
- Faiqah, S., Ristrini, & Irmayani. (2018). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Berat Badan Lahir Dengan Kejadian Anemia Pada Balita Di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* , 281–289.
- Fauziah, A., Notoadmodjo, S. and Masyitah, S. (2018) 'Determinan Kejadian Difteri Di Rumah Sakit Umum (RSU) Kabupaten Tangerang', *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 3(2), hal. 81.
- Ferraro, P. M. et al. (2016) 'Total, Dietary, and Supplemental Vitamin C Intake and Risk of Incident Kidney Stones', *American Journal of Kidney Diseases*, 67(3), pp. 400–407. doi: 10.1053/j.ajkd.2015.09.005.

- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Fitriahadi, E. (2018). Hubungan Tinggi Badan Ibu dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24 -59 bulan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 15–24. <https://doi.org/10.31101/jkk.545>.
- Fridayanti, D. V., & Prameswari, G. N. (2016). Peran Uks (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education* , 8-14.
- Jéquier, E. and Constant, F. (2010) ‘Water as An Essential Nutrient: The Physiological Basis of Hydration’, *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), pp. 115–123. doi: 10.1038/ejcn.2009.111.
- Johnson Wimbley, T. D. and Graham, D. Y. (2011) ‘Diagnosis and Management of Iron Deficiency Anemia in the 21st Century’, *Therapeutic Advances in Gastroenterology*, 4(3), pp. 177–184. doi: 10.1177/1756283X11398736.
- Jugdaohsingh, R. (2007) ‘Silicon and Bone Health’, *J Nutr Health Aging*, 11(2), pp. 99–110.
- Kalogeropoulos, A. P. et al. (2015) ‘Dietary Sodium Content, Mortality, and Risk for Cardiovascular Events in Older Adults The Health, Aging, and Body Composition (Health ABC) Study’, *JAMA Internal Medicine*, 175(3), pp. 410–419. doi: 10.1001/jamainternmed.2014.6278.

- Kamangar, F. and Emadi, A. (2012) 'Vitamin and Mineral Supplements: Do We Really Need Them?', *International Journal of Preventive Medicine*, 3(3), pp. 221–226.
- Kemendes RI (2015) *Buku Ajar Imunisasi*, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Kemendes RI (2017) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Penyelenggaraan Imunisasi*, Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI (2020) 'PMK tentang Standar Antropometri Anak', Pembelajaran Olah Vokal di Prodi Seni Pertunjukan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Kemendes RI 2019. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Dasar*, Jakarta.
- Kemendes RI, 2013, *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2013*, Jakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes. (2011) *Apa Dan Mengapa Tentang Vitamin A*. Jakarta Kementerian Kesehatan (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Anak Anak di Indonesia*. Jakarta Selatan.

- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Pedoman Pencegahan dan Tatalaksana Gizi Buruk pada Balita. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) 'Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang', Warta Kemas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kennel, K. A., Drake, M. T. and Hurley, D. L. (2010) 'Vitamin D Deficiency in Adults: When to Test and How to Treat', Mayo Clinic Proceedings, 85(8), pp. 752–758. doi: 10.4065/mcp.2010.0138.
- Kim, J., Lee, I. and Lim, S. (2017) 'Overweight or obesity in children aged 0 to 6 and the risk of adult metabolic-syndrome: A systematic review and meta- analysis', Journal of Clinical Nursing, 26(23–24). doi: 10.1111/jocn.13802.
- Kostecka, M. (2014) 'Eating habits of preschool children and the risk of obesity, Insulin resistance and metabolic syndrome in adults', Pakistan Journal of Medical Sciences, 30(6), pp. 1299–1303. doi: 10.12669/pjms.306.5792.
- KPCPEN (2020) Buku Saku Info Vaksin. Jakarta: Komite Penanganan Covid- 19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional.
- Kurnia, R. (2014) 'Pendidikan Gizi untuk Anak Usia Dini', Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya, 4(2), pp. 109–114.
- Kurniasih, D, dkk. Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Nakita dan Yayasan Institut Danone. PT Gramedia. Jakarta.



GIZI & KESEHATAN ANAK USIA DINI

Masa usia dini, yakni sejak bayi hingga usia lima tahun, merupakan periode emas (golden age) dalam tumbuh kembang anak. Pada fase ini, pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta pembentukan perilaku dan daya tahan tubuh berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang seimbang menjadi faktor kunci untuk memastikan anak tumbuh sehat, cerdas, dan aktif. Gizi seimbang bagi anak usia dini mencakup asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup sesuai kebutuhan usia. **ASI** eksklusif selama enam bulan pertama menjadi dasar penting dalam pemenuhan nutrisi bayi, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping **ASI (MPASI)** yang bergizi dan bervariasi. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti stunting, berat badan kurang, dan penurunan kemampuan kognitif yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak di masa depan. Selain gizi, kesehatan anak juga dipengaruhi oleh pola asuh, kebersihan lingkungan, imunisasi, serta perilaku hidup sehat. Orang tua berperan penting dalam memperhatikan pola makan, kebersihan makanan, serta kebiasaan sehari-hari anak. Pemantauan tumbuh kembang secara rutin melalui posyandu atau fasilitas kesehatan juga diperlukan untuk mendeteksi dini gangguan kesehatan atau keterlambatan perkembangan.



SCANME

 www.penerbitwidina.com
 [@penerbitwidina](https://twitter.com/penerbitwidina)
 [penerbit widina](https://www.facebook.com/penerbitwidina)
 penerbitwidina@gmail.com
 widina store
 widina bookstore
 0815-7000-699

Kesehatan, Farmasi & Kedokteran

ISBN 978-634-246-425-0



9

786342

464250