

Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini

Putri Rahmi

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Email: putrirahmi40@gmail.com

Abstrak

Anak usia dini berada pada masa yang disebut dengan masa keemasan atau golden age. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan manusia sedang terjadi dengan pesatnya. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang manusia adalah nutrisi/gizi. Kebutuhan akan gizi pada anak usia dini sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya, terutama perkembangan otaknya. perkembangan otak sangat tergantung pada asupan gizi yang dikonsumsi. Setiap makanan yang dikonsumsi memiliki manfaatnya masing-masing bagi tubuh anak, ini dikarenakan kandungan nutrisi pada makanan berbeda-beda. Anak-anak sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makan yang beragam dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Ini dikarenakan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak-anak dan dewasa berbeda demikian juga dengan asupan nutrisi yang dibutuhkan anak laki-laki juga berbeda dengan anak perempuan. Artikel ini membahas tentang peran kandungan nutrisi pada makanan serta kegunaanya bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kata Kunci: Nutrisi, Tumbuh dan Kembang

Abstract

Early childhood is in a period called the golden age or golden age. This is because at that age human growth and development is happening rapidly. Many factors that influence growth and development one of the factors that influence human growth is nutrition / nutrition. The need for nutrition in early childhood is very important for growth and development, especially the development of the brain. brain development is very dependent on the intake of nutrients consumed. Every food consumed has its own benefits for the child's body, this is because the

nutritional content of food varies. Children are highly recommended to consume a variety of foods in amounts that are in accordance with the body's needs. This is because the nutritional intake needed by children and adults is different as well as the intake of nutrients needed by boys is also different from girls. This article looks at the role of nutrient content in food and its usefulness for the growth and development of children.

Keywords: Nutrition, Growth and Growth

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia pada usia 0-6 tahun sering dikenal dengan masa emas (*golden age*). Masa tersebut merupakan masa penting dalam kehidupan manusia dan membutuhkan perhatian yang sangat mendalam. Ini dikarenakan pada masa tersebut manusia sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan pesatnya. Pada masa ini tubuh manusia mengalami pertumbuhan, begitu juga dengan psikomotorik, mental dan sosial juga mengalami perkembangan.

Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia dipengaruhi oleh 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. Nutrisi atau gizi merupakan faktor mutlak yang diperlukan oleh tubuh dalam proses tumbuh kembang. Kebutuhan nutrisi untuk setiap orang berbeda-beda 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. Hal ini karena anak prasekolah masih dalam fase tumbuh kembang. Anak usia dini disebut juga dengan masa prasekolah, dikarenakan pada masa ini anak mulai melatih berbagai gerakan refleks fisik motorik, dan panca inderanya, sehingga anak siap untuk menempuh pendidikan ke tahap selanjutnya itu pendidikan dasar. Selain itu, pada anak usia dini mulai belajar tentang berbagai hal di lingkungannya. Rasa ingin tahu yang besar, dan aktifitas yang banyak harus diimbangi dengan nutrisi yang bergizi.

Pada masa 1-5 tahun (balita) kebutuhan nutrisi anak menjadi lebih meningkat dari sebelumnya, hal ini dikarenakan pada periode ini banyak melakukan dan menemukan hal-hal baru. Dalam hal ini nutrisi yang memegang peran yang sangat besar pada tubuhnya¹. Nutrisi terdapat

¹ Hasdianah, H. S. Siyoto & Y. Peristyowati. (2014). *Gizi pemanfaatan gizi, diet dan obesitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.

pada berbagai jenis makan, oleh karna itu pemberian makanan pada anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan harus sangat diperhatikan dari segi kadungan nutrisinya maupun tingkat keanekaragamannya. Makananpun hendaknya memenuhi syarat kecukupan zat gizi sesuai dengan susunan menu seimbang, serta besar porsi disesuaikan dengan daya terima serta tidak lupa memperhatikan syarat kebersihan.

PEMBAHASAN

1. Nutrisi dan kesehatan

Kata Nutrisi berasal dari kata “*nutrition*” yang di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan “gizi” yang memiliki makna sebagai makanan yang menyehatkan.² Nutrisi atau zat gizi terdapat dalam asupan makanan yang dikonsumsi. Namun tidak semua makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Banyak makanan yang beredar dilingkungan sekitar anak mengandung zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh bahkan tergolong berbahaya, seperti halnya makan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, yang akan memberikan dampak negative pada tubuh anak sehingga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Secara umum dinegara berkembang ibu memiliki peranan yang sangat penting dalam memilih dan menyiapkan sajian makanan untuk dikonsumsi keluarganya. Sehingga pengetahuan ibu akan mempengaruhi jenis pangan dan mutu gizi makan yang dikonsumsi keluarganya³. Keadaan kesehatan gizi anak sangat bergantung pada tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanannya. Kualitas hidangan makanan ditunjukkan oleh ada tidaknya kadungan 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) menganjurkan agar 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,

² Dyah, Umiyarni Purnamasari. 2018. *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. (Yogyakarta:Penerbit Andi), hal: 113-114.

³ Aditianti, sriprihatin, Hermina. *Pengetahuan Sikap Perilaku Individu tentang makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi*. Buletin Penelitian Kesehatan. 2016. Vol:44, No:2. Hal: 125

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.⁴

Makanan yang dikonsumsi harusnya mengandung zat gizi yang mempunyai tiga fungsi penting untuk tubuh, yaitu: 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. Berikut tabel kandungan nutrisi pada setiap makanan.

| No | Zat Gizi | Bahan Makanan |
|----|-------------|--|
| 1 | Karbohidrat | <ul style="list-style-type: none"> • Monosakarida: glukosa, fruktosa dan galaktosa. • Disakarida: sukrosa, maltosa, dan laktosa • Trisakarida dan polisakarida: kanji dan selulosa. |
| 2 | Protein | <ul style="list-style-type: none"> • Hewani: daging, telur, susu, ikan • Nabati: kacang-kacangan, tahu tempe. |
| 3 | Lemak | Minyak, daging, keju, mentega, margarine, dan kacang-kacangan. |
| 4 | Mineral | <ul style="list-style-type: none"> • Kalsium: susu, keju. • Zat Besi: hati, daging, telur dan sayur-sayuran hijau. |

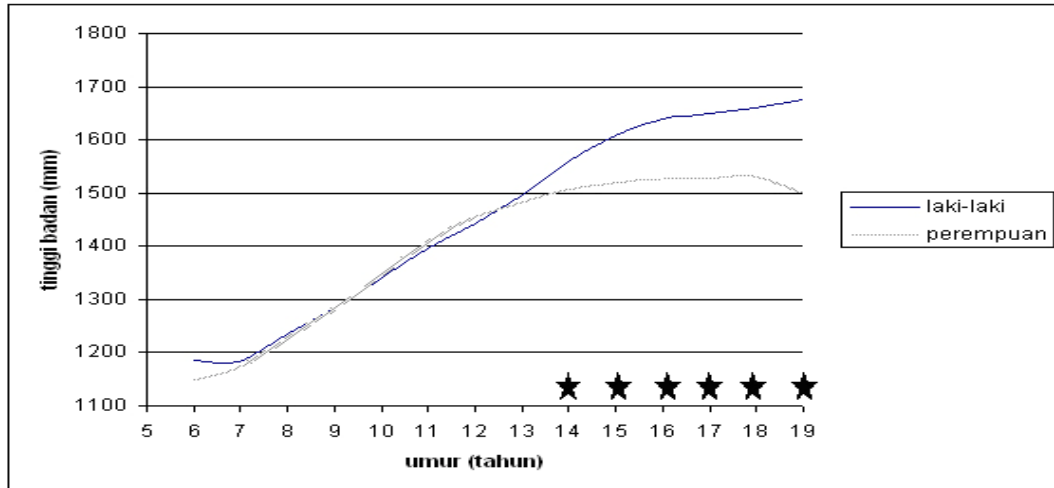
⁴ Santoso, 2009. *Perkembangan dan Pertumbuhan anak*. Jakarta: Bumi Aksara

| No | Zat Gizi | Bahan Makanan |
|----|----------|--|
| 5 | Vitamin | <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin A: hati, kentang, wortel, bayam, sayuran hijau, buah-buahan berwarna merah dan kuning, susu, dan keju. • Vitamin B: daging, ikan, telur, susu, keju, kacang kedelai, bayam • Vitamin C: sayur-sayuran dan buah-buahan. • Vitamin D: susu, minyak ikan ikan sardine dan telur • Vitamin E: sereal, tomat, ubi jalar dan kacang kiring • Vitamin K: pete, tauge, bayam, brokoli dan kol |

2. Pertumbuhan dan Perkembangan

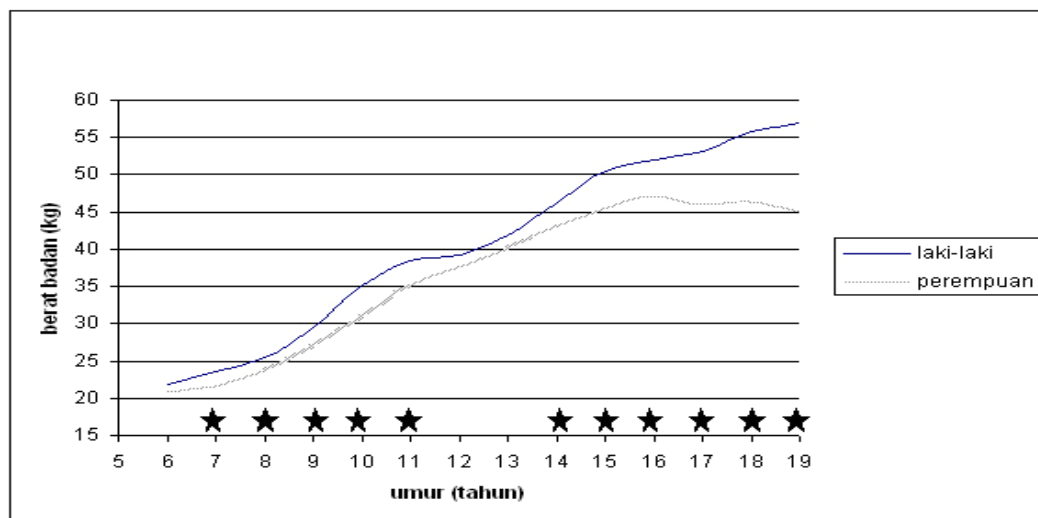
Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari dua hal yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan merupakan perubahan tubuh yang dikaitkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural, baik secara lokal maupun keseluruhan. Pertumbuhan anak mengikuti pola alami/kodrati setiap fase pertumbuhan.⁵ 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.

⁵ Endang, Rini Sukamti. 1994. *Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jurnal Cakrawala Pendidikan. No: 3, Tahun XIII.



Gambar 2.1 grafik tinggi badan anak usia 5-19 tahun.

(Sumber: Jurnal Masyarakat Kebudayaan dan Politik. Tahun 22, No 4: 343-349)



Gambar 2.2 grafik badan anak usia 5-19 tahun.

(Sumber: Jurnal Masyarakat Kebudayaan dan Politik. Tahun 22, No 4: 343-349)

Berdasarkan gambar diatas pertumbuhan anak pada beberapa masa mengalami percepatan, namun juga pada terjadi perlambatan. Fase pertumbuhan cepat disebut *growth spurt* (pertumbuhan melonjak), sedangkan phase pertumbuhan lambat disebut *growt plateau* {pertumbuhan mendatar}⁶. Fase pertumbuhan mengalami percepatan pada usia anak 7-15 tahun dan mengalami

⁶ Endang, Rini Sukamti....h; 142

perlambatan pada usia 16-19 tahun. Pada usia 16-19 tahun tubuh manusia sudah tidak terlalu aktif dalam menambahkan zat baru kedalam sel, namun tubuh manusia lebih menfokuskan pada memperbaiki zat-zay yang rusak. Mekanisme ini menyebabkan tubuh membutuhkan asupan nutrisi yang tinggi pada masa *growth spurt* dibandingkan pada masa *growt plateau*. Singkat cerita anak-anak mebutuhkan kodungan nutrisi lebih tinggi dibandingkan orang dewasa dan remaja.

Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian⁷. Perkembangan meliputi proses diferensiasi sel, jaringan, oragan 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.⁸

3. Kebutuhan Pokok Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan AUD

Penggolongan zat gizi berdasarkan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh 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.

Aktivitas anak usia dini sangat banyak dan juga membutuhkan asupan karbohidrat yang tinggi, hal ini dikarenakan karbohidrat. Asupan kalori yang dibutuhkan anak usia dini dalam setiap aktivitasnya sebagai berikut:

⁷ Depkes RI. 2005. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Hal : 4, 7, 11, 45 – 53.

⁸ Supariana, 2005. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran h:23

- 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.
- Metabolisme pada bayi membutuhkan 55 kkal dan berkurang hingga 25-30 kkal setelah menjadi dewasa.
- 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.⁹

Nilai protein yang dibutuhkan oleh tubuh ditentukan oleh kadar asam amino esensial, 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.

Lemak merupakan zat yang tidak terlalu banyak dibutuhkan oleh tubuh, kecuali asam lemak esensial. Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan kebutuhan lemak.

1. Apabila kadar lemak kurang dari 20% kalori, protein dan karbohidran harus dinaikkan
2. Lemak merupakan bahan makana yang memiliki kadar kalori tinggi dan sangat dibutuhkan oleh anak usia dini
3. Lemak mengandung asam lemak esensial yang dibutuhkan untuk proses metabolisme, jika kurang dari 1%, akan mengakibatkan gangguan kulit, rambut akan mudah rontok, serta akan terjadinya hambatan dalam pertumbuhan pada anak usia dini
4. Lemak mempermudah absorpsi vitamin A,D,E dan K¹⁰

Secara lebih jelas fungsi nutrisi bagi tubuh dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

⁹ Muhammad Asrar, *Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya 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

¹⁰ Ni Ketut Suriati, *Hubungan Status Gizi Waktu Lahir dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah di Desa Penguyangan Kata Dempasar*, Jurnal Ilmu Gizi, (Universitas Udayana), No.2/II/2011, h.114

| No | Golongan zat gizi | Kegunaan |
|----|--|--|
| 1 | Karbohidrat | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - Pembentukan dan memperbaiki jaringan tubuh - Pembentuk hormon pertumbuhan dan perkembangan - Memelihara keseimbangan asam dan basa - Pembentuk antibodi |
| 3 | Lemak | <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - Vitamin A - Vitamin B - Vitamin C - Vitamin D - Vitamin E - Vitamin K | <ul style="list-style-type: none"> - Menjaga kesehatan mata, kulit, menghindari kanker dan mempertinggi daya tahan tubuh terhadap infeksi - Membantu otak, jantung, saraf, otot dalam metabolisme, - Memproduksi kolagen, mempercepat penyembuhan luka - Membantu absorpsi dan meregulasi kalsium, - Melindungi integritas membrane sel normal, mencegah hemolisis sel darah merah, meningkatkan imun tubuh, antioksidan serta melindungi vitamin A, C dan betakarotin dari oksidasi. - Zat pembekuan darah. |

| No | Golongan zat gizi | Kegunaan |
|----|---|--|
| 5 | Mineral <ul style="list-style-type: none"> - Kalsium - Fosfor - Magnesium - Flour - Natrium - Klorida - Kalium - Zat Besi - Seng - Yodium | <ul style="list-style-type: none"> - Merupakan komponen penting dari tulang, gigi, otot, jaringan darah dan saraf, proses relaksasi dan kontraksi otot dan terlibat dalam beberapa aktivitas enzim. - Dibutuhkan untuk proses metabolisme, pembekuan fosfolipid, DNA, RNA metabolisme lemak, protein dan karbohidrat. - Metabolisme energi, aktivitas insulin dan penggunaan glukosa. - Menjaga kesehatan gigi, - Menjaga konsentrasi cairan tubuh, mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh. - membantu natrium dalam menyeimbangkan konsentrasi cairan tubuh, keseimbangan tekanan osmotik dan elektrolit, berperan dalam pencernaan protein, dan memperbanyak absorpsi besi, kalsium, dan vitamin B12. - menjaga keseimbangan konsentrasi cairan dalam sel, membantu dalam kontraksi otot, membantu transmisi rangsangan saraf, dan menjaga keseimbangan asam basa dalam tubuh - komponen terpenting dalam hemoglobin selain terlibat dalam konversi β-karotin kepada vitamin A, sintesis kolagen, sintesis asam nukleat, penyingkiran lemak dalam darah, detoksifikasi obat dalam hati, dan memproduksi antibody. - pertumbuhan dan replikasi sel, pertahanan sistem imun, sintesis RNA, DNA, protein, pertumbuhan tulang dan metabolisme mineral - produksi hormon tiroksin yang mengatur kadar metabolisme basal yang mampu mempengaruhi kebutuhan nutrisi lain. |

| No | Golongan zat gizi | Kegunaan |
|----|-------------------|---|
| 6 | Air | <ul style="list-style-type: none"> - Sebagai pengangkut nutrisi didalam tubuh - Menagtur temperatur tubuh - Mempertahankan keseimbangan volume darah |

4. Nutrisi Untuk Perkembangan Anak

a. Perkembangan Otak

Konsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan metabolisme otak. Hal ini 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 fungsinga 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. Perkemngan motorik.

Apabila kandungan nutrisi dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan keterlambatan pada perkembangan motori 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 kogniti 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.

PENUTUP

Nutrisi merupakan factor 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.

REFERENSI

Aditianti, sriprihatin, Hermina. *Pengetahuan Sikap Perilaku Individu tentang makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi*. Buletin Penelitian Kesehatan. 2016. Vol:44, No:2. Hal: 125

Depkes RI. 2005. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*.

Dyah, Umiyarni Purnamasari. 2018. *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta:Penerbit Andi.

Endang, Rini Sukamti. 1994. *Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jurnal Cakrawala Pendidikan. No: 3, Tahun XIII.

Hasdianah, H. S. Siyoto & Y. Peristyowati. (2014). *Gizi pemanfaatan gizi, diet dan obesitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.

Muhammad Asrar, *Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Naula di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku*, Jurnal Gizi Klinik Indonesi, (Universitas Gajah Mada), No.2/VI/2009.

Ni Ketut Suriati, *Hubungan Status Gizi Waktu Lahir dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah di Desa Penguyangan Kata Dempasar*, Jurnal Ilmu Gizi, (Universitas Udayana), No.2/II/2011

Santoso, 2009. *Perkembangan dan Pertumbuhan anak*. Jakarta: Bumi A.ksara

Supariana, 2005. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran z