

Peran Gizi Seimbang Terhadap Kesejahteraan Anak Usia Dini: Kajian Pustaka

Elfira*, Siti Marfuah, Rita, Ayu Laras Jatmi
Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding author: elfira.571@guru.paud.belajar.id

Submitted/Received: 01 August 2025; First Revised: 10 August 2025; Accepted: 30 August 2025; First Available Online, 15 September 2025, Publication date 01 December 2025

Abstract

Early childhood is recognized as the golden age (golden age), a critical period that determines a child's future quality of health, intelligence, and productivity. Balanced nutrition plays a vital role in supporting physical growth, cognitive development, as well as the social and emotional aspects of the child. However, in Indonesia, issues of both undernutrition and overnutrition are still prevalent among early childhood populations. This study aims to review the role of balanced nutrition in the well-being of early childhood using a literature review method on 20 national and international articles published between 2020–2025. The articles were selected based on criteria relevant to the topics of nutrition, nutritional status, and child well-being indicators. The results of the review indicate that consistent and balanced nutritional fulfillment can meet nutritional needs normally, reduce the risk of stunting and obesity, and enhance the child's immune system. Factors influencing nutritional fulfillment in children include the family, school, and surrounding environment. Thus, efforts to improve early childhood well-being need to place balanced nutrition as the main priority through a comprehensive, continuous approach that involves the family, school, health workers, and policymakers.

Keywords: *balanced nutrition, early childhood, child welfare, nutrition education, child development.*

Abstrak

Usia dini merupakan periode emas (golden age) yang menentukan kualitas kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas anak di masa depan. Gizi seimbang memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta aspek sosial dan emosional anak. Namun di Indonesia masih banyak ditemui masalah kekurangan gizi maupun gizi berlebih pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau peran gizi seimbang terhadap kesejahteraan anak usia dini dengan metode literature review terhadap 20 artikel nasional dan internasional yang dipublikasikan antara 2020–2025. Artikel ini dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan topik gizi, status gizi, dan indikator kesejahteraan anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang seimbang dan konsisten dapat memenuhi kebutuhan gizi secara normal, menurunkan risiko stunting dan obesitas, serta peningkatan daya tahan tubuh anak. Faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi pada anak antara lain keluarga, sekolah dan lingkungan sekitar. Dengan demikian, upaya peningkatan kesejahteraan anak usia dini perlu menempatkan gizi seimbang sebagai prioritas utama melalui pendekatan yang komprehensif, berkesinambungan, dan melibatkan keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, serta pemangku kebijakan.

Kata Kunci: *gizi seimbang, anak usia dini, kesejahteraan anak, pendidikan gizi, perkembangan anak.*

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang pesat. Kualitas asupan gizi anak pada tahap ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam belajar, kesehatan mereka, dan kebahagiaan mereka di masa depan (Papalia & Martorell, 2020).

Sebuah studi menunjukkan bahwa gizi seimbang dapat mencegah stunting, kekurangan mikronutrien, risiko penyakit infeksi, dan meningkatkan konsentrasi serta kontrol emosional anak.

Di Indonesia, masalah gizi seperti stunting, anemia, dan defisiensi mikronutrien terus muncul, yang mengganggu kualitas sumber daya manusia (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Faktor sosial-ekonomi, pola asuh, kurangnya literasi gizi orang tua, dan lingkungan yang tidak mendukung gaya hidup sehat semuanya memperburuk kondisi ini.

Kesejahteraan anak usia dini tidak hanya diukur dari apakah anak itu sehat atau tidak. Namun juga mencakup pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan kognitif dan emosional yang baik, kemampuan bersosialisasi yang baik, dan kesiapan untuk belajar di sekolah selanjutnya. Sebagian besar penelitian menunjukkan, konsumsi makanan yang seimbang memiliki korelasi positif dengan pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan gigi dan mulut, serta perilaku anak di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis peran gizi seimbang terhadap kesejahteraan anak usia dini, dengan menelaah 20 artikel penelitian yang relevan. Secara khusus, kajian ini akan: (1) menggambarkan hubungan gizi seimbang dengan pertumbuhan dan perkembangan anak; (2) mengidentifikasi peran keluarga dan lembaga PAUD/sekolah dalam pemenuhan gizi; serta (3) menguraikan

jenis intervensi gizi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan anak.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan Literature Review dengan pendekatan naratif. Sumber pustaka meliputi jurnal nasional dan internasional yang membahas gizi seimbang, status gizi, dan kesejahteraan anak usia dini (0–6 tahun). Pencarian artikel dilakukan pada beberapa database seperti Google Scholar, PubMed, dan portal jurnal nasional dengan kata kunci gizi seimbang, anak usia dini, status gizi, stunting, perkembangan anak, dan intervensi gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gizi Seimbang dan Pertumbuhan Fisik

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa gizi seimbang merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan tinggi dan berat badan yang sesuai usia serta mencegah stunting. Anak dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi normal berdasarkan indikator antropometri, sedangkan anak dengan asupan energi dan protein yang kurang sering mengalami berat badan rendah dan tinggi badan di bawah standar (Nasution, A. P. et al., 2024)

Sebuah studi yang menggunakan metode antropometri di salah satu TK menemukan bahwa sebagian besar anak berada dalam kategori gizi baik, meskipun ada beberapa anak dengan kelebihan gizi yang menunjukkan perlunya pengawasan terhadap kemungkinan obesitas (Putri, F. A., et al. 2025) Program bekal sehat seperti Bekal Buatan Mama (BBM) terbukti meningkatkan tinggi dan berat badan anak secara signifikan setelah intervensi (Mumtazayyanah, S. T., & Undayasari, D 2025)

Selain itu sebuah tinjauan literatur tentang paritas menunjukkan bahwa jumlah anak dalam keluarga berkorelasi dengan status gizi balita, keluarga yang memiliki lebih dari dua

anak cenderung memiliki balita dengan status gizi yang lebih buruk karena kurangnya alokasi pangan dan perhatian. (Soleha, M & Zelharandy, V.T. 2023)

2. Gizi Seimbang dan Perkembangan Kognitif-Emosional

Menurut (Nasution, A. P. et al.,2024) perkembangan motorik, bahasa, dan sosial yang lebih baik dikaitkan dengan konsumsi makanan yang cukup. Anak-anak yang sehat biasanya lebih fokus, aktif, dan jarang sakit sehingga mereka lebih sering hadir di sekolah dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk menerima stimulasi belajar. Menurut penelitian lainnya ditemukan bahwa gizi yang cukup terutama ASI, energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral membantu pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan serta mendukung perkembangan kognitif anak. (Melianti, E.O. et al. 2023)

3. Peran Keluarga dan Pola Asuh

Sejumlah kajian menekankan bahwa orang tua memegang peran penting dalam pemenuhan gizi anak melalui pemilihan makanan, pola pemberian makan, dan penerapan kebiasaan makan. Pola asuh responsif, di mana orang tua mengamati sinyal lapar dan kenyang anak serta memberikan makanan bergizi, berkorelasi dengan status gizi dan perkembangan yang lebih baik. (Soleha, M & Zelharandy, V.T. 2023). Paritas dan determinan status gizi, pendidikan ibu, pekerjaan, dan status ekonomi keluarga turut memengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan bergizi, mengakses layanan kesehatan, dan menjaga sanitasi. (Isnanto et al. 2021)

4. Peran Guru dan Lembaga PAUD/Sekolah

Guru PAUD tidak hanya berfungsi sebagai pendidik tetapi juga sebagai teladan dalam penerapan pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi. Penelitian di salah satu RA menunjukkan bahwa guru aktif memberikan edukasi gizi, membantu memberikan makanan tambahan, bekerja sama dengan posyandu, dan mendorong anak-anak untuk membawa bekal sehat dari rumah. (Zekaria, E. et al. 2025). Selain itu, penggunaan media kreatif seperti buku cerita bergambar, komik, puzzle gizi, poster, kartu gizi, dan video animasi yang menarik meningkatkan pemahaman dan sikap anak tentang makanan sehat dan nutrisi. (Putri, R.V. et al. 2025)

5. Lingkungan, Kesehatan Gigi, dan Sanitasi

Menurut analisis determinan status gizi pada kesehatan gigi anak sekolah, resiko karies dipengaruhi oleh status gizi, dan sebaliknya, karies berat dapat mengganggu asupan makanan dan pertumbuhan. Kecukupan pangan, pola asuh, sanitasi, dan pelayanan kesehatan adalah penyebab tidak langsung masalah gizi sedangkan penyebab langsungnya adalah asupan yang tidak seimbang dan infeksi penyakit. (Isnanto et al. 2021) Ini sejalan dengan penelitian lain yang menekankan bahwa lingkungan bersih, air bersih, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting untuk mendukung penyerapan nutrisi dan mencegah penyakit infeksi yang menghambat tumbuh kembang anak.

6. Intervensi Gizi dan Kesehatan yang Efektif

Program bekal sehat, edukasi gizi kepada anak dan orang tua, pemantauan antropometri, dan intervensi gizi terintegrasi di komunitas adalah beberapa intervensi yang dikaji dalam berbagai artikel. Terbukti bahwa program

BBM meningkatkan pertumbuhan fisik anak. (Mumtazayyanah, S. T., & Undayasari, D 2025). Edukasi gizi menggunakan media kreatif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak dalam memilih makanan sehat. (Putri, R.V. et al. 2025). Dibandingkan dengan intervensi tunggal dan jangka pendek, studi literatur tentang intervensi stunting menunjukkan bahwa intervensi yang terintegrasi, berkelanjutan, dan berbasis komunitas yang menggabungkan peningkatan gizi, pendidikan, perbaikan layanan kesehatan, dan perbaikan lingkungan lebih efektif menurunkan stunting. (Zalumin. 2024)

Hasil kajian menunjukkan bahwa peran gizi seimbang terhadap kesejahteraan anak usia dini sangat luas. Secara fisik, status gizi normal, penurunan risiko obesitas dan stunting, dan peningkatan daya tahan tubuh semuanya terkait dengan gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan banyak penelitian yang menunjukkan hubungan antara pertumbuhan linear dan berat badan anak dan kecukupan energi, protein, dan mikronutrien. (Nasution, A. P. et al.,2024). Secara keseluruhan, hasil dari review literatur ini sejalan dengan penelitian intervensi yang menunjukkan bahwa program gizi yang terintegrasi dan berkelanjutan, yang melibatkan komunitas, sekolah, layanan kesehatan, dan keluarga, memberikan hasil yang lebih baik daripada intervensi parsial.

KESIMPULAN

Untuk meningkatkan kesejahteraan anak usia dini dibutuhkan gizi yang seimbang demi pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan kognitif dan emosional yang baik, dan kesiapan untuk belajar di sekolah. Adapun aspek yang mempengaruhi kesejahteraan anak adalah keluarga (pendidikan, ekonomi, paritas, pola asuh),

lingkungan (sanitasi, kesehatan gigi), dan dukungan lembaga PAUD/sekolah melalui program dan edukasi gizi. Intervensi gizi yang terintegrasi, berkelanjutan, dan berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, A. N. I. (2025). Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini. Penerbit Tahta Media.

<https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/1490>

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kemenkes RI. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. Kementerian Kesehatan RI.

<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-ssgi2022.pdf>

Fadlan & Zalumin. (2024). Evaluasi efektivitas intervensi gizi dan kesehatan dalam penurunan stunting dan masalah gizi pada anak usia dini. *Jurnal Teknologi dan Sains Modern*.1(2).49-54. <https://doi.org/10.69930/jtsm.v1i2.160>

Fitri, S.A, Jhonifer, R., Tushodia, O.V., Salwah, Putri, I.R., Fitriami, E. (2025). Analisis asupan gizi anak usia dini di Paud Sejahtera Bersama kota Padang. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*.6(1).<https://jurnal.sttmicileungsi.ac.id/index.php/bemas/article/view/1515>

Gannika, L. (2023). Hubungan status gizi dengan tumbuh kembang pada anak usia 1-5 tahun. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*.7(1).668–674. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Isnanto, Maryam, H., & Mahirawatie, I. C. (2021). Determinan status gizi pada status kesehatan gigi anak usia sekolah. *Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 2(2), 62-71. <https://doi.org/10.36082/jdht.v2i2.336>

Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N. & Putri, Y. F. (2022). Kesehatan diri dan lingkungan: pentingnya gizi bagi

- perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(03), 269–278.
<https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i03.199>
- Melianti, E.O., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada Anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1).
<https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1543>
- Meo Maku, K. R., Odo, M. E., & Mite, M. A. M. (2025). Peran penting gizi seimbang dalam mendukung proses tumbuh kembang anak. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 4(3), 269–276.
<https://doi.org/10.38048/jcpa.v4i3.6175>
- Mohamad, R. W., Gasper, A. V., Kistimbar, S., Modjo, D., Miniharlianti, N., Fijriyah, S., Sambo, M. K., Wally, R., Kristiani, A., Rosiska, M., & Rukoyat, A. (n.d.). (2025). Kesehatan anak. Penerbit Perkumpulan Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan Progres Ilmiah Kesehatan.
<https://media.neliti.com/media/publications/617832-kesehatan-anak-716914bf.pdf#page=40>
- Mumtazayyanah, S.T., & Undayasari, D. (2025). Pengaruh program BBM (Bekal Buatan Mama) terhadap pemenuhan gizi anak di taman kanak-kanak Suka Haji Cileunyi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 393–400.
<https://doi.org/10.54259/diajar.v4i3.4384>
- Nasution, A.P, Reswari, A., Sarah, Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J.J., Fatimah, P.S. (2024). Peran Gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*.
<https://jurnal.piaud.org/index.php/Ijiece/article/view/714/338>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Putri, F.A., Sianturi, R. & Mulyana, E.H. (2025). Pengukuran status gizi pada Anak usia dini dengan metode Antropometri. *Journal of Early Childhood and Inclusive Education*, 8(2), 463–471. <https://doi.org/10.31537/jecie.v8i2.1842>
- Rani, Idrus, K., Asriana, R., Sage, N.H., Mu'minah, & Maswati. (2025). Dampak kesehatan dan gizi yang baik pada anak usia dini. *Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)*, 1(1), 13–25.
<https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap/article/view/1132>
- Riasti, N., Hasibuan, R., Mashadi, A., Sa'adah, I.I. & Nusroh, K. (2025). Pengaruh gizi dan pola asuh terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 8(6), 6716–6721.
<http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Sadih, G. S., Romadhona, N. F., & Gustiana, A. D. (2020). Penerapan layanan kesehatan dan gizi dalam penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di TK Alam Pelopor Rancaekek. *EDUKIDS: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 17(1), 50–64. DOI: <https://doi.org/10.17509/edukid.v17i1.24260>
- Setaarwati, A., & Wahyudin, E. (2024). Pemberian asupan gizi seimbang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Literasi*, 3(2), 143–162.
<https://journal.mulyaliterasi.or.id/diksi/index.php/dks/article/view/87>
- Soleha, M., & Zelharsandy, V. T. (2023). Pengaruh paritas di keluarga terhadap status gizi anak balita. *Lentera Perawat*, 4(1), 2722–2837.
<https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.210>
- Putri, R.V., Jannah, M. & Meiranny, A. (2025). Edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media kreatif pada anak. *Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung*. 4(2). 1–10.
<https://jmhsa.id/index.php/jmhsa/article/view/72>
- Wulandari, M., Asmawi, M., & Karnadi. (2021). Hubungan status gizi dan aktivitas bermain melalui keterampilan gerak dasar anak taman kanak-kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan*

Anak Usia Dini, 5(2), 1706–1717.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.965>

Zakaria, E., Tavelancya, T., & Kromi, I. H.
(2025). Peran guru dalam mengedukasi anak
tentang pentingnya gizi seimbang di RA
Raudlatul Hasan. *Journal of Education
Research*, 6(3), 575–588.
<https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2411>