



## JURNAL CITRA PENDIDIKAN ANAK (JCPA)



<https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jcpa>

### PERAN GIZI SEIMBANG DAN KESEHATAN DALAM OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI

Karmelia Rosfinda Meo Maku<sup>1)</sup>, Imelda Beatriks Bedho<sup>2)</sup>, Margareta Unde<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Citra Bakti

<sup>1)</sup>[milamaku92@gmail.com](mailto:milamaku92@gmail.com), <sup>2)</sup>[beatrisimelda@gmail.com](mailto:beatrisimelda@gmail.com), <sup>3)</sup>[martaunde03@gmail.com](mailto:martaunde03@gmail.com)

#### Histori artikel

*Received:*  
24 Juli 2025

*Accepted:*  
14 Februari 2026

*Published:*  
15 Februari 2026

#### Abstrak

Kesehatan dan gizi seimbang merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia dini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pembentukan jaringan tubuh, pematangan fungsi otak, serta daya tahan terhadap penyakit. Ketidakseimbangan asupan, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan, penurunan imunitas, dan hambatan perkembangan motorik, kognitif, serta social emosional. Penelitian ini bertujuan menjelaskan urgensi gizi seimbang pada anak, faktor yang memengaruhi pemenuhannya, dampaknya terhadap tumbuh kembang, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan desain studi literatur naratif. Data diperoleh dari sumber ilmiah dan dokumen relevan, kemudian dianalisis menggunakan analisis isi secara tematik dan disintesis secara naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa variasi menu, kecukupan zat gizi makro dan mikro, kebiasaan makan sehat, serta pemantauan pertumbuhan berkala berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal. Upaya pemenuhan gizi seimbang membutuhkan kolaborasi keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan agar intervensi berjalan konsisten dan berkelanjutan.

**Kata-kata Kunci:** Gizi Seimbang, Kesehatan Anak, Pertumbuhan, Perkembangan

\*Corresponding author: Karmelia Rosfinda Meo Maku ([milamaku92@gmail.com](mailto:milamaku92@gmail.com))

**Abstract.** Balanced nutrition and health are essential foundations for children's growth and development. In early childhood, nutrient needs increase to support tissue formation, brain maturation, and resistance to illness. Imbalanced intake whether deficiency or excess can lead to growth disorders, reduced immunity, and delays in motor, cognitive, and socio-emotional development. This study aims to explain the urgency of balanced nutrition in children, the factors influencing its fulfillment, its impact on growth and development, and applicable prevention efforts. The method used is a narrative literature review. Data were obtained from relevant scientific sources and documents, then analyzed through thematic content analysis and synthesized narratively. The findings indicate that menu variety, adequate macro- and micronutrient intake, healthy eating habits, and regular growth monitoring play important roles in supporting optimal growth and development. Efforts to achieve balanced nutrition require collaboration among families, schools, and health services to ensure consistent and sustainable interventions.

**Keywords:** Balanced Nutrition, Child Health, Growth, Development, Nutritional Status

## Latar Belakang

Masa kanak-kanak, terutama pada rentang usia dini, merupakan periode yang menentukan arah kualitas kesehatan dan kapasitas manusia di masa depan. Pada fase ini, tubuh bertumbuh cepat, otak mengalami pematangan yang intens, serta kemampuan motorik, bahasa, sosial-emosional, dan kognitif berkembang secara simultan. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut tidak berjalan otomatis, keduanya sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan dasar anak, terutama kecukupan gizi dan kondisi kesehatan yang mendukung. Ketika kebutuhan gizi dan kesehatan terpenuhi secara optimal, anak memiliki peluang lebih besar untuk mencapai potensi tumbuh kembangnya (Suriyati et al, 2024). Sebaliknya, ketika terjadi kekurangan atau ketidakseimbangan gizi, dampaknya tidak hanya terlihat pada berat dan tinggi badan, tetapi juga dapat memengaruhi ketahanan tubuh, kemampuan belajar, perilaku, dan produktivitas jangka panjang.

Gizi seimbang menjadi konsep kunci karena menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan anak tidak cukup sekadar cukup makan, melainkan makan dengan komposisi yang tepat. Anak membutuhkan energi, protein, lemak, vitamin, mineral, serta cairan dalam porsi dan variasi yang sesuai usia, aktivitas, serta kondisi kesehatan. Ketidakseimbangan asupan dapat terjadi dalam dua arah, kekurangan dan kelebihan. Kekurangan energi-protein dan defisiensi mikronutrien berisiko menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan imunitas, mudah sakit, serta gangguan perkembangan. Sementara itu, kelebihan asupan kalori, gula, garam, dan lemak, terutama bila disertai aktivitas fisik rendah, dapat meningkatkan risiko masalah gizi lebih sejak dini. Kedua kondisi ini sama-sama merugikan karena mengganggu kualitas hidup anak dan membentuk pola kesehatan yang buruk hingga dewasa (Mentari et al., 2022).

Tantangan pemenuhan gizi seimbang pada anak tidak terlepas dari kompleksitas lingkungan keluarga dan sosial. Banyak orang tua menghadapi keterbatasan pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak, cara menyusun menu harian, porsi yang sesuai, serta strategi

membentuk kebiasaan makan sehat. Di sisi lain, faktor ekonomi, ketersediaan pangan, budaya makan keluarga, dan kebiasaan konsumsi makanan praktis turut memengaruhi. Anak usia dini juga berada pada fase pembentukan preferensi rasa dan kebiasaan, sehingga pola makan di rumah, contoh yang diberikan orang dewasa, dan konsistensi aturan makan sangat menentukan. Kebiasaan seperti melewatkan sarapan, konsumsi minuman manis, memilih makanan tinggi garam atau gorengan, serta minimnya konsumsi buah dan sayur dapat menjadi kebiasaan menetap apabila tidak diarahkan sejak awal (Taradipa et al, 2020).

Selain faktor pola makan, kondisi kesehatan anak berinteraksi erat dengan status gizi. Infeksi berulang, penyakit saluran cerna, atau kebersihan lingkungan yang kurang dapat menurunkan nafsu makan dan mengganggu penyerapan nutrisi. Anak yang sering sakit cenderung mengalami penurunan berat badan, kehilangan energi, dan keterlambatan perkembangan karena aktivitas dan stimulasi belajar terganggu. Sebaliknya, status gizi yang kurang akan melemahkan daya tahan tubuh sehingga anak lebih rentan sakit, menciptakan siklus yang sulit diputus. Oleh karena itu, pembahasan gizi seimbang pada anak tidak dapat dipisahkan dari aspek kesehatan preventif, seperti imunisasi, kebersihan diri, sanitasi lingkungan, akses layanan kesehatan, dan pemantauan pertumbuhan berkala (Listianasari & Listiyaningsih, 2024).

Isu gizi pada anak juga memiliki konsekuensi sosial yang luas. Anak yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan berisiko menghadapi kesulitan dalam kesiapan sekolah, konsentrasi, dan pencapaian akademik. Dampak ini tidak hanya berpengaruh pada individu, tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia di tingkat masyarakat. Dalam konteks pembangunan, kualitas generasi masa depan sangat ditentukan oleh investasi pada kesehatan dan gizi sejak usia dini (Insani, 2022). Karena itu, intervensi gizi seimbang bukan sekadar upaya kesehatan individu, melainkan strategi penting untuk memutus rantai masalah kesehatan, meningkatkan kapasitas belajar, serta membangun fondasi produktivitas jangka panjang.

Meskipun pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang semakin meluas, implementasinya di lapangan belum selalu konsisten. Masih ditemukan praktik pemberian makan yang kurang tepat, baik dari sisi variasi, porsi, frekuensi, maupun kualitas bahan pangan. Dalam beberapa kondisi, makanan yang dikonsumsi anak belum memenuhi kebutuhan protein dan mikronutrien penting, atau sebaliknya terlalu dominan karbohidrat sederhana dan makanan olahan. Tantangan lainnya adalah sulitnya mengatur pola makan anak yang cenderung memilih makanan tertentu, menolak sayur, atau mudah terdistraksi saat makan (Nugroho & Rahayu, 2021). Situasi ini membutuhkan pendekatan yang tidak hanya menekankan apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana kebiasaan makan dibentuk,

termasuk rutinitas makan, lingkungan makan yang kondusif, dan keterampilan orang tua dalam menghadapi perilaku pilih-pilih makanan.

Peran institusi pendidikan dan komunitas juga sangat penting. Sekolah dan layanan pendidikan anak usia dini dapat menjadi ruang strategis untuk membentuk kebiasaan makan sehat melalui edukasi sederhana, kegiatan pembiasaan, serta kolaborasi dengan orang tua. Lingkungan sekolah yang mendukung, seperti penyediaan makanan sehat, kebijakan kantin, dan program pembiasaan cuci tangan, dapat memperkuat praktik sehat yang dibangun di rumah (Herawaty, 2020). Di tingkat yang lebih luas, dukungan sistem kesehatan dan kebijakan publik diperlukan untuk memastikan akses pada layanan pemantauan pertumbuhan, edukasi gizi, serta dukungan pangan yang aman dan terjangkau. Dengan kata lain, keberhasilan pemenuhan gizi seimbang pada anak adalah hasil kerja bersama antara keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan pemangku kepentingan di Masyarakat (Leda et al, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini disusun untuk menegaskan kembali urgensi kesehatan dan gizi seimbang pada anak usia dini serta menjelaskan kaitannya dengan pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup anak. Pembahasan diarahkan pada pemahaman konsep gizi seimbang, faktor-faktor yang memengaruhi pemenuhan gizi, dampak kekurangan atau ketidakseimbangan gizi, serta pentingnya upaya pencegahan melalui edukasi, pembiasaan, dan pemantauan pertumbuhan. Dengan penyajian yang sistematis, diharapkan artikel ini dapat menjadi rujukan praktis bagi orang tua, pendidik, dan pihak terkait untuk memperkuat strategi pemenuhan gizi seimbang dan mendukung tumbuh-kembang anak secara optimal.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka dengan desain studi literatur naratif untuk menggambarkan urgensi kesehatan dan gizi seimbang pada anak serta keterkaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan. Kajian ini dipilih karena tujuan penelitian berfokus pada pemetaan konsep, penjelasan faktor penyebab, serta sintesis temuan-temuan umum yang telah dibahas pada berbagai sumber ilmiah dan rujukan kebijakan. Dengan demikian, data penelitian berupa informasi tertulis yang relevan, bukan data primer dari pengukuran lapangan.

Sumber data diperoleh melalui penelusuran literatur pada buku ajar, artikel jurnal, laporan lembaga, dan dokumen informasi kesehatan yang membahas topik gizi seimbang, status gizi, pertumbuhan dan perkembangan anak, serta upaya pencegahan masalah gizi. Penelusuran dilakukan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan gizi seimbang,

kebutuhan zat gizi anak, pertumbuhan dan perkembangan, pemantauan status gizi, serta dampak kekurangan gizi pada anak. Seleksi literatur dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, kejelasan pembahasan, serta relevansi konteks pembahasan terhadap anak usia dini dan usia sekolah awal. Sumber yang dipilih diutamakan yang memiliki struktur penulisan jelas, memuat konsep gizi dan kesehatan secara sistematis, dan dapat mendukung tujuan kajian.

Kriteria inklusi meliputi, (1) sumber membahas secara langsung gizi seimbang atau status gizi pada anak, (2) sumber memuat keterkaitan gizi dengan pertumbuhan, perkembangan, atau kesehatan anak, (3) sumber menjelaskan faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan/penanganan masalah gizi, dan (4) sumber dapat diakses secara utuh untuk dianalisis. Kriteria eksklusi meliputi, (1) sumber yang tidak berfokus pada anak, (2) sumber dengan informasi tidak lengkap atau tidak dapat diverifikasi, serta (3) sumber yang isinya repetitif tanpa menambah substansi kajian.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi secara tematik. Setiap sumber yang terpilih dibaca secara menyeluruh, kemudian informasi penting diekstraksi dan dikelompokkan ke dalam tema-tema utama, seperti konsep gizi seimbang, indikator pertumbuhan dan status gizi, dampak masalah gizi, determinan keluarga dan lingkungan, serta strategi edukasi dan pencegahan. Selanjutnya dilakukan sintesis naratif untuk merangkai keterkaitan antar-tema, menemukan pola pembahasan yang konsisten, dan menyusun argumen yang runtut. Validasi internal dilakukan melalui pemeriksaan ulang kesesuaian tema dengan tujuan kajian dan konsistensi isi antarbagian agar hasil kajian tetap fokus, logis, dan mudah dipahami.

## **Hasil dan Pembahasan**

Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan dan gizi seimbang memiliki hubungan langsung dengan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak, baik pada aspek fisik maupun fungsi-fungsi perkembangan yang lebih kompleks. Secara umum, literatur yang dianalisis menegaskan bahwa pemenuhan gizi yang sesuai kebutuhan usia berperan sebagai fondasi bagi pertumbuhan optimal, pembentukan jaringan tubuh, pematangan sistem saraf, serta ketahanan anak terhadap penyakit. Anak yang memperoleh asupan gizi seimbang cenderung menunjukkan pola pertumbuhan yang lebih stabil, tingkat kebugaran yang lebih baik, serta kemampuan beraktivitas dan belajar yang lebih konsisten.

Temuan pertama memperlihatkan bahwa gizi seimbang tidak hanya dipahami sebagai kecukupan energi, tetapi sebagai pemenuhan komponen zat gizi makro dan mikro secara proporsional. Energi dan protein menjadi penopang utama pembentukan dan

perbaiki jaringan, sedangkan lemak berperan dalam kebutuhan energi padat serta mendukung perkembangan otak. Di sisi lain, mikronutrien seperti vitamin dan mineral berkontribusi pada berbagai proses metabolik, pembentukan imunitas, serta pematangan organ. Ketika salah satu komponen ini tidak terpenuhi secara memadai, anak berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, mudah sakit, atau mengalami penurunan daya konsentrasi. Dengan demikian, hasil kajian menekankan bahwa kualitas menu harian yang bervariasi lebih menentukan dibanding sekadar kuantitas makanan.

Temuan kedua menunjukkan adanya keterkaitan antara status gizi dengan indikator pertumbuhan yang biasa dipantau melalui pengukuran antropometri. Literatur menempatkan pemantauan berat badan, tinggi badan, dan proporsi tubuh sebagai langkah penting untuk mendeteksi dini gangguan pertumbuhan. Pengukuran berkala membantu mengidentifikasi risiko masalah gizi sebelum muncul dampak yang lebih berat. Kajian juga menggarisbawahi bahwa pertumbuhan fisik perlu dipahami sebagai bagian dari indikator kesehatan secara keseluruhan, sehingga perubahan kecil pada pola pertumbuhan dapat menjadi sinyal adanya masalah asupan, infeksi berulang, atau pola pengasuhan yang kurang mendukung. Dalam konteks ini, pemantauan pertumbuhan berfungsi sebagai mekanisme kontrol yang sederhana namun efektif untuk mengarahkan intervensi lebih awal.

Temuan ketiga berkaitan dengan dampak kekurangan gizi dan ketidakseimbangan asupan terhadap perkembangan anak. Kajian memperlihatkan bahwa masalah gizi tidak hanya berdampak pada ukuran tubuh, tetapi juga pada fungsi-fungsi perkembangan seperti keterampilan motorik, kemampuan bahasa, regulasi emosi, dan kesiapan belajar. Anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung lebih cepat lelah, kurang aktif, dan rentan mengalami gangguan kesehatan yang menurunkan kualitas stimulasi harian. Kondisi tersebut dapat menimbulkan efek berantai: ketika anak sering sakit, nafsu makan menurun, penyerapan nutrisi terganggu, dan aktivitas belajar berkurang. Hasil kajian menegaskan bahwa siklus ini menjadi faktor yang memperbesar risiko keterlambatan perkembangan, terutama bila terjadi pada periode awal pertumbuhan.

Temuan keempat mengidentifikasi faktor-faktor dominan yang memengaruhi pemenuhan gizi seimbang pada anak, yaitu faktor keluarga dan lingkungan. Pola asuh makan, kebiasaan makan di rumah, kemampuan orang tua menyusun menu, serta ketersediaan pangan menjadi determinan utama. Kajian menemukan bahwa masalah gizi sering kali bukan karena ketiadaan makanan semata, melainkan karena pemilihan bahan yang kurang tepat, komposisi menu yang tidak seimbang, atau kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, perilaku pilih-pilih makanan pada anak sering memperburuk variasi asupan, terutama jika orang tua tidak memiliki strategi yang

konsisten. Lingkungan sosial juga memengaruhi preferensi anak, misalnya paparan makanan instan, budaya jajan, dan pola konsumsi keluarga yang menormalisasi minuman manis atau camilan olahan sebagai pengganti makan.

Temuan kelima menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan perbaikan gizi paling efektif bila dilakukan melalui kombinasi edukasi, pembiasaan, dan pemantauan. Edukasi gizi yang sederhana namun konsisten membantu orang tua memahami kebutuhan porsi dan variasi makanan. Pembiasaan, seperti rutinitas makan, aturan konsumsi camilan, serta contoh pola makan sehat dari orang dewasa, berperan besar dalam membentuk preferensi anak. Pemantauan pertumbuhan secara berkala berfungsi untuk memastikan apakah strategi yang diterapkan sudah berdampak. Kajian juga menekankan bahwa sekolah dan layanan pendidikan anak dapat menjadi mitra penting melalui program kebiasaan sehat, penguatan perilaku higienis, serta komunikasi aktif dengan orang tua. Secara keseluruhan, hasil kajian memperlihatkan bahwa gizi seimbang adalah isu multidimensi yang memerlukan intervensi terpadu antara keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung optimal.

### **Pembahasan**

Hasil kajian menegaskan bahwa kesehatan dan gizi seimbang merupakan faktor fundamental yang membentuk kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Temuan ini dapat dipahami karena tubuh anak berada pada fase pembentukan struktur dan fungsi yang berlangsung cepat, sehingga kebutuhan nutrisi bukan hanya untuk “bertahan hidup”, melainkan untuk membangun kapasitas biologis dan psikologis yang akan menjadi dasar di masa depan. Dalam konteks ini, gizi seimbang harus diperlakukan sebagai strategi pencegahan primer, bukan sekadar tindakan perbaikan setelah masalah muncul. Ketika gizi seimbang dipenuhi sejak awal, risiko gangguan pertumbuhan menurun, daya tahan tubuh lebih stabil, dan anak memiliki modal yang lebih kuat untuk menjalani aktivitas belajar serta stimulasi sosial (Gannika, 2023).

Pembahasan pertama menyoroti bahwa kualitas gizi lebih penting daripada sekadar kuantitas makanan. Banyak praktik di lapangan menilai kecukupan gizi dari rasa kenyang atau frekuensi makan, padahal anak bisa saja sering makan namun komposisinya tidak memenuhi kebutuhan protein dan mikronutrien (Fitria & Puspa, 2021). Ketidakseimbangan semacam ini berpotensi menimbulkan masalah gizi tersembunyi, misalnya anak tampak sehat secara kasat mata tetapi mudah sakit, cepat lelah, atau mengalami penurunan fokus. Di sisi lain, pola makan tinggi kalori dari makanan olahan dapat mendorong gizi lebih, yang juga berdampak negatif. Artinya, diskusi tentang gizi seimbang perlu menekankan praktik yang konkret, variasi sumber protein, sayur dan buah yang cukup, pengendalian konsumsi

gula dan minuman manis, serta pemilihan lemak yang lebih aman. Prinsipnya sederhana, menu harian harus mendekati pola makan yang beragam, bukan repetitif dan didominasi satu kelompok makanan (Zalumin & Fadlan, 2024).

Pembahasan kedua berkaitan dengan pemantauan pertumbuhan sebagai sistem deteksi dini. Kajian menunjukkan bahwa pengukuran antropometri berkala bukan sekadar formalitas, melainkan alat kontrol untuk menilai apakah pola makan dan kesehatan anak berjalan sesuai harapan (Migang & Manuntung, 2021). Perubahan kecil pada grafik berat atau tinggi badan sering menjadi alarm awal sebelum kondisi memburuk. Namun, pemantauan ini sering kurang optimal karena tidak dilakukan secara konsisten atau hasilnya tidak ditindaklanjuti dengan langkah praktis. Di sinilah pentingnya literasi orang tua dan pendidik memahami bahwa angka pada timbangan bukan tujuan, melainkan indikator yang harus diterjemahkan menjadi tindakan, misalnya perbaikan menu, pengaturan jadwal makan, atau pemeriksaan kesehatan bila anak sering sakit. Jika pemantauan dilakukan secara rutin dan responsnya cepat, peluang untuk mencegah gangguan pertumbuhan menjadi jauh lebih besar (Permadi et al, 2025).

Pembahasan ketiga menekankan hubungan dua arah antara gizi dan kesehatan. Temuan siklus anak sakit nafsu makan turun asupan berkurang daya tahan melemah—anak makin mudah sakit menjelaskan mengapa intervensi gizi saja tidak cukup jika faktor kesehatan dasar diabaikan. Gizi seimbang memerlukan lingkungan yang mendukung penyerapan dan pemanfaatan nutrisi. Karena itu, pembahasan gizi harus selalu berdampingan dengan praktik kesehatan preventif: kebersihan tangan, sanitasi, kebiasaan tidur yang cukup, aktivitas fisik yang sesuai, serta penanganan infeksi secara tepat. Banyak kasus gangguan pertumbuhan tidak terjadi karena orang tua tidak memberi makan, melainkan karena anak mengalami infeksi berulang atau kebiasaan hidup yang menguras energi dan menurunkan kualitas nutrisi yang terserap. Dengan demikian, strategi perbaikan harus menggabungkan dimensi makanan dan dimensi kesehatan sebagai satu paket yang saling menguatkan (Meo et al, 2024).

Pembahasan keempat menggarisbawahi peran keluarga sebagai pusat pembentukan kebiasaan makan. Anak belajar dari lingkungan, bukan dari nasihat. Ketika orang tua memiliki pola makan yang tidak teratur, gemar makanan instan, atau menggunakan makanan sebagai alat tawar-menawar emosi, anak akan menangkap pola tersebut sebagai kebiasaan normal. Hal ini menjelaskan mengapa edukasi gizi perlu diarahkan pada perubahan perilaku, bukan sekadar penambahan informasi (Widodo, et al, 2023). Orang tua perlu strategi yang realistis: membangun rutinitas makan, menyediakan camilan yang lebih sehat, membatasi minuman manis, dan tetap konsisten meski anak rewel atau pilih-pilih

makanan. Konsistensi penting karena perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh pengulangan. Selain itu, penanganan picky eater perlu pendekatan bertahap, menawarkan variasi kecil, menghindari paksaan yang ekstrem, dan memberi contoh. Tujuannya bukan anak harus langsung suka, tetapi anak terbiasa mencoba.

Pembahasan kelima menempatkan sekolah dan komunitas sebagai penguat perilaku sehat. Anak menghabiskan waktu signifikan di lingkungan pendidikan, sehingga sekolah memiliki posisi strategis untuk menginternalisasi kebiasaan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih. Program sederhana seperti jadwal makan teratur, edukasi porsi, pembiasaan cuci tangan, serta kebijakan makanan sehat dapat memberi dampak besar jika konsisten. Namun, keberhasilan program sekolah tidak akan maksimal tanpa kolaborasi keluarga. Karena itu, komunikasi dua arah antara sekolah dan orang tua menjadi krusial: informasi perkembangan anak, kebiasaan makan di sekolah, dan rekomendasi tindak lanjut di rumah harus terhubung. Kolaborasi ini juga membantu mencegah konflik pola di mana anak mendapat aturan sehat di sekolah tetapi kebiasaan sebaliknya di rumah (Koesmadi et al, 2022).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menekankan bahwa isu gizi seimbang pada anak adalah isu multidimensi yang membutuhkan pendekatan terpadu. Gizi seimbang bukan hanya urusan menu, melainkan gabungan dari kualitas asupan, pola asuh, kebersihan, pemantauan pertumbuhan, serta dukungan lingkungan sekolah dan layanan kesehatan. Ketika setiap komponen ini berjalan selaras, intervensi menjadi lebih efektif dan berkelanjutan. Sebaliknya, ketika satu komponen diabaikan, hasilnya cenderung tidak stabil. Oleh karena itu, implementasi gizi seimbang perlu dirancang sebagai kebiasaan sehari-hari yang praktis, bukan program sesaat, agar benar-benar mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Nurbadiyah et al, 2025).

## **Kesimpulan**

Kajian ini menegaskan bahwa kesehatan dan gizi seimbang merupakan fondasi utama yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang tepat tidak hanya berperan dalam meningkatkan berat dan tinggi badan sesuai usia, tetapi juga mendukung pembentukan jaringan tubuh, pematangan fungsi otak, ketahanan terhadap penyakit, serta kesiapan anak dalam belajar dan berinteraksi sosial. Dengan demikian, gizi seimbang harus dipahami sebagai kebutuhan dasar yang berdampak luas, bukan sekadar urusan pola makan harian.

Hasil kajian menunjukkan bahwa gizi seimbang bergantung pada kualitas asupan yang mencakup zat gizi makro dan mikro secara proporsional. Ketidakseimbangan asupan,

baik berupa kekurangan maupun kelebihan, dapat menimbulkan konsekuensi yang sama-sama merugikan. Kekurangan gizi berisiko memicu gangguan pertumbuhan, menurunkan imunitas, dan menghambat perkembangan fungsi motorik serta kognitif. Sementara itu, pola konsumsi berlebih yang didominasi makanan olahan dan minuman manis dapat memicu masalah gizi lebih dan kebiasaan makan yang tidak sehat sejak dini.

Kajian juga menegaskan pentingnya pemantauan pertumbuhan sebagai langkah deteksi dini yang membantu mencegah dampak lanjutan dari masalah gizi. Namun, pemantauan hanya efektif apabila diikuti tindak lanjut yang konkret, seperti perbaikan menu, pembentukan rutinitas makan, dan evaluasi kondisi kesehatan anak. Dalam konteks ini, hubungan antara gizi dan kesehatan bersifat dua arah; infeksi berulang dapat memperburuk status gizi, sementara status gizi yang buruk meningkatkan kerentanan anak terhadap penyakit.

Secara keseluruhan, pemenuhan gizi seimbang pada anak membutuhkan pendekatan terpadu yang melibatkan keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan. Kebiasaan makan sehat perlu dibangun melalui edukasi, pembiasaan, keteladanan, serta lingkungan yang mendukung. Upaya yang konsisten dan berkelanjutan sejak usia dini menjadi kunci untuk memastikan anak bertumbuh dan berkembang optimal, serta memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik hingga dewasa.

## Daftar Pustaka

- Fitria, N., & Puspa, A. R. (2021). Edukasi gizi seimbang bagi orang tua anak usia dini. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Metro*, 3, 271-278.
- Gannika, L. (2023). Hubungan status gizi dengan tumbuh kembang pada anak usia 1-5 tahun: Literature review. *Jurnal Ners*, 7(1), 668-674.
- Herawaty, D. (2020). Pengawasan asupan gizi anak usia dini di lembaga PAUD oleh pendidik melalui program "musim semi". *Pesona Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 115-123.
- Insani, A. (2022). Pemenuhan asupan gizi anak melalui bekal makanan sehat bagi kesehatan anak usia dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843-848.
- Koesmadi, D. P., Kusumastuti, N., Kusuma, W. S., & Mahesti, J. A. (2022). Pentingnya kesehatan dan gizi anak usia dini bagi guru dan orangtua siswa PAUD. *IJCE*, 3(2), 11-5.
- Leda, R., Haingu, R. M., Deta, D. S. J., Leko, N. M., & Nairo, Y. N. (2022). Peran orangtua dalam pemenuhan gizi anak usia dini yang berriwayat stunting di desa kalembu weri kecamatan wewewa barat kabupaten sumba barat daya. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(12), 5413-5420.
- Listianasari, Y., & Listiyaningsih, H. (2024). The analisis asupan kalori konsumsi makan pagi dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 5(2), 65-71.

- Mentari, R.N., Arum, P., Permadi, M. R., & Jannah, M. (2022). Pengaruh edukasi gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan dan asupan makan remaja putri kurang energi kronik (kek). *HARENA: Jurnal Gizi*, 3(1), 53–60. <https://doi.org/10.25047/harena.v3i1.3481>
- Meo, L., Dinatha, N. M., Meo, G., & Rabu, L. A. (2024). Permasalahan gizi pada anak usia dini. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(3), 135-144.
- Nugroho, B., & Rahayu, S. (2021). Hubungan pengetahuan ibu, pola asuh, dan status gizi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 32-37.
- Nurbadriyah, M., Hasibuan, R., Khasanah, U., & Mas' ula, L. (2025). Studi komparatif pola makan dan status gizi anak usia dini di wilayah perkotaan dan pedesaan indonesia. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(7), 7692-7699.
- Permadi, M. R., Mahendra, S. P., & Qondias, D. (2025). Perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi dan indeks prestasi antara school feeding dan non school feeding anak usia sekolah dasar. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(1), 113-124.
- Surijati, A.K., Darmawati, D., Widanita, N., Rahmawati, R., Lastariadi, Y. E. P., & Permadi, M. R. (2024). Efektifitas media infografis dalam peningkatan pengetahuan pemberian makanan bayi dan anak. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 72–79. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v12i2.537>
- Taradipa, P. T., Margawati, A., Purwanti, R., & Candra, A. (2020). Perbedaan asupan energi, zat gizi makro, aktivitas fisik, dan status gizi anak sekolah dasar. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 247-257.
- Widodo, S. T. M., Aprillia, Y., & Metty, M. (2023). Efektivitas metode permainan gambar tebak untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia dini. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5455-5459.
- Zalumin, Z., & Fadlan, F. (2024). Evaluasi efektivitas intervensi gizi dan kesehatan dalam penurunan stunting dan masalah gizi pada anak usia dini: tinjauan literatur. *Jurnal Teknologi Dan Sains Modern*, 1(2), 49-54.