



# JURNAL MULTIDISIPLINER BHARASUMBA

## PARENTING KESEHATAN DIRI DAN LINGKUNGAN : PENTINGNYA GIZI BAGI PERKEMBANGAN ANAK

Yuwinda Wulandari<sup>\*1</sup>, Liana Apriyanti<sup>2</sup>, Monika Meiyansari<sup>3</sup>, Nurhasanah<sup>4</sup>,  
Yecha Febrieantha Putri<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

\*Korespondensi: [yuwindakph@gmail.com](mailto:yuwindakph@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

**Received :**

11 Maret 2022

**Revised :**

13 Maret 2022

**Accepted :**

28 April 2022

**Online Available :**

30 April 2022

**Kata Kunci:**

Kesehatan, Lingkungan,  
Gizi

**Keyword:**

Health, Environment,  
Nutrition

*This Article is Licensed  
Under a Creative  
Commons Attribution 4.0  
International License*

**Abstrak**

Penelitian ini berjudul Pentingnya kesehatan diri dan lingkungan : Pentingnya gizi bagi perkembangan anak. Di dalam artikel ini membahas mengenai kesehatan diri dan lingkungan serta pentingnya gizi bagi perkembangan anak. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui apa itu kesehatan diri dan lingkungan serta apa pentingnya gizi bagi perkembangan anak. Kesehatan sendiri dapat diartikan sebagai kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Lingkungan sendiri dapat diartikan sebagai ruang dimana manusia bergerak dalam rangka melakukan aktifitas sosialnya yang melibatkan semua aspek dalam ruangan tersebut sesuai dengan insting-insting kebutuhan manusia yang menggerakkan daya aktifitas sosial manusia yang berkaitan. Gizi merupakan salah satu faktor yang mutlak diperlukan dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetic.

**Abstract**

*This research is entitled The importance of personal and environmental health: The importance of nutrition for child development. This article discusses personal and environmental health and the importance of nutrition for child development. The purpose of this article is to find out what personal and environmental health is and the importance of nutrition for child development. Health can be defined as a state of complete physical, mental and social well-being and not simply the absence of disease or infirmity. The environment itself can be interpreted as a space where humans move in order to carry out social activities that involve all aspects of the room in accordance with the instincts of human needs that drive the power of related human social activities. Nutrition is one of the factors that are absolutely necessary in the process of physical growth and development, the nervous system and brain, as well as the level of intelligence and human intelligence. Fulfillment of nutritional needs (nutrients) is the main factor to achieve growth and development results in accordance with genetic potential.*

## PENDAHULUAN

Definisi kesehatan menurut UU tentang pokok-pokok kesehatan, sehat adalah sehat badan rohani (mental), dan social, bukan hanya sebatas dari penyakit-penyakit, cacat, dan kelemahan. Kesehatan rohani atau jiwa adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang. Tujuan dari kesehatan adalah mencapai keadaan kesehatan anak didik dan lingkungan hidupnya sehingga dapat memberikan kesempatan belajar serta tumbuh secara harmonis, efisien dan optimal dengan jalan:

1. Mempertinggi nilai kesehatan
2. Mencegah dan memberantas penyakit
3. Memperbaiki dan memulihkan kesehatan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan dan/atau perawatan termasuk kehamilan dan persalinan. Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan

Menurut Sulastomo (2000:81) pengetahuan mengenai hal-hal yang memengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain seperti saling meminta pendapat dan memberi saran, serta adanya forum kecil yang membahas tentang kesehatan. Menurut Robert H. Brook kesehatan adalah sebuah daya yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu dicapai. Kesehatan tidak terfokus kepada fisik yang bugar tetapi meliputi jiwa yang sehat dimana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan.

Sedangkan istilah lingkungan hidup berasal dari bahasa Inggris yaitu *environment and human environment* yang berarti lingkungan dan lingkungan hidup atau lingkungan hidup manusia. Istilah ini kemudian banyak dipergunakan dalam berbagai ilmu pengetahuan dan dalam pembuatan suatu peraturan.

Menurut Otto Soemarwoto (1994), lingkungan atau lingkungan hidup manusia adalah jumlah semua benda dan kondisi yang ada dalam ruang yang kita tempati yang mempengaruhi kehidupan kita. Menurut Otto Soemarwoto menyatakan bahwa pengertian atau ruang lingkup pengertian lingkungan hidup ini luas tidak hanya meliputi bumi dan seisinya melainkan juga meliputi ruang angkasa.

Beberapa definisi tersebut memberikan satu pengertian, bahwa lingkungan hidup adalah ruang dimana manusia bergerak dalam rangka melakukan aktifitas sosialnya yang melibatkan semua aspek dalam ruangan tersebut sesuai dengan insting-insting kebutuhan manusia yang menggerakkan daya aktifitas sosial manusia yang berkaitan. Manusia bersama tumbuhan, hewan, dan jasad renik menempati suatu ruang tertentu. Dalam ruang itu terdapat juga benda tak hidup, seperti misalnya udara yang terdiri atas bermacam gas, air dalam bentuk uap, cair, dan padat, tanah dan batu. Ruang yang ditempati suatu makhluk hidup bersama

dengan benda hidup dan tak hidup di dalamnya disebut lingkungan makhluk hidup tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif jenis deskriptif. Sugiono (2017:9) mengatakan Metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivism atau enterpretatif, digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, di mana penelitian adalah instrument kunci, Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari bahan dari berbagai sumber, baik buku, artikel maupun literature lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pertumbuhan dan Perkembangan**

(Menpora, 1992:7) Proses pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan khas anak, sejak konsepsi sampai taraf kedewasaan dan merupakan suatu proses yang berkesinambungan serta merupakan suatu fenomena yang berspektrum luas dan berpola. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang di hubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural, baik secara lokal maupun keseluruhan. Pertumbuhan anak mengikuti pola alami/kodrati setiap fase pertumbuhan.

Sedang perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih kompleks.

Koesnadi (1987:55) Oleh karena itu, akan terjadi diferensiasi sel jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ untuk mencapai yang optimal secara bertahap. Perkembangan fisik anak, bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak, walaupun berjalan menurut norma-norma yang tertentu, namun seorang anak dalam banyak hal tergantung kepada orang dewasa, misalnya mengenai makanan, perawatan, bimbingan, perasaan aman dan sebagainya. Oleh karenanya, semua orang yang mendapat tugas mengawasi anak harus mengerti persoalan anak yang tumbuh dan berkembang.

### **Zat Gizi Yang Dibutuhkan Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan**

#### **a. Bayi (0 - 1 Tahun)**

##### **1. Air Susu Ibu (ASI)**

Menurut (Sugeng W, 1994:27) air susu ibu mengandung semua zat gizi dalam susunan dan jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi sampai berumur 3-4 bulan pertama. Air susu ibu juga memiliki kelebihan seperti :

- a) Mengandung berbagai elemen humoral imunologik yang infeksiif terhadap bakteri usus halus
- b) Mengandung laktoferin yang dapat mengikat zat besi,

- c) Tidak memberatkan fungsi saluran pencernaan dan ginjal,
  - d) Tidak mengandung beta laktoglobulin yang dapat menyebabkan alergi, dan
  - e) Ekonomis dan praktis yang tersedia setiap waktu pada suhu yang ideal dalam keadaan segar serta bebas dari kuman.
2. Energi.  
Energi yang dibutuhkan lebih besar dari orang dewasa, yaitu sebanyak 100-120 kilokalori per kg berat badan (BB)/hari.
3. Protein  
Protein merupakan sumber asam amino esensial sebagai bahan utama pertumbuhan dan pembentukan jaringan, mengganti sel yang rusak serta untuk memelihara keseimbangan asam basa cairan tubuh. Juga dibutuhkan lebih banyak daripada orang dewasa serta tergantung dari jenis proteinnya, semakin baik nilai biologi protein (protein hewani) semakin sedikit kebutuhannya dibanding dengan protein yang bersumber dari tumbuhan (protein nabati). Kebutuhan untuk bayi (umur 0-1 tahun) adalah sebesar 2,5 gr/kg berat badan / hari.
- b. Nutrisi anak usia 1-3 tahun .  
Kebutuhan zat gizi makro harian anak: Energi: 1125 kkal, Protein: 26 gr, Lemak 44 gr, Karbohidrat 155 gr, Serat: 16 gr, Air: 1200 mililiter (ml), Kebutuhan zat gizi mikro harian anak: Vitamin, Vitamin A: 400 mikrogram (mcg), Vitamin D: 15 mcg, Vitamin E: 6 miligram (mg), Vitamin K: 15 mcg, Mineral; Kalsium: 650 mg, Fosfor: 500 mg, Magnesium: 60 mg, Natrium: 1000 mg, Kalium: 3000 mg, Besi: 8 mg
- c. Nutrisi anak usia 4-6 tahun.  
Kebutuhan zat gizi makro harian anak: Energi: 1600 kkal, Protein: 35 gram (gr), Lemak: 62 gr, Karbohidrat: 220 gr, Serat: 22 gr, Air: 1500 ml, Kebutuhan zat gizi mikro harian anak: Vitamin: Vitamin A: 375 mikrogram (mcg), Vitamin D: 15 mcg, Vitamin E: 7 miligram (mg), Vitamin K: 20 mcg, Mineral: Kalsium: 1000 mg, Fosfor: 500 mg, Magnesium: 95 mg, Natrium: 1200 mg, Kalium: 3800 mg, Besi: 9 mg

### Peran Gizi Bagi Kesehatan Anak

(Endang: 1994) Gizi merupakan salah satu faktor yang mutlak diperlukan dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih kompleks. Kebutuhan nutrisi bagi setiap orang dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor genetik dan metaboliknya, Namun kebutuhan nutrisi bagi anakanak itu pada dasarnya sama.

(Kusumangtyas:2017) Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal, maka peranan gizi sangat perlukan dan diperhatikan sedini mungkin. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin atau mineral sebagai zat pengatur, akan membantu mencegah terjadinya penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat usia dan jenis aktivitasnya. Anak usia 0-60 bulan yang disebut dengan istilah balita, pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan tergolong pada periode emas sekaligus periode kritis. Bayi dan anak pada masa ini mereka membutuhkan makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi sehingga tumbuh kembang anak tidak terganggu.

(Indriati dan Murpambudi: 2016)Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah faktor gizi.Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan terlambatnya pertumbuhan sehingga anak rentang terinfeksi, serta pada akhirnya dapat menghambat perkembangan anak.Oleh karena itu anak perlu memperoleh gizi dari makanan sehari-hari dalam jumlah yang tepat dan berkualitas baik. Status gizi buruk pada balita dapat mempengaruhi akan adanya penghambat fisik, mental maupun kemampuan berfikir yang pada akhirnya akan menurunkan kemampuan balita dalam aktivitasnya.

Dari beberapa penjelasan penelitian yang relevan maka dapat disimpulkan bahwa gizi merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi dapat dilakukan dengan beberapa pemilihan mana makanan yang berkualitas serta memenuhi standar gizi yang dibutuhkan oleh anak. Jika nutrisi atau gizi tidak memenuhi standar gizi yang terpenuhi maka akan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, bisa juga dapat menyebabkan *stunting, wasting, dan underweight*.

Menurut (Farida 2021:5) Dari hal tersebut ialah dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Karena usia dini merupakan masa keemasan atau golden age yang mana semua aspek perkembangan dan pertumbuhan harus di rangsang secara optimal dengan melalui pemenuhan nutrisi pada anak melalui makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh anak dikarenakan upaya untuk dapat memenuhi tumbuh kembang anak akan berdampak pada masa depan anak dikemudian hari. Dalam memenuhi nutrisi melalui makanan sehari-hari dapat dilakukan oleh ibu terkhususnya untuk memilih makanan yang tepat sesuai dengan standar gizi yang harus dipenuhi sesuai dengan usia anak.

### **Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Anak**

Menurut (Zaini: 2001:71) Pertumbuhan merupakan dasar dari antropometri gizi, dimana antropometri digunakan untuk mengukur status gizi. Konsumsi

makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Gangguan gizi disebabkan oleh faktor primer atau sekunder. Faktor primer adalah bila susunan makanan seseorang salah dalam kuantitas atau kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah dan sebagainya. Faktor sekunder meliputi semua faktor yang menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai di sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi. Misalnya faktor-faktor yang menyebabkan terganggunya pencernaan, seperti gigi geligi yang tidak baik, kelainan struktur saluran cerna dan kekurangan enzim.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keadaan Gizi meliputi:

a. Konsumsi Makanan

Pengukuran konsumsi makanan sangat penting untuk mengetahui kenyataan apa yang dimakan oleh masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan faktor yang dapat menyebabkan malnutrisi. Beberapa hal yang berhubungan dengan konsumsi makanan:

1. Pendapatan

Menurut (Hidayat 2018: 30) pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orangtua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik yang primer seperti makanan maupun yang sekunder.

Tingkat penghasilan juga ikut menentukan jenis pangan yang akan dibeli dengan adanya tambahan penghasilan. Orang miskin membelanjakan sebagian besar untuk sereal, sedangkan orang kaya membelanjakan sebagian besar untuk hasil olahan susu. Jadi, penghasilan merupakan faktor penting bagi kuantitas dan kualitas makanan. Antara penghasilan dan gizi jelas ada hubungannya yang menguatkan. Pengaruh peningkatan penghasilan terhadap perbaikan kesehatan dan kondisi keluarga lain yang mengadakan interaksi dengan status gizi yang berlaku hampir universal.

Masalah ekonomi yang rendah merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dialami oleh banyak keluarga. Guna mencukupi kebutuhan gizi anak, banyak orangtua yang merasa kesulitan, penyebabnya adalah keadaan ekonomi yang lemah, penghasilan dari pekerjaan kurang mencukupi dan harga dari bahan makanan yang mahal. Padahal masa kritis gizi kurang yang dialami anak terjadi pada usia antara 1 sampai 3 tahun. Rata-rata keluarga dengan pendapatan yang cukup baik akan memilih tingkat pendidikan dan sarana kesehatan yang bagus dan bermutu.

2. Pekerjaan

Ibu yang tidak bekerja dalam keluarga dapat mempengaruhi asupan gizi balita karena ibu berperan sebagai pengasuh dan pengatur konsumsi makanan anggota keluarga. Ibu yang bekerja tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengasuh dan merawat anaknya sehingga anaknya dapat menderita gizi kurang.

Mosley dan Chen dalam penelitian Nazmiah (2012) menyatakan bahwa pada masyarakat tradisional, suatu pembagian kerja yang jelas menurut jenis kelamin cenderung memaksimalkan waktu ibu untuk merawat anaknya. Sebaliknya dalam masyarakat yang ibunya bekerja, maka waktu ibu mengasuh anaknya sangat kurang. Bagi keluarga miskin, pekerjaan ibu di luar rumah menyebabkan anak dilalaikan. Peranan ibu dalam keluarga sangatlah penting yaitu sebagai pengasuh anak dan pengatur konsumsi pangan anggota keluarga dan juga berperan dalam usaha perbaikan gizi keluarga terutama untuk meningkatkan status gizi anak.

### 3. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun non formal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi Pendidikan

Pendidikan orangtua merupakan salah satu faktor yang penting dalam tubuh kembang anak, karena dengan pendidikan yang baik maka orangtua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik. Pendidikan formal maupun informal diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu. Pendidikan formal sangat diperlukan oleh ibu rumah tangga dalam meningkatkan pengetahuan dalam upaya mengatur dan mengetahui hubungan makanan dan kesehatan atau kebutuhan tubuh termasuk kebutuhan gizi bagi anggota keluarganya. Seorang ibu dengan pendidikan yang tinggi akan keluarga bertujuan mengubah perbuatan-perbuatan orang yang keliru yang mengakibatkan bahaya gizi kurang.

### 4. Kemampuan Sosial

Data sosial ini meliputi keadaan penduduk di suatu masyarakat, keadaan keluarga, pendidikan, perumahan, penyimpanan makanan, air dan kakus.

### 5. Kemampuan Keluarga Menggunakan Makanan

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan. Ibu biasanya justru membelikan makanan yang enak kepada anaknya tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi-gizi yang cukup atau tidak, dan tidak mengimbangnya dengan dapat merencanakan menu makanan yang sehat dan bergizi bagi dirinya dan keluarganya dalam upaya memenuhi zat gizi yang diperlukan.

Perbaikan gizi keluarga adalah pintu gerbang perbaikan gizi masyarakat dan pendidikan gizi keluarga merupakan kunci pembuka pintu gerbang itu. Di dalam keluarga ibu berperan mengatur makanan keluarga, oleh karena itu para ibu adalah sasaran utama pendidikan gizi keluarga. Pendidikan gizi makanan sehat yang mengandung banyak gizi. Faktor lingkungan (makanan)

meliputi bahan makanan, pengolahan, penyimpanan, penghidangan dan higienis serta sanitasi makanan.

b. Kesehatan

Menurut (Rimond: 2004:85) salah satu hal yang menyebabkan masalah gizi adalah keadaan infeksi. Scrimshaw, et.al (1989 dalam Supariasa, 2012) menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara infeksi (bakteri, virus dan parasit) dengan kejadian malnutrisi. Ditekankan bahwa terjadi interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi. Mekanisme patologisnya dapat bermacam-macam, baik secara sendiri-sendiri maupun bersamaan, yaitu penurunan asupan zat gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makan pada saat sakit, peningkatan kehilangan cairan/zat gizi akibat penyakit diare, mual/muntah dan perdarahan terus menerus serta meningkatnya kebutuhan baik dari peningkatan kebutuhan akibat sakit dan parasit yang terdapat dalam tubuh.

## KESIMPULAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Lingkungan adalah segala hal yang ada disekitar manusia dan mempengaruhi perkembangan hidup manusia. Gizi merupakan salah satu faktor yang mutlak diperlukan dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Gizi juga merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi dapat dilakukan dengan beberapa pemilihan mana makanan yang berkualitas serta memenuhi standar gizi yang dibutuhkan oleh anak. Jika nutrisi atau gizi tidak memenuhi standar gizi yang terpenuhi maka akan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, bisa juga dapat menyebabkan *stunting*, *wasting*, dan *underweight*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arimond M, Ruel MT. (2004) DIETARY DIVERSITY IS ASSOCIATED WITH CHILD NUTRITIONAL STATUS: Evidence from 11 demographic and health surveys. *J Nutr.* 2004;134(10):2579-85. <https://doi.org/10.1093/jn/134.10.2579> PMID:15465751
- Hidayat AA, Uliyah M. (2018) THE SELF-CARE LEARNING EXCHANGE (SCLE) MODEL: A MODEL FOR PROMOTING NUTRITION IN MALNOURISHED CHILDREN IN INDONESIA. *Indian J Public Health Res Dev.* 2018;9(10):306- 11. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.01361.x>
- Kaesnadi. (1987). *GIZI DAN PERKEMBANGAN ANAK*. Surabaya: Penerbit Ekspres.
- Mayar Farida , Astuti Yeni. (2021). PERAN GIZI TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 5 Nomor 3. hlm 4-5.

- Menpora. (1992). PEDOMAN PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN OLAHRAGA USIA DINI. Jakarta
- Silalahi Daud M. (2001). HUKUM LINGKUNGAN DALAM SISTEM PENEGAKAN HUKUM LINGKUNGAN INDONESIA. Bandung: P.T. Alumni.
- Soemarwoto Otto. (1994). EKOLOGI LINGKUNGAN HIDUP DAN PEMBANGUNAN, Djambatan.
- Sugeng Wiyono. (1994). MAKANAN YANG DIBUTUHKAN ANAK SAMPAI DEWASA. Panasea.No.75. 10 Februari. Jakarta.
- Zaini MA, Lim C, Low W, Harun F. (2005) FACTORS AFFECTING NUTRITIONAL STATUS OF MALAYSIAN PRIMARY SCHOOL CHILDREN. Asia Pac J Public Health.2005;17(2):71-80. <https://doi.org/10.1177/101053950501700203> PMID:16425649.