

PENTINGNYA GIZI MIKRO UNTUK ANAK USIA DINI

Maria Rosvita Isang¹⁾, Ngurah Mahendra Dinatha^{2)*}, Karmelia Rosfinda Meo Maku³⁾,
Maria Seventia Trivonia Bay⁴⁾, Maria Sindrela Wea⁵⁾,

^{1,3,4,5)} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Citra Bakti

²⁾ Pendidikan IPA, STKIP Citra Bakti

¹⁾rosvitaasang20@gmail.com, ²⁾ngurahm8@gmail.com, ³⁾milamaku92@gmail.com,

⁴⁾Trivoniabai@gmail.com, ⁵⁾cindiwea99@gmail.com

ABSTRAK

Zat gizi mikro merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan hormon, aktivitas enzim serta mengatur fungsi sistem reproduksi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pentingnya gizi mikro untuk anak usia dini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mengguakan studi literatur atau dengan tinjauan pustaka. Studi literatur merupakan kegiatan penelitian menggunakan data sekunder hasil dari berbagai studi literatur yang relevan dengan permasalahan penelitian dari buku maupun artikel atau jurnal yang relevan. Hasi screening yang sesuai dengan topik terdapat 9 artikel jurnal Nasional dan 6 Artikel jurnal internasional, berdasarkan artikel yang ditemukan terdapat fungsi dan manfaat gizi mikro. Kekurangan gizi mikro dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius, termasuk gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, dan peningkatan resiko penyakit infeksi pada anak usia dini.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 12 Juli 2024
Direview : 20 Oktober 2024
Diterima : 23 Oktober 2024
Disetujui : 30 Oktober 2024

Kata-kata Kunci:

Anak usia dini, asupan Gizi, Gizi mikro

Article History

Submitted : July 12, 2024
Reviewed : October 10, 2024
Accepted : October 23, 2024
Published : October 30, 2024

Keywords:

Erly childhood, nutritional intake, micronutrients

Abstract. Micronutrients are small amounts of necessary nutrients, yet they play a vital role in the formation of hormones, enzyme activity, and the functioning of reproductive systems. The purpose of research is to discover the importance of micronourishment for young children. The method used in this study was to ban literature studies or to review libraries. Literature studies are research activities using secondary data results from relevant literature studies based on research issues from books and articles or journals that are relevant. According to the document, the microfunctions and benefits of micronutrition are only about 9 national journal articles and 6 international journal articles. Microundernourishment can cause serious health problems, including growth disorders, reduced cognitive function, and an increased risk of infections in children of an early age.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0-6 tahun yang berada pada fase Usia Emas atau Golden age dalam setiap aspek perkembangan baik fisik maupun psikis (Farhrurohman, 2017). Usia Dini merupakan masa sangat efektif dan urgen untuk diberikan stimulus pada berbagai potensi kecerdasan yang dimiliki oleh anak untuk menuju sumber daya manusia yang berkualitas di masa selanjutnya (Gustiana, 2020). Terdapat tiga pilar menjadikan anak berkualitas dalam perkembangannya, yaitu asupan gizi yang cukup, layanan kesehatan, dan perawatan (Widarta, 2021). Maka dari itu, pada masa ini orangtua dan guru harus memberikan rangsangan tepat sasaran berupa kecukupan gizi dan stimulasi pendidikan sehingga anak memiliki keperibadian yang baik pada perkembangan selanjutnya (Widarta, 2021). Salah satu yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah pemenuhan gizi

Pemenuhan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan anak. Gizi adalah hasil dari mengonsumsi makanan seimbang, yang mencakup protein, karbohidrat, vitamin, lemak, dan mineral (Pertiwi dan Setyawati, 2013). Gizi sangat penting untuk pertumbuhan anak sehingga mereka dapat berkembang sesuai usia dan memiliki fungsi tubuh yang baik. Status gizi adalah keadaan tubuh yang mengalami keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Status gizi yang akan mempengaruhi kesehatan dan perkembangan yang optimal (Fadila, 2013). Salah satu, komponen nutrisi yang berperan penting dalam menjaga kesehatan anak usia dini adalah gizi mikro. Gizi mikro, yang meliputi vitamin dan mineral, diperlukan dalam jumlah yang relatif kecil namun memiliki dampak yang besar bagi kesehatan dan perkembangan anak.

Gizi mikro adalah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia dalam jumlah sedikit namun mempunyai peranan yang sangat penting khususnya untuk tumbuh kembang anak. Menurut Ernawati (2021) zat gizi mikro merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan hormon, aktivitas enzim serta mengatur fungsi sistem reproduksi. Zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral, vitamin dan mineral sangat berguna untuk berbagai fungsi dalam tubuh. Gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang kecil, tetapi memiliki peran penting dalam proses metabolisme tubuh, pertumbuhan dan perkembangan. Meskipun dibutuhkan dalam jumlah kecil, zat-zat gizi mikro memiliki fungsi yang sangat signifikan bagi tubuh. Zat-zat yang dimaksud kelompok gizi mikro yaitu berbagai jenis vitamin dan mineral.

Pentingnya gizi mikro untuk anak usia dini terdapat unsur esensial dalam diet anak usia dini yang sering kali kurang diperhatikan dibandingkan dengan gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Meskipun hanya diperlukan dalam jumlah kecil, zat gizi mikro bertanggung jawab atas berbagai proses penting biologi, seperti vitamin dan mineral memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada anak-anak, kekurangan asupan gizi mikro dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan

fungsi kognitif, dan meningkatkan resiko penyakit infeksi. Oleh karena itu, memastikan anak mendapatkan gizi mikro yang cukup melalui pola makan seimbang adalah langkah penting untuk menjamin anak agar sehat dan produktif di masa depan.

Berdasarkan permasalahan yang ada mengenai Gizi mikro untuk Anak Usia Dini. Penelitian bertujuan untuk melakukan review mengenai bagaimana pentingnya Gizi mikro untuk anak usia dini. Penelitian ini dirasa sangat penting dilakukan guna mengetahui pentingnya gizi mikro untuk anak usia dini. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan Gambaran serta informasi mengenai pentingnya gizi mikro. Hasi screening yang sesuai dengan topik terdapat 9 artikel jurnal Nasional dan 6 Artikel jurnal internasional, berdasarkan artikel yang ditemukan terdapat fungsi dan manfaat gizi mikro. Kekurangan gizi mikro dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan serius, termasuk gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, dan peningkatan resiko penyakit infeksi pada anak usia dini.

METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan studi literatur atau tinjauan pustaka. Studi literatur merupakan Kegiatan penelitian menggunakan data sekunder hasil dari berbagai studi literatur yang relevan dengan permasalahan penelitian dari artikel atau jurnal yang relevan. Studi literatur adalah desain penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan sumber data yang berkaitan dengan suatu topik. Studi literatur bertujuan mendeskripsikan konten pokok berdasarkan informasi

b. Metode Pengumpulan

Strategi yang dilakukan dalam pencarian literatur didapatkan melalui database penyedia jurnal nasional dan internasional. Database penyedia jurnal yang bersifat nasional dan internasional dapat diakses melalui beberapa website.

c. Akses Penulisan

Akses yang dipakai untuk pencarian artikel yang direview menggunakan database pencarian dari google scholar yang kemudian menggunakan search term pentingnya gizi Mikro untuk anak usia dini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Publikasi Jurnal Mengenai Pentingnya Gizi Mikro untuk AUD

PENULIS	JURNAL	METODE/ TAHUN	HASIL
Sari rahayu setyaningrum, Triyanti Triyanti,	Pendidikan anak usia dini	Kuantitatif deskriptif/2014	Anak usia dini memiliki kognitif baik 61,7%. Analisa chi square menunjukkan asupan vitamin A,

Ynonne Magdalena Indrawani			asupan zinc, pengetahuan ibu, dan mengikuti Pendidikan anak usia dini berhubungan signifikan dengan perkembangan kognitif . Asupan zat gizi mikro terutama vitamin C, klasium,zat besi, dan zink masih sangat rendah, sementara prevalensi deisiensi dan stunting sangat tinggi.
Aripin Ahmad,Sitai Madanijah,Cesilia meti dwiniani,risatianti kolopaking	Abdimas Unaya	Desain cross-sectional study/2022	
Sukati saidin dan Muherdiyantiningsih	Penelitian gizi dan makanan	Cross-sectional/2008	Status gizi mikro khususnya kadar retional dan status Gizi menurut BB/U dan PB/U kelompok bayi lebih dari 6 bulan untuk kelompok MP-ASI olahan rumah tangga.
Adriana Inna Natara, Tri siswati , Almira Sitasari	Of nutrition college	Desain kasus control/2023	Berdasarkan asupan zink menunjukkan bahwa asupan zink menjadi perlindungan terhadap resiko terjadinya stunting (faktor proktif), zink berperan pada penyusunan pada migrasi neuron(sel syaraf).
Ni Ketut Sutiari, Ni Made Utami Dwipayanti, Putu Ayu Swandewi Astuti, Kadek Nuansa Putri Wulandari, Widya Astuti	Gizi klinik Indonesia	Desain cross-sectional analitik/2022	Zink memiliki fungsi dalam sintesis protein, replikasi gen selama pertumbuhan dan perkembangan. Zink serum adalah mikronutrien yang membantu system kekebalan, penyembuhan luka, membantu kemampuan Indera perasaan dan penciuman, dan pertumbuhan dan sintesis deoxyribonucleic acid(DNA) dan ribonucleic(RNA)
Berisiko Ekaputri, Indasari Basri, Marselina sattu, Muhamad Syhahris, Mirawati Tongko, Fitrianty Tongko, Fitrianty S. Lanyumba, I Wayan Suartika	Buletin Kesehatan Mahasiswa	Literatur review/2023	Asupan vitamin A, vitamin D, Klasium dan Lodium yang dikonsumsi Sebagian besar termasuk dalam kriteria kurang. Hal ini disebabkan karena masih rendahnya kualitas makanan yang diberikan kepada balita
Revina Rifda Amelia	Ilmu kedokteran dan Kesehatan	Literatur review/2019	Zat gizi mikro dapat meningkatkan pertumbuhan linear pada anak seperti seng, vitamin A, zat besi dan klasium. Zat gizi mikro dapat diberikansecara Tunggal maupun multiple.
Victoria J.Drake,Ph.D.	Oregon State University	Tinjauan literatur/2011	Pada anak-anak, pola makan yang sehat penting untuk memberi mereka nutrisi yang tepat untuk pertumbuhan fisik dan

Nurfadilah Nurfadilah, Aurelia SR Supit, Damajanty HC Pengemanan	Ilmu kedokteran dan gigi	Cross- secitional/2023	perkembangan kognitif mereka. Banyak anak tidak mendapat jumlah zat gizi mikro, termasuk vitamin A, vitamin C, vitamin D, dan vitamin E, serta mineral seperti kalsium dan magnesium yang harus dikonsumsi setiap hari. Jenis nutrisi mikro yang paling banyak mengalami defisit pada individu yang mengalami glositis atrofi yaitu vitamin B12 dan asam folat. Jenis nutrisi mikro yang paling banyak mengalami glositis atrofi B12.
Ernawati,Fitrah dan Prihatini, Mutiara dan Nurjanah,Nunung dan Efriwati,Retiyaty,Fifi dan Shara,Erna dan Sundari,Dian dan Nugraheni	Media gizi mikro Indonesia	Analisis/2021	Balita dan anak-anak di bawah usia 12 tahun masih mengalami defisiensi zat gizi mikro dan memiliki status profil lipid darah yang tinggi bahkan beberapa zat gizi mikro memiliki status gizi
Ariesta Prameswari, Desni Yunarni, Dian Miranda	Pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa	Survei Cross- sectional/2018	Adanya koefisien regresi antara status gizi mikro terhadap motorik pada anak usia 5-6 tahun
Amira Kassis, Fatima Al Z.Chokor, Lara Nasreddine, Nahla Hwalla, dan Lynda O'Neil	National Library of Medicine	Analisis Deskriptif kualitatif/2022	Untuk anak di bawah empat tahun, susu formula bayi dan sereal merupakan kontributor utama asupan zat besi. Untuk anak di atas empat tahun, anak-anak menerima jumlah zat besi yang cukup. Terutama dari daging atau ikan dan biji-bijian yang telah difortifikasi. Pada semua kelompok umur, kekurangan vitamin D. kekurangan nutrisi dalam serat, kalsium, dan vitamin D menunjukkan bahwa anak-anak harus mengonsumsi lebih banyak biji-bijian dan produk susu yang diperkaya.
Halidah, sigit yudistira, nany Suriyani,siti aisyah solechah	Journal of food health and nutrition	Desain cascontrol/2023	Zat gizi mikro dapat diberikan kepada anak yang beragam dan bergizi. Khususnya zat gizi makanan yang bersumber dari zat besi, vitamin A, dan zink sesuai kebutuhan berdasar.
Yuniar Rosmalina dan Firah Ernawati	Nutrition and Food Research	Cros- sectional/2014	Konsumsi zink dari makan sehari-hari masih jauh dari kecukupan. Konsumsi energi dan protein juga berkurang sehingga mempunyai

Pembahasan

Pada pembahasan akan mengungkapkan hasil analisis yang dilakukan kepada 15 artikel yang sudah dipaparkan pada hasil yang menjadi sumber penelitian. Penelitian ini mengkaji pentingnya zat gizi mikro untuk anak usia dini. Berdasarkan hasil literatur yang dikaji, gizi mikro adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan vitamin dan mineral esensial yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil, akan tetapi sangat penting untuk menjaga Kesehatan. Gizi mikro mencakup nutrisi-nutrisi tersebut serta senyawa yang bioaktif lainnya seperti fitokimia (senyawa kimia alami dari tumbuhan) yang memiliki peran penting dalam fungsi biologis tubuh manusia meskipun dibutuhkan dalam jumlah sedikit. Ekaputri (2023) menyatakan bahwa gizi mikro merujuk pada nutrisi-nutrisi esensial yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat kecil namun sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Gizi mikro seperti vitamin A, B, C, D, E, dan mineral-mineral seperti zat besi, kalsium, seng, magnesium, serta senyawa-senyawa bioaktif lainnya yang berperan bagi Kesehatan tubuh.

Menurut Halide (2023) menyatakan bahwa zat gizi mikro yang mencakup vitamin dan mineral, memainkan peran kunci dalam berbagai fungsi biologis yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Meski dibutuhkan dalam jumlah yang kecil, kekurangan zat gizi mikro dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan yang serius, termasuk gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi. Penelitian ini mengkaji pentingnya zat gizi mikro dalam perkembangan anak usia dini. Berdasarkan hasil literatur yang dikaji, zat gizi mikro, yang mencakup vitamin dan mineral, memainkan peran kunci dalam berbagai fungsi biologis yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Meski dibutuhkan dalam jumlah kecil, kekurangan zat gizi mikro dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius, termasuk gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, dan peningkatan risiko penyakit infeksi. Zat gizi mikro memiliki fungsi dan manfaatnya untuk perkembangan dan pertumbuhan anak

Ada beberapa Fungsi dan Manfaat dari Zat Gizi Mikro; yaitu Vitamin A, Vitamin A penting untuk kesehatan mata, pertumbuhan tulang, reproduksi, dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan masalah penglihatan, peningkatan risiko infeksi, dan gangguan pertumbuhan. Studi oleh Setyaningrum (2014) menunjukkan bahwa asupan vitamin A yang cukup berhubungan signifikan dengan perkembangan kognitif anak usia dini. Zinc, Zinc berperan dalam sintesis protein, replikasi gen, dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Kekurangan zinc dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat dan gangguan fungsi kekebalan. Penelitian oleh Natara (2023) menemukan bahwa asupan zinc dapat melindungi anak dari risiko stunting dan membantu perkembangan neuron. Kalsium, Kalsium sangat

penting untuk perkembangan tulang dan gigi yang kuat, serta fungsi saraf dan otot. Kekurangan kalsium pada anak-anak dapat menyebabkan masalah pertumbuhan tulang dan risiko osteoporosis di masa dewasa. Ahmad (2022) melaporkan bahwa asupan kalsium yang rendah berhubungan dengan tingginya prevalensi defisiensi dan stunting.

Adapun Vitamin D yang berperan dalam penyerapan kalsium dan fosfor, yang penting untuk kesehatan tulang. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan rakitis pada anak-anak dan osteoporosis pada orang dewasa. Studi oleh Drake (2011) mengungkapkan bahwa banyak anak tidak mendapatkan cukup vitamin D, yang penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Vitamin C, Vitamin C diperlukan untuk sintesis kolagen, penyembuhan luka, dan fungsi kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan skurvi, kelemahan, dan penyembuhan luka yang lambat. Ahmad (2022) juga menemukan bahwa asupan vitamin C yang rendah berhubungan dengan tingginya prevalensi defisiensi pada anak-anak.

Kekurangan zat gizi mikro pada anak usia dini dapat berdampak serius pada kesehatan dan perkembangan mereka. Beberapa dampak yang telah diidentifikasi meliputi: (1) Gangguan Pertumbuhan, Kekurangan gizi mikro seperti zinc dan vitamin A dapat menghambat pertumbuhan fisik anak, menyebabkan stunting, dan gangguan perkembangan tulang. (2) Penurunan Fungsi Kognitif, Asupan zat gizi mikro yang tidak mencukupi, seperti vitamin A dan zinc, dapat mengganggu perkembangan kognitif anak, mengurangi kemampuan belajar, dan mempengaruhi prestasi akademik. (3) Peningkatan Risiko Penyakit Infeksi, Anak-anak yang kekurangan vitamin A, zinc, dan vitamin C lebih rentan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang lemah. (4) Masalah Kesehatan Jangka Panjang, Kekurangan zat gizi mikro selama masa kanak-kanak dapat memiliki dampak jangka panjang, seperti risiko lebih tinggi terhadap penyakit kronis seperti osteoporosis, diabetes, dan penyakit jantung di masa dewasa. (5) Pentingnya Pola Makan Seimbang, Untuk mencegah kekurangan zat gizi mikro, sangat penting bagi anak-anak untuk mendapatkan pola makan seimbang yang kaya akan vitamin dan mineral. Pola makan yang beragam yang mencakup buah-buahan, sayuran, daging, produk susu, dan biji-bijian dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi mikro anak. Pendidikan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi mikro juga sangat penting untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal.

KESIMPULAN

Dalam pembahasan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Zat gizi mikro memainkan peran penting dalam perkembangan anak usia dini. Meski dibutuhkan dalam jumlah kecil, kekurangan zat gizi mikro dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Oleh karena itu, memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi mikro yang

cukup melalui pola makan seimbang dan edukasi gizi adalah langkah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2022). Tingkat Kecukupan Vitamin A, Seng Dan Zat Besi Serta Frekuensi Infeksi Pada Balita Stunting Dan Non Stunting. *Jurnal Abdimas Unaya*, 6(1), 15-22.
- Amelia, Revina., & Rifada. (2019). Prevalensi Dan Zat Gizi Mikro Dalam Penanganan Stunting. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*.11(2).
- Drake, V. J. (2011). Pada Anak-Anak, Pola Makan Yang Sehat Penting Untuk Memberi Mereka Nutrisi Yang Tepat Untuk Pertumbuhan Fisik Dan Perkembangan Kognitif Mereka. *Journal Oregon State University*.12(2), 103-112.
- Ekaputri, B. (2023). Profil Zat Gizi Mikro (Zat Besi,Zink, Vitamin A) Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Buletin Kesehatan Mahasiswa*. 10(2), 22-30.
- Ernawati, F. (2021). Profil Zat Gizi Mikro (Zat Besi,Zink,Vitamin A)Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Journal Repositori Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.12(3)
- Fahrurrohman, O. (2017). Hakikat Bermain dan Permainan Anak Usia Dini Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan*, 2(1), 27-36
- Gustiana, S. (2020). Pendidikan Kesehatan Dan Gizi Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 7(3), 12-21.
- Halidah, S.(2023). Pendapatan Keluarga Dan Asupan Zat Gizi Mikro Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dini Usi 6-24 Bulan. *Journal of Food Health and Nutrition*. 7(4), 55-62.
- Natara, A. I. (2023). Pengaruh Kecukupan Konsumsi Zink Dengan Kejadian Stunting. *Journal Of Nutrition College*.11(4)
- Nurfadilah, N., Supit, A. (2023). Glositis Atrofi Pada Defisiensi Nutrisi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Gigi*.
- Prameswari, A., & Yunarni, D. (2018). Pengaruh Status Gizi Terhadap Perkembangan Motoric Kasar Anak 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(3), 43-52.
- Setyaningrum, S. R. (2014). Studi Gizi Mikro Bayi Dengan Jenis Makanan Pendamping Asi(MP-ASI). *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 6(2), 23-30.
- Sutiari, N. K. (2022). Defisiensi Mikronutrien Anak Usia 12-59 Bulan Di Desa Lebih Kabupaten Gianyar Bali. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.14(3), 56-64.
- Widarta, G. (2021). Peran Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 8(1), 9-16.
- Yuniar, R., & Ernawati, F. (2014). Hubungan Status Gizi Mikro Dengan Status Gizi Pada Anak Remaja SLTP. *Journal Nutrition and Food Research*. 3(1).