

Peran Kesehatan dan Gizi Anak terhadap Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini

Siti Fatimatuz Zahrah¹, Selfi Lailiyatul Iftitah²
Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

Abstract: *Children who are malnourished will experience slow development, because the amount of nutritional intake received cannot meet the nutritional needs received by the body, especially the brain, as a result it will interfere with cognitive abilities. So that children will find it difficult to understand learning well, children get tired easily and get sick because of that, children really need good nutrition. The research method uses qualitative methods, which are taken from the phenomena that occur, the type of research uses descriptive analysis, which is directed to describe how the role of children's health and nutrition on the cognitive potential of AUD in RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, the source of data in this study is the teacher at RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, data collection techniques using observation, interviews and documentation, namely field notes, child development reports, children's photos and children's personal documents as data analysis used. The results showed that: the health condition of the children in RA Perwanida was good, this could be seen when the line activities in the school yard before entering the classroom, when the child was healthy it could be seen from his cheerful, enthusiastic and happy face, the level of his attendance to school and every month holding weight measurements, measuring height and head circumference, the nutritional condition of children at RA Perwanida is good, because the teacher always monitors it by giving vitamin C every day after eating, eating together and giving vitamin A and deworming that has been programmed every day. every month, at RA Perwanida, health and nutrition play an important role in children's cognitive potential, because after implementing health and nutrition, children's cognitive abilities increase.*

Keyword: *Health, Nutrition, Cognitif, Children*

Abstrak: Anak yang kekurangan gizi akan mengalami lambat dalam perkembangannya, karna jumlah asupan gizi yang di terima tidak dapat memenuhi kebutuhan zat zat gizi yang di terima oleh tubuh terutama otak, akibatnya akan mengganggu kemampuan kognitifnya. Sehingga anak akan sulit memahami pembelajaran dengan baik, anak mudah lelah dan sakit sakitan oleh karna itu, anak sangat membutuhkan asupan gizi yang baik. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif, yang diambil dari fenomena yang terjadi, jenis penelitiannya menggunakan analisis deskriptif, yang diarahkan untuk mendeskripsikan bagaimana peran kesehatan dan gizi anak terhadap potensi kognitif AUD di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, sumber data dalam penelitian ini yaitu guru di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, yaitu catatan lapangan, raport perkembangan anak, foto anak dan dokumen pribadi anak sebagai analisis data yang di gunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : kondisi kesehatan anak di RA Perwanida sudah baik, hal ini dapat diketahui ketika kegiatan baris berbaris di halaman sekolah sebelum masuk kelas, ketika anak sehat maka dapat terlihat dari wajahnya yang ceria, penuh semangat dan bahagia, tingkat kehadirannya ke sekolah serta setiap bulan mengadakan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkaran kepala, kondisi gizi anak di RA Perwanida sudah baik, karna guru selalu memantaunya dengan memberikan vitamin C setiap hari sesudah

¹Siti Fatimatuz Zahrah, Email: fatimatuszahrah592@gmail.com

makan, kegiatan makan bersama serta pemberian vitamin A dan obat cacing yang sudah terprogram setiap bulannya, di RA Perwanida, kesehatan dan gizi sangat berperan penting terhadap potensi kognitif anak, karna setelah menerapkan kesehatan dan gizi kemampuan kognitif anak semakin meningkat.

Kata Kunci: Kesehatan, Gizi, Kognitif, Anak

PENDAHULUAN

Kualitas anak masa kini merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa yang akan datang. Oleh karenanya, pembangunan manusia masa depan, harus dimulai dengan pembinaan anak masa sekarang. Untuk mempersiapkan SDM yang berkualitas di masa yang akan datang, anak perlu untuk dipersiapkan agar anak bisa tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan kemampuannya.

Masa usia 0-6 tahun disebut juga dengan masa golden age. Pada masa ini merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang paling penting pada masa awal kehidupan anak (Yuniar, 2022). masa ini pertumbuhan berlangsung dengan sangat pesat. Demikian pula dengan perkembangannya. Oleh karenanya masa ini, kesehatan dan gizi pada anak usia dini sangatlah penting. Menurut Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan Pasal 1 ayat 1 Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan jiwa dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit. Menurut Undang-undang No. 18 Tahun 2012 tentang pangan, gizi adalah zat atau senyawa yang terdapat dalam pangan yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral serat, air dan komponen lain yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan

Dalam pemberian makanan bergizi, seorang ibu sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, selain itu pemberian makanan bergizi juga penting untuk kesehatan anak. Semestinya anak mendapatkan makanan yang bergizi dari prinsip 4 sehat 5 sempurna (nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan susu).

Orang tua mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap seluruh proses kehidupan anaknya, tanggung jawab itu di implementasikan ke dalam bentuk perhatian dan kasih sayang, pemberian makanan yang sehat dan bergizi, tidak hanya makanan dan minuman yang mahal. Namun, makanan dan minuman sederhana serta alami dengan nilai gizi yang baik serta sisi higienis dan makanan tetap terjaga. Sebagaimana firman Allah dalam Al - Qur' an surah Al - Baqarah ayat 233 yaitu :

وَالْوَالِدَتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى
رِزْقِهِنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا الْمُؤَلُّودُ لَهُ
وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ
فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ
بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya : Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita karena anaknya dan jangan pula seorang ayah (menderita) karena anaknya. Ahli waris pun (berkewajiban) seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih dengan persetujuan dan permusyawaratan antara keduanya, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin menyusukan anakmu kepada orang lain, maka tidak ada dosa bagimu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan. (QS, Al – Baqarah ayat 233)

Hal ini, berdasarkan hadist rosulullah SAW :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا أرضعت المرأة طفلها ، أجاز الله كل رشفة من
اللبن يرضعها الطفل بثواب تحرير عبد من نسل النبي إسماعيل ، وإذا فرغت المرأة من
إرضاع طفلها وضع الملاك يده عليه. جانب المرأة وتقول

Rasulullah SAW bersabda, "Ketika seorang wanita menyusui anaknya, Allah membalas setiap isapan air susu yang diisap anak dengan pahala memerdekakan seorang budak dari keturunan Nabi Ismail, dan manakala wanita itu selesai menyusui anaknya malaikat pun meletakkan tangannya ke atas sisi wanita itu seraya berkata,mulailah hidup dari baru, karna Allah telah mengampuni semua dosa dosamu."

Menurut Hasibuan, kekurangan gizi terutama pada anak usia dini akan berdampak pada tumbuh kembang anak. gizi kurang pada anak usia dini juga berdampak pada rendahnya kemampuan kognitif dan kecerdasan anak, fisik serta berpengaruh pada terhadap menurunnya produktivitas anak (Hasibuan, 2018). Anak yang kekurangan gizi akan mengalami lambat dalam perkembangannya, karna jumlah asupan gizi yang di terima tidak dapat memenuhi kebutuhan zat zat gizi yang di terima oleh tubuh terutama otak, akibatnya akan mengganggu kemampuan kognitifnya. Sehingga anak akan sulit memahami pembelajaran dengan baik, anak mudah lelah dan sakit sakitan oleh karna itu, anak sangat membutuhkan asupan gizi yang baik. Anak harus diberikan dengan makanan dengan gizi seimbang dan beragam sejak dini mungkin.

Disamping untuk menyiapkan anak usia dini memasuki Sekolah Dasar, status gizi yang dikonsumsi anak akan berdampak pada kualitasnya sebagai SDM Indonesia di masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Siti Fadilah

Supari, Menteri Kesehatan Republik Indonesia pada peluncuran buku "Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi (RAN-PG) 2006-2010" bahwa: "Departemen Kesehatan memperkirakan terdapat juta balita terancam gizi buruk yang keberadaannya menyebar di seluruh pelosok tanah air. Masalah tersebut sangat merisaukan, mengingat berdampak pada kualitas SDM di masa mendatang" (Media Indonesia, 14 September 2007).

Kognitif adalah suatu proses berfikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa (Susanto, 2011). Makna pengembangan kognitif bagi anak usia dini pada hakikatnya intelegensi. Intelegensi adalah kemampuan yang dibawa sejak lahir yang memungkinkan seseorang berbuat sesuatu dengan cara tertentu. Individu berfikir menggunakan fikirannya. Kemampuan ini yang menentukan cepat tidaknya suatu masalah yang dihadapi dapat di selesaikan, melalui kemampuan intelegensi, seorang anak dapat di katakana bodoh, pandai atau pandai sekali (*genius*).

Orang tua perlu menekankan pentingnya menjaga perilaku hidup sehat dan bersih kepada anak, agar kesehatan dan gizi anak tetap terjaga, orang tua membiasakan mengajarkan pada anak cuci tangan sebelum makan, memberikan makanan yang seimbang yang mengandung protein, karbon hidrat dan juga lemak dari buah dan sayuran, serta membatasi camilan yang tidak sehat seperti halnya "makanan ringan."

Kegiatan anak di sekolah tidak lepas dari pengawasan guru, maka dari itu, agar Kesehatan dan gizi anak tetap terjaga, guru juga bisa memberikan pembelajaran tentang apa saja makanan yang sehat dan bergizi, bagaimana cara menjaga Kesehatan diri yang baik dan benar, serta guru bisa mengenalkan pada anak tentang makanan yang sehat dan bergizi, dengan kegiatan makan bersama dengan tema " makanan 4 sehat 5 sempurna ". Hal ini sangat penting untuk di ketahui karna Kesehatan dan gizi pada anak akan mempengaruhi perkembangan kognitif anak serta proses tumbuh kembang mereka pada usia selanjutnya.

Di RA Perwanida sudah menerapkan kesehatan dan gizi, mengingat kesehatan dan gizi tersebut sangat berperan penting bagi kemampuan kognitif anak. Dari uraian di atas peneliti ingin mengkaji bagaimana peran kesehatan dan gizi anak terhadap kemampuan kognitif anak khususnya di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan.

METODOLOGI PENELITIAN

Adapun penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini, menggunakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif, karna fokus utama dalam penelitiannya mendeskripsikan bagaimana Peran Kesehatan Dan Gizi Anak Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan pada Desember. Subjek penelitian ini adalah guru dan anak usia dini di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, prosedur pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, analisis datanya menggunakan catatan lapangan, raport perkembangan anak, foto anak dan dokumen pribadi anak sedangkan Dalam

penelitian ini ada tiga tahapan dalam pengumpulan data yaitu, tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan dan tahap analisis data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari serangkaian penelitian yang di lakukan tentang peran kesehatan dan gizi anak terhadap kemampuan anak usia dini di RA perwanida brawijaya pamekasan. Yang menjadi subjek utama adalah kepala sekolah dan guru, selanjutnya kepada anak sebagai informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (Moleong., 2021)

Kondisi Kesehatan Anak Di RA Perwanida.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, bahwa guru dapat melihat anak itu sehat atau tidaknya, dari mimik wajah sang anak, ketika kegiatan baris berbaris di halaman sebelum masuk kelas. Jika anak sehat dapat ditandai dengan wajah mereka yang ceria, bahagia dan penuh semangat, begitupun sebaliknya, serta tingkat kehadiran anak, aktivitas anak di kelas dan juga dari pengukuran tinggi badan, lingkar kepala serta penimbangan berat badan anak. Jadi, kesehatan anak di RA Perwanida sudah baik, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa guru di RA Perwanida melihat anak sehat atau tidaknya dari mimik wajah sang anak ketika kegiatan baris berbaris di halaman sekolah, tingkat kehadiran anak, serta penimbangan berat badan anak, pengukuran tinggi badan dan lingkar kepala. Hal ini didukung oleh pendapat Riyadi bahwa Kesehatan pada anak sangat menentukan kualitas anak dimasa yang akan datang, anak yang sehat adalah anak yang ceria, berat badan yang ideal dan memiliki nafsu makan yang baik, oleh karnanya, kesehatan anak sangat penting diterapkan terutama di sekolah. Anak yang sehat secara fisik akan terlihat dari prilakunya sehari hari, anak yang sehat secara fisik akan tampak ceria, aktif, mengalami masa bermain yang menyenangkan, dan juga memiliki selera makan yang baik, cara yang paling gampang menandai bahwa seorang anak itu sehat secara fisik atau tidak, adalah dengan melihat bagaimana pertumbuhan yang dapat di lihat dari berat badannya, tinggi badan, lingkar kepala, dan Riwayat penyakit yang pernah di deritanya. Pertumbuhan seorang anak dapat di pantau dari grafik pertumbuhan berat badan, tinggi badan, serta lingkar kepala yang biasanya dimuat dalam KMS kartu menuju sehat (Riyadi, 2019).

Asupan Gizi Anak Di RA Perwanida

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia, karna makanan banyak mengandung zat gizi yang penting untuk hidup, makanan yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang, kesehatan, stabilitas emosional dan semangat dalam menjalani hidup. Seseorang yang memperhatikan makanannya dengan baik tentu akan tercermin pada dirinya, mereka pada umumnya memiliki bentuk tubuh yang bagus, otot otot yang kuat, kulit yang bercahaya dan mata yang jernih.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, bahwa di lembaga tersebut agar gizi anak tetap terjaga guru memberikan

tambahan vitamin C pada anak setiap hari sesudah makan, memprogramkan pemberian obat cacing dan vitamin A yang setiap satu bulan sekali. Jadi, untuk menjaga kondisi gizi anak tetap baik, yang dilakukan di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, kepala sekolah beserta para guru mengadakan makan bersama, memberikan vitamin C serta pemberian vitamin A dan obat cacing pada anak yang sudah terprogram setiap satu bulan sekali. Hal ini didukung dengan pendapat Arisman dan Barasi, masalah gizi pada anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi, yaitu asupan yang melebihi keluaran maupun sebaliknya, kekurangan zat gizi pada anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan gangguan perkembangan kognitif. Anak-anak yang kekurangan gizi seperti vitamin A dan C tidak mempunyai cadangan lemak, dan sangat sedikit otot. Perkembangan otak menjadi lambat oleh karena anak-anak mengalami insiden penyakit yang tinggi karena tubuh tidak mampu melawan infeksi (Zulaekah, 2022). Infeksi cacing perut dapat mempengaruhi status gizi, proses tumbuh kembang dan merusak kemampuan kognitif pada anak yang terinfeksi, kasus-kasus malnutrisi, stunting, anemia bisa disebabkan oleh karena kecacingan, upaya pengendalian kecacingan dengan strategi pemberian obat cacing dilakukan secara terintegrasi dengan program gizi melalui vitamin A pada anak usia dini dan melalui program UKS (usaha kesehatan sekolah) untuk anak usia sekolah (Zarianis, 2006).

Kesehatan dan Gizi Sangat Berperan Penting Terhadap Kognitif Anak

Kognitif adalah bagaimana anak mampu mencari tahu, berfikir serta mengeksplorasi sesuatu, kemampuan berfikir dan belajar tersebut dapat ditingkatkan dengan mempraktikkannya atau memberikan stimulasi yang tepat. Salah satunya dengan menjaga kesehatan anak dan memberikan asupan gizi yang baik pada anak agar anak menerima stimulasi tersebut secara optimal.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di RA Perwanida Brawijaya Pamekasan, bahwa kesehatan dan gizi sangat berperan penting terhadap kemampuan kognitif anak di RA Perwanida karena ketika anak mendapatkan asupan gizi yang baik, maka secara otomatis anak dapat menerima rangsangan secara optimal, baik belajar anak, cara berfikir anak serta eksplorasinya begitu pula sebaliknya, ketika asupan gizi yang diterima anak kurang, maka anak mudah lelah, mengantuk dan kurang bergairah dalam belajar. Serta ketika guru menjaga dan menerapkan kesehatan dan gizi pada anak, kemampuan kognitif anak di RA Perwanida semakin meningkat hal ini dapat diketahui dari pembiasaan anak sehari-hari dan penilaian perkembangan anak setiap bulannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Mutmainnah, beliau mengatakan, setiap orang pasti mendambakan anak yang cerdas dan potensial, cerdas secara kognitif / pengetahuan dan afektif / sikap dan juga memiliki keterampilan, kecerdasan anak dipengaruhi beberapa faktor, pertama faktor kesehatan anak yang meliputi gizi anak serta asupan yang baik untuk anak, kedua yaitu psikologis anak yang ditunjang dengan sikap orang tua serta lingkungan yang baik, serta fasilitas pendidikan anak dan pengasuhan orang tua yang dapat

memberikan pengaruh baik bagi psikologis dan tumbuh kembang anak secara fisik (Riski amalia, 2020 ; 70). Sedangkan menurut UNICEF, makanan dan kesehatan merupakan hal penting dalam pertahanan, pertumbuhan dan perkembangan anak, praktik pemberian makan dapat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak, baik memory, cara memecahkan masalah, pemahaman numerik / matematika, perkembangan bahasa dan lain lain (Elvira, 2012).

Jadi, kesehatan dan gizi di RA Perwanida Brawijaya sangat berperan penting terhadap kemampuan kognitif anak, karna ketika anak mendapatkan asupan gizi yang baik, maka secara otomatis anak dapat menerima rangsangan secara optimal, baik belajar anak, cara berfikir anak serta eksplorasinya begitu pula sebaliknya, ketika asupan gizi yang di terima anak kurang, maka anak mudah lelah, mengantuk dan kurang bergairah dalam belajar. Serta, ketika guru menerapkan kesehatan dan gizi, kemampuan kognitif anak semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan teori peneliti, bahwa kesehatan dan gizi anak sangat berperan penting terhadap kemampuan kognitif anak di Perwanida brawijaya pamekasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa Kondisi kesehatan anak di RA Perwanida Brawijaya cukup baik, hal ini dapat diketahui ketika anak sebelum masuk kelas ada kegiatan baris berbaris untuk membaca asmaul husna (nama nama Allah yang baik (yang dipimpin oleh guru piket, dari sanalah guru dapat mengetahui mana anak yang sehat dan mana anak yang kurang sehat dengan ditandai jika anak sehat, wajah mereka ceria, senang dan aktif begitupun sebaliknya, jika anak kesehatannya terganggu maka dapat dilihat dari wajah anak tersebut dengan mengantuk, anak murung dan kurang bersemangat. Adapun yang dilakukan guru perwanida agar kesehatan anak tetap terjaga yaitu guru sangat menyarankan orang tua untuk membawakan bekal anak kesekolah harus sehat, guru membiasakan pada anak untuk hidup sehat, guru berkomunikasi dengan orang tua ketika anak kurang fit. Asupan gizi anak di RA Perwanida Brawijaya sudah terbilang baik, karna orang tua dan guru sangat antusias dalam menjaga gizi anak yaitu, setiap hari guru memberikan vitamin C pada anak, setiap satu bulan sekali memprogramkan makan Bersama untuk menambah gizi anak, dan pemberian obat cacing dan vitamin A setiap satu bulan sekali, Adapun yang dilakukan oleh guru agar gizi anak tetap terjaga yaitu :Guru selalu memberikan arahan pada orang tua agar menjaga pola hidup sehat, yaitu dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi pada anak, baik secara langsung maupun via WA Guru langsung berkomunikasi dengan orang tua jika ada sedikit masalah pada anak, semisal anak sakit atau batuk, agar tidak membawakan bekal anak yang kurang sehat dan bergizi begitupun sebaliknya. Guru juga memberikan vitamin C pada anak setiap hari, agar tubuh anak tetap vit. Ada dua cara yang dilakukan guru untuk mengenalkan gizi pada anak yaitu Melalui game HP android dan poster dan menggunakan media pembelajaran tersendiri. Di RA Perwanida Brawijaya, kesehatan dan gizi anak sangat berperan penting terhadap kemampuan kognitifnya. Karna, ketika anak mendapat asupan gizi yang baik, maka

secara otomatis anak dapat menerima rangsangan secara optimal, baik ketika anak belajar, ketika anak bereksplorasi, cara berfikir anak dan lain sebagainya. Begitupun sebaliknya, ketika asupan gizi anak kurang, maka proses belajarnya akan terganggu dan kurang interaktif. Lalu setelah menerapkan kesehatan dan gizi, kemampuan kognitif anak di RA perwanita semakin meningkat, hal ini dapat diketahui dari pembiasaan anak dalam sehari-hari, dan penilaian perkembangan anak setiap bulannya

DAFTAR PUSTAKA

Al-quran Al-Baqarah (2), 233

Amalia, Risky, Zevana Putri Theola. (2020) Perempuan, Anak Dan Keluarga Dalam Arus Perubahan. Makassar : CV Nas Media Pustaka

Ervira Puspaningtyas, Desty, Dkk. Hubungan Status Anemia, Praktik Pemberian Makan, Praktik Perawatan Kesehatan, Dan Stimulasi Kognitif Dengan Fungsi Kognitif Anak Sekolah Dasar. Jurnal Kesehatan Kemenkes Yogyakarta. Gizi Indonesia

Hasibuan, Rahma. (2018). Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini. Tangerang Selatan:Universitas Terbuka.

Moleong, L. J. (2021). Metodologi penelitian kualitatif. PT Remaja Rosdakarya.

Riyadi, Agus. (2019). Langkah - Langkah menjaga Kesehatan anak. Semarang : ALPRIN,

Rosmaneli (2012) Peran Gizi Dalam Mengoptimalkan Potensi Diri Anak Usia Dini Dan Peningkatan Mutu Pendidikan Dasar, Makalah Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Padang,2007,

Susanto, Ahmad (2011), Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta:Kencana

Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan Pasal 1 ayat 1

Undang-undang No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan

Yuniar, Dias Putri. (2022). Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini. Madiun:CV Bayfa Cendekia Indonesia

Zarianis. (2006). Efek Suplementasi Besi- Vitamin C Dan Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Anak Sekolah Dasar Yang Anemia Di Kecamatan Sayung Kabupaten Demak. Tesis. pascasarjana universitas diponegoro semarang.

Zulaekah, Siti. [https :publikasiilmiah.ums.ac.id](https://publikasiilmiah.ums.ac.id). diakses pada hari senin tanggal 21 februari 2022 jam 23 : 51wib.