

GIZI MAKANAN TERHADAP TUMBUH DAN KEMBANG ANAK PAUD SAHABAT BARU MEDAN T.P 2024/2025

Fanny Rizki Sembiring ¹⁾, Puan Suri Mira Annisa ²⁾

Fakultas Farmasi & Kesehatan Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia ¹⁾

Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia ²⁾

Corresponding Author:

fanny@utnd.ac.id ¹⁾, puansuri@unimed.ac.id ²⁾

Abstrak

Orang tua berperan penting dalam memenuhi gizi anak, agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai usianya. Penelitian ini bertujuan: 1) mengetahui pemahaman orang tua dalam memenuhi gizi makanan anak, 2) gizi makanan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, 3) mengetahui usaha orang tua dan lembaga Paud Sahabat Baru dalam memenuhi gizi makanan anak. Penelitian ini bersifat kualitatif. Data anak di ambil dari lembaga Paud Sahabat Baru yang beralamat di Jl.Pelajar Timur Gg.Kelapa/Lr Gabe No.12. kelurahan binjai, kecamatan Medan Denai, Sumatera Utara. Populasi anak berjumlah 30 orang. Anak perempuan berjumlah 14 orang dan laki laki berjumlah 16 orang. Hasil menunjukkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak di Paud Sahabat Baru orang tua memiliki peran yang sangat penting untuk memenuhi gizi anak, setiap harinya orang tua memberi motivasi agar anak mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, Orang tua juga melakukan perencanaan penyusunan menu yang bervariasi serta penyajian makanan yang menarik, memilih bahan-bahan makanan yang berkualitas dan mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizinya tidak hilang. Kepala sekolah dan guru memiliki peran dalam meningkatkan gizi yang di bantu pemerintah dalam memberikan fasilitas seperti program pemberian makanan tambahan, pemberian vitamin, pengukuran berat dan tinggi badan anak yang pengukurannya dibantu oleh pihak kesehatan. Anak-anak Paud juga melakukan pembiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat disekolah.

Kata Kunci: Gizi Makanan, Tumbuh dan Kembang, Paud Sahabat Baru Medan

Abstract

Parents play an important role in fulfilling children's nutrition, so that children grow and develop optimally according to their age. This research aims: 1) to find out parents' understanding in fulfilling children's food nutrition, 2) food nutrition influences children's growth and development, 3) to find out the efforts of parents and the Sahabat Baru Early Childhood Education Institution in fulfilling children's food nutrition. This research is qualitative in nature. Child data was taken from the Sahabat Baru Paud institution which is located at Jl.Pelajar Timur Gg.Kelapa/Lr Gabe No.12. Binjai sub-district, Medan Denai sub-district, North Sumatra. The child population is 30 people. There were 14 girls and 16 boys. The results show that to increase the growth and development of children at the Sahabat Baru Kindergarten, parents have a very important role in fulfilling children's nutrition. Every day parents provide motivation so that children consume foods that contain carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals. Parents also do this. planning a varied menu and presenting attractive food, choosing quality food ingredients and processing the right food ingredients so that the nutritional content is not lost. School principals and teachers have a role in improving nutrition, which is assisted by the government in providing facilities such as supplementary feeding programs, providing vitamins, measuring children's weight and height, the measurements of which are assisted by health authorities. Preschool children also get into the habit of living a clean and healthy life at school.

Keywords: Food Nutrition, Growth and Development, Paud Sahabat Baru Medan

PENDAHULUAN

Nutrisi berasal dari kata nutrition yang berarti makanan yang menyehatkan. Makanan yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh bukan makanan yang mengandung pewarna buatan, pengawet, pemanis buatan, yang dapat memberikan dampak yang tidak baik untuk tumbuh dan kembang anak (Putri, 2015). Anak dengan usia 5 tahun tumbuh semakin hari semakin besar. Sebagian, anak di usia ini mulai mengembangkan kemandirian dan

History:

Received : 25 Desember 2024

Revised : 10 Januari 2025

Accepted: 29 Januari 2025

Published: 11 Februari 2025

Publisher: LPPM Universitas Darma Agung

Licensed: This work is licensed under

[Attribution-NonCommercial-No](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

[Derivatives 4.0 International \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



keaktivitasnya. Usia 5 tahun juga membuat anak semangat mencoba hal-hal baru dan menyenangkan anak. Anak akan pergi ke Paud untuk belajar, bermain, bertemu dengan banyak orang, sehingga dunianya semakin berkembang besar juga kehidupan sosialnya. Pada aktivitas sehari-hari anak akan terus belajar, sehingga kosakatanya bertambah. Ibu memberikan pengawasan secara maksimal melalui nutrisi makanan sebagai penunjang tumbuh kembangnya anak.

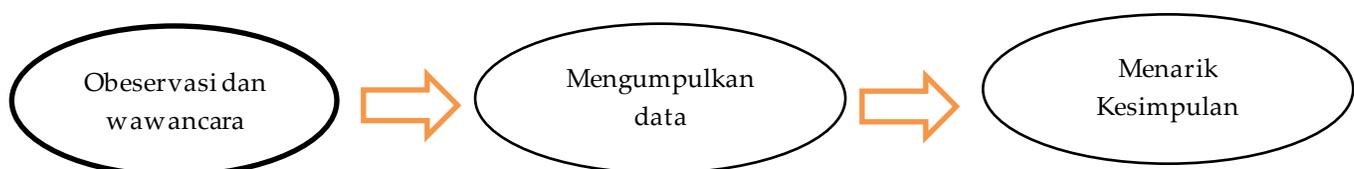
Adapun permasalahan penelitian ini adalah 1) Bagaimanakah orang tua memahami gizi pada anak, 2) Apakah gizi makanan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, 3) Bagaimanakah usaha orang tua dan lembaga PAUD dalam memenuhi gizi makanan sdi sekolah Paud Sahabat Baru medan sumatera utara tahun 2024/2025. Peneliti melakukan observasi kesekolah Paud Sahabat Baru, mewawancarai orang tua, kepala sekolah dan menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk mencari informasi dari buku-buku dan jurnal. Peneliti membandingkan hasil penelitian untuk mendapatkan data. Kemudian, menganalisa dan menarik kesimpulan dari beberapa sumber.

Tujuan penelitian : 1) mengetahui orang tua memahami mengenai gizi pada anak, 2) mengetahui gizi makanan mempengaruhi tumbuh dan kembang anak, 3) mengetahui orang tua dan lembaga PAUD berusaha dalam memenuhi gizi makanan anak di sekolah Paud Sahabat Baru medan sumatera utara tahun 2024/2025. Peneliti mewawancarai orang tua, kepala sekolah Paud Sahabat Baru secara terstruktur, melakukan observasi mengamati tumbuh dan kembang anak. Peneliti menggali informasi mengenai peran gizi makanan dalam tumbuh dan kembang anak usia dini, dan usaha orang tua, kepala sekolah serta guru untuk memenuhi gizi anak. Kemudian peneliti mencatat temuan- temuan yang diperlukan oleh peneliti. Menurut Kusumaningtyas (2017), gizi sangat diperlukan dan perlu 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. Gizi yang tepat akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan orang tua dan kepala sekolah. Peneliti menggunakan wawancara terstruktur menggali informasi tentang gizi makanan terhadap tumbuh dan kembang anak usia dini. Peneliti juga mengumpulkan data bersifat kepustakaan dan melakukan penarikan kesimpulan dari data yang telah diteliti. Identifikasi masalah dalam penelitian ini 1) Bagaimana orang tua memahami pemenuhan gizi pada anak, 2) Apakah gizi makanan mempengaruhi tumbuh dan kembang anak, 3) Bagaimanakah usaha orang tua dan lembaga PAUD dalam pemenuhan gizi makanan anak di sekolah Paud Sahabat Baru medan sumatera utara tahun 2024/2025. Peneliti melakukan penelitian di Sekolah PAUD SAHABAT BARU di Jl.Pelajar Timur Gg.Kelapa/Lr Gabe No.12. kelurahan binjai, kecamatan Medan Denai, Medan Sumatera Utara. Populasi anak terdiri dari 30 anak. Anak perempuan berjumlah 14 orang dan anak laki laki berjumlah 16 orang.

Gambar 1. Gambaran Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dapat peneliti deskripsikan dari dua teknik pengumpulan data yaitu:

1. Observasi: Peneliti melakukan pengamatan langsung di sekolah Paud Sahabat Baru Medan. Data yang diperoleh bahwa siswa yang ada di Paud sahabat baru sudah memenuhi nilai gizi pada anak usia 5 tahun. Anak laki-laki memiliki tinggi badan 109 cm dengan berat 15 kg dan anak perempuan memiliki tinggi sekitar 100 cm dan berat 13 kg. Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2021) tinggi badan ideal anak usia lima tahun untuk perempuan 99,9-118,9 dan laki-laki 100,7-119,2 cm. Berat badan ideal untuk perempuan 13,7-24,9 kg dan laki-laki 14,1-24,2 kg.

Gambar 1. Pengukuran Tinggi dan Berat Badan Anak- Anak Paud Sahabat Baru dengan Petugas Puskesmas Medan



2. Peran Orang Tua: Menurut munawarroh (2022) gizi anak dipengaruhi oleh orang tua dalam pemberian makan anak, yaitu pemberian makanan bervariasi. Orang tua memberikan dua jenis makanan setiap kali makan, misalnya nasi dengan sayur atau nasi dengan satu jenis lauk. Orang tua yang kurang kreatif dalam memberikan variasi atau keanekaragaman makanan membuat anak bosan dengan makanan yang diberikan sehingga anak menjadi sulit makan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Mama Razka salah satu ibu dari siswa Paud Sahabat Baru ia mengatakan “sebagai seorang ibu, usaha yang saya lakukan untuk meningkatkan nilai gizi pada anak saya diantaranya (1) membentuk pola makan anak, menentukan jam-jam waktu makan, melatih dengan porsi kecil dahulu sehingga anak dapat menghabiskan makanan dan melatih anak merasakan kenyang dan lapar; (2) menciptakan situasi yang menyenangkan, anak makan dalam keadaan happy; (3) menyusun menu makanan sebisa mungkin terpenuhi karbohidrat, protein (hewani/nabati), lemak, vitamin dan zat besi; (4) menyajikan makanan dengan bentuk yang menarik (jika waktunya sempat dan memungkinkan); (5) Setiap hari menunya bervariasi agar anak tidak bosan dan diutamakan yang disukai atau kesukaannya; (6) memberikan makanan pendamping/ cemilan (sebisa mungkin yang sehat / menghindari junkfood) disela-sela waktu makan utama; (7) memilih bahan makan yang berkualitas baik (bukan berarti harganya mahal, tetapi misalnya segar, baik bentuknya dan baru); (8) yang terakhir, tidak lupa menjaga kebersihan mulai dari peralatan, pengolahan, sampai penyajian kepada anak”. Peneliti juga mewawancarai Mama Nadiva bernama ibu Emmi ia mengatakan “saya tidak ada tips sih kak, saya cuma mengatur pola makan dan jam istirahatnya aja. Kalau untuk makanannya apa yang dia mau saya buat enggak ada yang macam-macam. Kalau sayur dia tidak semua mau Cuma labu, wortel, dia juga suka kentang dan buah sukanya pisang”. Peneliti juga mewawancarai Mama Ahza ia mengatakan “ (1) saya memberikan ASI eksklusif hingga anak saya berusia 6 bulan, kemudian dilanjutkan MPASI yang bergizi; (2) saya memberikan makanan bergizi seimbang dan lengkap sesuai kebutuhan anak saya contohnya anak saya kurang suka untuk menggigit ikan, ayam, udang jadi untuk mempermudah dia saya membelender makanan tersebut kemudian dibulatkan, dibentuk agar anak saya tertarik untuk memakan makanan tersebut; (3) anak saya makan sebanyak 3 kali sehari dan pergi berangkat sekolah wajib untuk sarapan dulu dirumah; (4) saya mendampingi anak pada saat makan dan sebelum

makan wajib mencuci tangan pada saat mau makan ataupun sesudah makan; (5) anak saya juga menyukai buah contohnya seperti semangka, pepaya, kelengkeng; (6) sebisa mungkin untuk makanan anak saya, saya yang olah dan masak karena untuk menghindari makanan yang mengandung mecin dan makanan beliaian seperti makanan cepat saji; (7) saya juga memberikan makanan bervariasi kepada anak saya misal pagi sudah makan semur ayam, siang makan telur dadar pakai kecap, malam nanti makan udang goreng mentega agar dia tidak bosan dan tertarik untuk makan.

Gambar 2. Anak Paud Sahabat Baru Pada Saat Makan Disekolah dan Menu Bekalnya



3. Peran Kepala Sekolah dan Guru: Kepala Paud Sahabat Baru menerapkan program pemenuhan gizi seimbang dengan memberikan makanan tambahan. Ibu Sariyuani mengatakan : “ PMT adalah salah satu program sekolah dalam memenuhi gizi anak yaitu pemberian makanan tambahan, pemberian PMT makanan yang diberikan memiliki nilai gizi karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam sekali makan. Pemberian PMT bervariasi, Anak membawa nasi, buah dari rumah, sekolah memberikan sayur tambahan yang ditanam sendiri oleh anak – anak paud sahabat baru kemudian dimasak dengan dicampur mie yang merupakan karbohidrat dan juga dicampur dengan telur sebagai proteinnya, dan memberikan makanan berupa bubur kacang hijau yang didalamnya megandung protein nabati”.

Gambar 3. PMT (Pemberian Makanan Tambahan) di Sekolah Paud Sahabat Baru dan Kreativitas Siswa dalam Budidaya Sayuran Tauge



Kemudian ibu ani juga mengatakan “ Untuk Program yang dilakukan di sekolah itu dari pemerintah seperti makanan tambahan, pemeriksaan DDTK yaitu deteksi dini tumbuh dan kembang dan pemberian vitamin anak dari puskesmas.

Gambar 4. Pemberian Vitamin Oleh Petugas Puskesmas Kota Medan



Ibu Sariyuni mengatakan “Sekolah Paud Sahabat Baru menerapkan kegiatan hidup bersih dan sehat dilakukan setiap hari dengan kegiatan mencuci tangan memakai sabun dan air yang mengalir, mengambil sampah dan membuangnya pada tempat sampah yang tersedia, serta menggunakan jamban untuk menyempurnakan pola gizi yang seimbang.

Gambar 5. Siswa Paud Sahabat Baru Mencuci Tangan dengan Menggunakan Air Mengalir



Menurut Ibu Sariyuni “ Untuk kegiatan disekolah anak paud melakukan olahraga seperti senam sebelum kegiatan belajar dan mengajar berlangsung agar penerapan pola hidup sehat seimbang”.

Gambar 6. Kegiatan Yang dilakukan Anak- Anak sdi Sekolah Paud Sahabat Baru



Hidayatu (2022) menyatakan zat gizi makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, menambah kecerdasan, pengetahuan serta meningkatkan kekebalan tubuh atau imunitas sehingga anak terhindar dari kekurangan gizi. Anak mengkonsumsi beraneka ragam makanan yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Agar anak terhindar dari gizi buruk diperlukan asupan zat gizi yang seimbang terdiri dari zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun. Peran Orangtua dan pihak sekolah sangat diperlukan dalam pemenuhan zat gizi.

Aliah., dkk, (2024) anak mendapatkan energi dari proses pencernaan, penyerapan metabolisme dan ekskresi zat-zat. (Juairia, J., dkk, 2022) kebutuhan gizi anak semakin meningkat setiap harinya dan zat gizi memiliki banyak peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Gizi dapat diperoleh setiap harinya dari makanan yang berbeda-beda, sehingga dalam pemberian makanan pada anak perlu perhatian yang besar baik nilai gizi. Menurut Netsle (2022) 6 zat gizi penting di makanan yang sehat:

1. Karbohidrat merupakan zat gizi penambah energi bagi tubuh. Asupan karbohidrat dapat didapatkan anak dari nasi, gandum, ubi, jagung, atau kentang.
2. Protein membantu tubuh untuk tumbuh dan dapat mengobati sel-sel tubuh yang tidak baik saat sedang sakit, sebagai sumber penyimpanan energi. Protein terdiri atas dua yaitu protein nabati berasal dari tumbuhan yaitu tempe, tahu, berbagai jenis kacang; dan protein hewani berasal dari hewan yaitu ayam, ikan, daging sapi, telur, dan udang.
3. Lemak penyimpan energi di tubuh, memberi perlindungan pada zat pelarut dan vitamin. Lemak terbagi dua yaitu lemak tidak jenuh seperti minyak wijen, minyak kacang kedelai, kacang-kacangan, alpukat, minyak ikan; dan lemak jenuh seperti daging tinggi lemak (dengan kulit), mentega, keju, minyak kelapa.
4. Vitamin dan Mineral pada makanan membantu kita mengatur fungsi organ-organ dan sistem di dalam tubuh. Dibantu dengan air sebagai alat transportasi di dalam tubuh, ketiganya mengatur proses di dalam tubuh sehingga tubuh kita terjaga kesehatannya. Vitamin larut air yaitu vitamin B dan vitamin C; vitamin larut lemak dan vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K. Mineral terbagi menjadi dua mineral utama (fosfor, kalsium, natrium, magnesium, klorida, dan kalsium) dan trace mineral (iodium, zink, besi, tembaga, selenium, fluoridas). Selain itu, Vitamin dan Mineral pun punya banyak manfaat, seperti berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Vitamin dan Mineral terdapat dalam berbagai jenis bahan makanan, dimulai dari sayur, buah, hingga lauk pauk hewani juga nabati.
5. Serat dibagi menjadi dua yakni serat larut dan serat tak larut. Fungsinya adalah untuk melancarkan pencernaan. Beberapa makanan tinggi serat yang baik untuk tubuh seperti sayur berbentuk daun dan buah.
6. Air 70% tubuh manusia terdiri dari air. Ingat untuk selalu mengkonsumsi cairan sesuai kebutuhan dan meminum air 8 gelas setiap harinya. Oleh karena itu, perhatikan pola makan sehat, kandungan makanan bergizi, serta pastikan semua zat gizi ada dalam jumlah berimbang pada setiap waktu makan, agar produktivitas tetap terjaga dengan baik.

Menurut Vyanti (2022) untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan anak oran tua memulai dari masa bayi dan balita. Karena sangat penting untuk menentukan masa depan anak baik pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental maupun perilaku. Kebutuhan nilai gizi harus di penuhi seperti karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi (tenaga), protein yang berfungsi sebagai zat pembangun, vitamin atau mineral yang berfungsi sebagai zat pengatur, zat-zat tersebut akan membantu dan mencegah terjadinya penyakit yang dapat menghambat tumbuh dan kembang anak. Gizi yang sesuai akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sedangkan makanan yang baik dikonsumsi anak adalah makanan yang dapat disesuaikan dengan usia dan sesuai dengan jenis aktivitas yang dilakukan anak Kusumangtyas, (2017) dalam Farida (2021).

Gizi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Kurangnya gizi yang diberikan pada anak mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan anak lebih sering terinfeksi penyakit, pada akhirnya menghambat perkembangan anak. Karena itu anak perlu memperoleh gizi dari makanan yang sehari-hari ia makan dalam jumlah yang benar, tepat dan kualitas yang baik. Gizi buruk pada anak menghambat fisik, mental kemampuan berfikir pada anak yang akhirnya dapat menurunkan kemampuan anak dalam melakukan aktivitasnya (Indriati dan Murnambudi: 2016 dalam Farida 2021).

Menurut Sri (2022) Hal – hal yang mempengaruhi kurangnya konsumsi nilai gizi makanan adalah pengetahuan ibu yang kurang paham mengenai gizi pada makanan, kurangnya pendapatan orang tua memiliki ekonomi yang tidak dapat menyediakan makanan yang bergizi sehingga tubuh kurang menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh dalam proses metabolisme tubuh. Kekurangan nilai gizi mengakibatkan tubuh menjadi kurus dan menderita kurang energi protein (KEP).

Endang (2022) gizi dan nutrisi memiliki pengaruh yang sangat penting untuk tumbuh dan kembang pada anak. Mengonsumsi makanan bergizi gizi dapat menciptakan Kesehatan. Gizi dapat menghasilkan suatu energi, memelihara dan membangun jaringan pada tubuh, mengembangkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, mengembangkan kemampuan pada saat melakukan aktifitas. Karbohidrat yang ada pada makanan terbagi dua yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat sederhana terdapat pada buah, susu, madu, gula putih, sampai permen. Sementara karbohidrat kompleks adalah karbohidrat yang lebih sulit dicerna dan membuat anak lebih cepat kenyang. Untuk mendapatkan fasilitas kesehatan yang baik yaitu dapat menggunakan Sanitasi air bersih. Penggunaan sanitasi air bersih harus diperhatikan oleh orang tua karena dapat menyebabkan penyakit infeksi pada tubuh kita.

SIMPULAN

Dalam meningkatkan tumbuh dan kembang anak usia 5 tahun di Paud Sahabat Baru. Kedua Orang tua berperan penting dalam memenuhi gizi anak yang seimbang, orang tua selalu memotivasi anak agar anak mau mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi karbohidrat, lemak protein, vitamin dan mineral setiap harinya. Orang tua juga merencanakan menyusun menu yang kreatif, menyajikan makanan yang membuat anak menarik untuk dikonsumsi, memilih bahan-bahan makanan yang berkualitas baik untuk menghasilkan makanan yang bernilai gizi baik serta mengolah bahan makanan yang benar sehingga nilai zat gizi makan tersebut tidak hilang.

Kepala sekolah dan guru juga berperan penting dalam menumbuhkan pemahaman kepada anak mengenai gizi yang seimbang dan pemerintah membantu sekolah dengan memberikan program pemberian makanan tambahan (PMT), pemberian vitamin, mengukur tinggi dan berat badan anak yang dibantu oleh dinas kesehatan. Di sekolah Paud Sahabat Baru juga melakukan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Tumbuh dan kembang anak sangat memerlukan gizi. Proses pertumbuhan dan kembang anak membutuhkan adalah gizi seimbang dan baik. agar tumbuh dan kembang tidak terhambat. Makanan yang dimakan anak hari ini merupakan kegiatan yang sangat besar dalam kualitas hidup anak di masa mendatang. Salah satu usaha memperbaiki kesehatan, dengan memberikan gizi yang baik dan diharapkan tumbuh dan kembang anak akan sangat baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, dkk. 2024. Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi, DOI: <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.257>, Vol.2, No.2 Mei 2024 e-ISSN: 3026-6092; p-ISSN: 3026-6084, Hal 67-74. Diakses 1 November 2024.
- Endang, dkk. 2022. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak. Sadeli: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti Vol. 2 No. 1. Diakses 11 November 2024.
- Farida, dkk. 2021. Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini, Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Padang. Diakses 1 November 2024.
- Kementerian Kesehatan RI, 2021. Standar Antropometri Anak, diakses 10 November 2024.
- Kusumaningtyas 2017, Peranan gizi diperlukan dan diperhatikan sedini mungkin. , Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Padang. Diakses 1 November 2024.
- Mama Ahza. 2024. "Peran Orang Tua Dalam Memberikan Gizi Kepada Anak". Hasil Wawancara Pribadi : 4 November 2024, Penelitian di Rumah Mama Ahza. Medan.
- Mama Nadiva. 2024. "Peran Orang Tua Dalam Memberikan Gizi Kepada Anak". Hasil Wawancara Pribadi : 4 November 2024, Penelitian di Rumah Mama Nadiva. Medan.
- Mama Razka, 2024. "Peran Orang Tua Dalam Memberikan Gizi Kepada Anak". Hasil Wawancara Pribadi : 4 November 2024, Penelitian di Rumah Mama Razka. Medan.
- Munawaroh, dkk, 2022. Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun, Sentra Cendekia <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/sc> 3 (2) (2022) 47-60. Diakses 1 November 2024.
- Putri, R. 2015. Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Diakses 11 November 2024.
- Nestle, 2022. Manfaat Kandungan Makanan Bergizi, <https://www.nestle.co.id/kisah/manfaat-kandungan-makanan-bergizi>, Diakses 1 November 2024.
- Sariyuwani, S.Pdi, 2024, "Peran Kepala Paud Sahabat Baru dalam Memberikan Gizi Kepada Anak- Anak Paud Sahabat Baru". Hasil Wawancara Pribadi : 5 November 2024, Penelitian di Paud Sahabat Baru. Medan.
- Sri R, dkk, 2024, Jurnal Gizi Ilmiah (Jgi) Volume 11| Nomor 1| Januari-April| 2024 ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X, Diakses 11 November 2024.