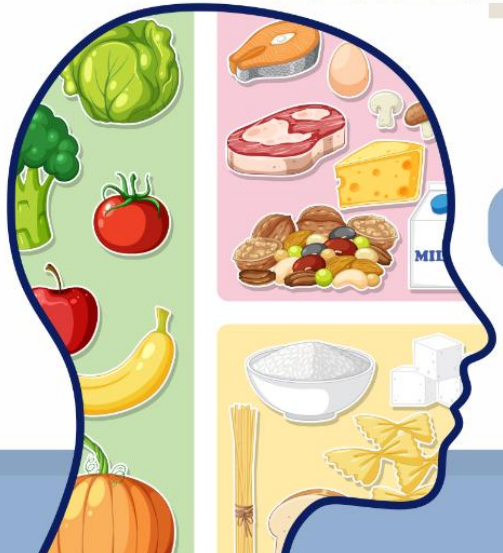
Annafi' Nurul 'Ilmi Azizah, M.Pd.

KESEHATAN DAN GIZI

ANAK USIA DINI:

TEORI DAN APLIKASI EDISI REVISI

Editor: Nur'aini Rahayu, S.Pd., M.Pd.I.





KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI: TEORI DAN APLIKASI EDISI REVISI

Annafi' Nurul 'Ilmi Azizah, S.Pd., M.Pd.

Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI: TEORI DAN APLIKASI EDISI REVISI

Penulis:
Annafi' Nurul 'Ilmi Azizah, S.Pd., M.Pd.

Desain Cover:
Tahta Media

Editor:
Nur'aini Rahayu, S.Pd., M.Pd.I.

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
ix, 153, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-634-262-065-6

Cetakan Pertama:
November 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku “Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini: Teori Dan Aplikasi Edisi Revisi” ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai upaya untuk memberikan kontribusi nyata dalam bidang pendidikan dan kesehatan anak usia dini, khususnya dalam konteks integrasi antara ilmu kesehatan modern dan nilai-nilai ajaran Islam.

Anak usia dini merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan dan gizi, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam perencanaan pola makan, perawatan kesehatan, serta pembentukan gaya hidup sehat sejak dini. Buku ini tidak hanya mengkaji aspek teoritis seputar konsep kesehatan, gizi, dan pertumbuhan anak, tetapi juga memberikan panduan praktis dalam pengamatan kesehatan, penyusunan menu sehat, serta pengaturan makan untuk anak berkebutuhan khusus.

Harapan kami, buku ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat bagi mahasiswa, pendidik PAUD, dan orang tua dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dan gizi yang tepat untuk anak usia dini. Dengan pendekatan yang menyatukan ajaran Islam dan ilmu pengetahuan, buku ini diharapkan mampu membentuk kesadaran bahwa menjaga kesehatan anak adalah bagian dari amanah dan bentuk ibadah.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan buku ini. Kritik dan saran dari pembaca sangat kami harapkan demi penyempurnaan buku ini di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas dan menjadi bagian dari upaya mencetak generasi yang sehat, kuat, dan berakhlak mulia.

Surakarta, 31 Oktober 2025
Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar iv
Daftar Isi v
Bab 1 Konsep Kesehatan Dan Gaya Hidup Sehat (Al-Baqarah Ayat 168, Al-An'am Ayat 141, An-Nahl Ayat 14) Dan Hadist 1
A. Tujuan Pembelajaran 2
B. Pendahuluan 2
C. Pengertian Kesehatan 3
D. Pengertian Gaya Hidup Sehat 5
E. Gaya Hidup Sehat Menurut Qs Al Baqarah :168 7
F. Gaya Hidup Sehat Menurut Qs Al An'am :141 9
G. Gaya Hidup Sehat Menurut Qs An-Nahl :14 11
H. Gaya Hidup Menurut Hadist Nabi Saw 13
I. Rangkuman 17
J. Evaluasi/Soal Latihan 17
Bab 2 Pengamatan Dan Penilaian Kesehatan Anak: Screening 19
A. Tujuan Pembelajaran 20
B. Pendahuluan 20
C. Pengertian Kesehatan Anak 21
D. Konsep Screening Pada Anak 21
E. Tujuan Screening Pada Anak 23
F. Metode Penilaian Perkembangan Anak 24
G. Pentingnya Deteksi Dini Masalah Kesehatan Anak 26
H. Rangkuman 26
I. Evaluasi/Soal Latihan 27
Bab 3 Masalah Kesehatan Anak 28
A. Tujuan Pembelajaran 29
B. Pendahuluan 29
C. Pengertian Kesehatan Anak 30
D. Kondisi Yang Mempengaruhi Kesehatan Anak 31
E. Dampak Masalah Kesehatan Anak Terhadap Mental Dan Fisiknya 35
F. Peran Pendidikan Dan Kesadaran Orang Tua Dalam Menjaga Kesehatan Anak 37

G. Langkah Untuk Mengatasi Faktor-Faktor Penghambat Kesehatan Anak 39
H. Rangkuman 40
1. Evaluasi/Soal Latihan 41
Bab 4 Menciptakan Lingkungan Yang Berkualitas *Indoor* Dan *Outdoor* . 42
A. Tujuan Pembelajaran 43
B. Pendahuluan 43
C. Menciptakan Lingkungan Indor Yang Berkualitas 45
D. Peran Lingkungan Outdoor Dalam Perkembangan Anak Usia Dini 47
E. Faktor Faktor Yang Penting Dalam Merancang Lingkungan Yang Berkualitas 50
F. Rangkuman 53
G. Evaluasi/Soal Latihan 53
Bab 5 Pemilihan Dan Persiapan Makanan Untuk Anak Usia Dini 55
A. Tujuan Pembelajaran 56
B. Pendahuluan 56
C. Kriteria Pemilihan Makanan Yang Tepat Dan Seimbang Untuk Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak Usia Dini 57
D. Hal Hal Yang Perlu Di Perhatikan Dalam Mempersiapkan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini 59
E. Tantangan Yang Di Hadapi Oleh Orang Tua Dalam Mempersiapkan 60
F. Rangkuman 62
G. Evaluasi/Soal Latihan 63
Bab 6 Nutrisi Yang Menyediakan Energi (Karbohidrat, Lemak, Protein) . 64
A. Tujuan Pembelajaran 65
B. Pendahuluan 65
C. Nutrisi 65
D. Karbohidrat 66
E. Lemak Atau Lipid 67
F. Protein 68
G. Rangkuman 70
H. Evaluasi/Soal Latihan 70

Bab 7 Nutrisi Yang Meningkatkan Pertumbuhan Jaringan Tubuh (Protein, Mineral, Water) 72
A. Tujuan Pembelajaran 73
B. Pendahuluan 73
C. Pengetian Pertumbuhan Jaringan Tubuh Dan Nutrisi 74
D. Nutrisi Dan Kesehatan 75
E. Pertumbuhan Dan Perkembangan 77
F. Kebutuhan Protein, Mineral Dan Water Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini 78
G. Dampak Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Anak 79
H. Rangkuman 81
I. Evaluasi/Soal Latihan 82
Bab 8 Nutrisi Yang Mengatur Fungsi Tubuh (Vitamin, Mineral, Protein). 84
A. Tujuan Pembelajaran 85
B. Pendahuluan 85
C. Pengertian, Macam Dan Fungsi Vitamin 86
D. Pengertian Macam Dan Fungsi Mineral 87
E. Pengertian Fungsi Dan Sumber Protein 89
F. Rangkuman 90
G. Evaluasi/ Soal Latihan 91
Bab 9 Gangguan Perilaku Makan Pada Anak 92
A. Tujuan Pembelajaran 93
B. Pendahuluan 93
C. Pengertian Gangguan Perilaku Makan 94
D. Penyebab Gangguan Perilaku Makan Pada Anak 95
E. Jenis Jenis Gangguan Makan 95
F. Tanda Tanda Gangguan Perilaku Makan Anak 97
G. Cara Mengatasi Gangguan Perilaku Makan Anak 97
H. Rangkuman 98
I. Evaluasi/ Soal Latihan 99
Bab 10 Pengembangan Menu Sehat, Menarik Dan Menyenangkan Untuk Anak 100
A. Tujuan Pembelajaran 101
B. Pendahuluan 101
C. Pengertian Makanan Sehat 102

D. Jenis Jenis Makanan Sehat 103
E. Manfaat Makanan Sehat 104
F. Menu Tradisional Sehat Untuk Anak 105
G. Rangkuman 106
H. Evaluasi/Soal Latihan 107
Bab 11 Pengaturan Makan Untuk Anak Berkebutuhan Khusus 108
A. Tujuan Pembelajaran 109
B. Pendahuluan 109
C. Kebutuhan Nutrisi Anak Berkebutuhan Khusus 110
D. Pendekatan Individual Terhadap Kebutuhan Nutrisi 112
E. Dampak Pengaturan Khusus Terhadap Perkembangan Fisik Dan Mental Anak Berkebutuhan Khusus 113
F. Tantangan Yang Di Hadapi Orang Tua Dan Pengasuh Dalam Mengatur Makanan Untuk Anak Berkebutuhan Khusus. 115
G. Peran Ahli Gizi Dan Tenaga Medis Dalam Membantu Pengaturan Makanan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus 117
H. Angkuman 120
I. Evaluasi/Soal Latihan 121
Bab 12 Pendidikan Kesehatan Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini 122
A. Tujuan Pembelajaran 123
B. Pendahuluan 123
C. Konsep Phbs Pada Anak Usia Dini 124
D. Tujuan Phbs Untuk Anak Usia Dini 125
E. Indikator Phbs Di Rumah Dan Paud 126
F. Pembiasaan Kebersihan Diri 126
G. Pencegahan Penyakit Menular Pada Anak Usia Dini 127
H. Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pendidikan Phbs 128
I. Phbs Berbasis Nilai-Nilai Islam 129
J. Strategi Implementasi Phbs Di Paud 130
K. Strategi Implementasi Phbs Di Paud 131
L. Rangkuman 132
M. Evaluasi/Soal Latihan 133

Bab 13 Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosioemosional Anak Usia Dini 135
A. Tujuan Pembelajaran 136
B. Pendahuluan 136
C. Konsep Kesehatan Mental Anak Usia Dini 137
D. Faktor Risiko Kesehatan Mental 138
E. Faktor Protektif Kesehatan Mental Anak 138
F. Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini 139
G. Kesejahteraan Sosial Anak Di Paud 140
H. Lingkungan Paud Yang Mendukung Kesehatan Mental 140
I. Peran Orang Tua Dalam Mendukung Kesehatan Mental Anak 141
J. Strategi Intervensi Sederhana Di Paud 141
K. Evaluasi/Soal Latihan 142
Daftar Pustaka 143
Profil Penulis 153

BAB 1

KONSEP KESEHATAN DAN GAYA HIDUP SEHAT (AL-BAQARAH AYAT 168, AL-AN'AM AYAT 141, AN-NAHL AYAT 14) DAN HADIST

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menganalisis konsep kesehatan dan gaya hidup sehat menurut perspektif Islam berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadist, serta mengintegrasikannya dalam pola hidup sehat untuk anak usia dini.

B. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Islam memandang kesehatan sebagai nikmat dan amanah yang harus dijaga, karena hanya dengan tubuh dan jiwa yang sehat manusia dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi dan beribadah secara optimal kepada Allah SWT (Qamar et al., 2023). Dalam kerangka maqashid syari'ah, kesehatan termasuk dalam kategori *hifdz an-nafs* (memelihara jiwa), yang menegaskan urgensi menjaga kesehatan sebagai bagian dari tujuan syariat Islam (Budiyanto, 2020).

Al-Qur'an dan Hadis sebagai pedoman utama umat Islam memberikan arahan yang jelas mengenai konsep kesehatan dan gaya hidup sehat. Salah satu ayat yang menyoroti pentingnya aspek ini adalah QS. Al-Baqarah ayat 168, yang memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik (thayyib), serta menghindari perilaku berlebihan atau mengikuti langkah-langkah setan yang dapat merusak kesehatan. Ayat ini menegaskan bahwa makanan yang dikonsumsi tidak hanya harus halal dari segi hukum, tetapi juga harus baik dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental.

Selanjutnya, QS. Al-An'am ayat 141 mengingatkan manusia untuk tidak berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman, serta menekankan pentingnya bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT. Sikap tidak berlebihan (*israf*) ini merupakan prinsip dasar dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit yang timbul akibat pola hidup konsumtif dan tidak terkontrol (Qamar et al., 2023). Sedangkan QS. An-Nahl ayat 14 menyoroti anugerah Allah berupa makanan dari laut, yang menegaskan pentingnya memanfaatkan sumber daya alam secara bijak untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan gizi.

BAB 2

PENGAMATAN DAN PENILAIAN KESEHATAN ANAK: SCREENING

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menjelaskan konsep, tujuan, serta metode pengamatan dan penilaian kesehatan anak usia dini melalui proses screening, serta menganalisis pentingnya deteksi dini dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal.

B. PENDAHULUAN

Perkembangan dan kesehatan anak merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan optimal, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada masa-masa awal kehidupan, anak mengalami fase-fase perkembangan yang sangat menentukan kesejahteraan mereka di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk memahami dan mengidentifikasi potensi masalah kesehatan atau keterlambatan perkembangan sejak dini.

Screening kesehatan anak adalah langkah proaktif yang dilakukan untuk mendeteksi masalah kesehatan, perkembangan, atau perilaku secara dini sebelum gejala-gejala lebih serius muncul. Proses ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kesehatan fisik, perkembangan motorik, bahasa, hingga aspek sosial-emosional. Melalui skrining, gangguan seperti keterlambatan bicara, gangguan spektrum autisme, masalah pendengaran, hingga gangguan perilaku dapat terdeteksi sejak dini, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih awal untuk memaksimalkan hasil perkembangan anak.

Pengamatan dan penilaian kesehatan anak melalui skrining ini bertujuan tidak hanya untuk mengidentifikasi anak yang mungkin memerlukan intervensi, tetapi juga untuk mendukung pemantauan perkembangan anak secara berkala. Dengan demikian, penting bagi setiap individu yang terlibat dalam pengasuhan dan pendidikan anak untuk memahami konsep, metode, dan tujuan dari proses skrining dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan anak secara menyeluruh. Makalah ini akan membahas konsep dasar screening kesehatan anak, pentingnya deteksi dini, serta berbagai metode yang digunakan dalam pengamatan dan penilaian kesehatan anak.

BAB 3

MASALAH KESEHATAN ANAK

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu mengidentifikasi berbagai faktor penyebab masalah kesehatan pada anak usia dini, menganalisis dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan, serta merumuskan upaya pencegahan dan penanganannya secara holistik.

B. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangnya dan terhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Hal utama untuk menjaga kondisi kesehatan anak adalah dengan memerhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak (Awaluddin & Dkk, 2017).

Pradana, V.N., Suparmi, S., & Ratnawati, R. (2023) dalam penelitian mereka mengkaji hubungan antara kebersihan pribadi, ketersediaan air bersih, dan sanitasi lingkungan terhadap kejadian stunting pada balita di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi sanitasi buruk dan kurangnya air bersih berkontribusi signifikan terhadap risiko stunting pada anak.

Faktor sosial dan ekonomi juga memiliki peranan besar. Kemiskinan dan rendahnya tingkat pendidikan orang tua sering kali menyebabkan kurangnya pemenuhan kebutuhan dasar anak, seperti nutrisi yang cukup, perawatan medis, dan lingkungan yang aman. Di sisi lain, kesadaran orang tua tentang pentingnya menjaga kesehatan anak, termasuk pemberian imunisasi, pola asuh yang sehat, dan penerapan kebersihan, turut menjadi penentu kualitas kesehatan anak.

Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan anak secara menyeluruh, diharapkan dapat dirumuskan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Upaya ini melibatkan tidak hanya pemerintah, tetapi juga masyarakat, lembaga pendidikan, dan sektor swasta dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

BAB 4

MENCIPTAKAN LINGKUNGAN YANG BERKUALITAS *INDOOR* DAN *OUTDOOR*

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu merancang dan menciptakan lingkungan pembelajaran indoor dan outdoor yang aman, sehat, dan mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, serta emosional anak usia dini.

B. PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan salah satu periode kritis dalam pembentukan karakter, kognitif, sosial, dan fisik mereka. Pada masa ini, anak-anak sangat responsif terhadap rangsangan dari lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang berkualitas akan memberikan dampak yang signifikan pada perkembangan mereka. Pendidikan di usia dini, khususnya di lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), harus mempertimbangkan bagaimana menciptakan ruang yang mendorong eksplorasi, kreativitas, dan pembelajaran yang menyenangkan. Menurut Piaget (1954), pengalaman langsung dengan lingkungan sekitar merupakan cara terbaik bagi anak-anak untuk belajar, terutama melalui aktivitas bermain dan berinteraksi dengan lingkungan fisik maupun sosial.

Lingkungan fisik, baik di dalam (indoor) maupun di luar ruangan (outdoor), memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung proses pembelajaran. Di dalam ruangan, tata letak yang terstruktur dengan baik, alat permainan edukatif, serta kenyamanan ruangan dapat mempengaruhi konsentrasi dan interaksi anak dengan materi pembelajaran. Montessori (1909) menekankan bahwa ruang kelas yang dirancang dengan memperhatikan kebutuhan anak akan membantu mereka belajar secara mandiri dan efektif. Pencahayaan alami, sirkulasi udara yang baik, dan kebersihan juga merupakan elemen penting yang tidak boleh diabaikan dalam lingkungan indoor (Gordon & Browne, 2014).

Sementara itu, lingkungan luar ruangan (outdoor) juga sangat penting untuk perkembangan motorik kasar, eksplorasi alam, dan pembentukan hubungan sosial. Taman bermain, lapangan terbuka, dan ruang hijau merupakan elemen penting dalam lingkungan belajar outdoor yang memungkinkan anak-anak belajar sambil bergerak dan bermain. Sebagaimana dikatakan oleh Frost et al. (2012), aktivitas fisik di luar ruangan tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga kesehatan mental anak.

BAB 5

PEMILIHAN DAN PERSIAPAN MAKANAN UNTUK ANAK USIA DINI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip pemilihan bahan makanan yang sehat dan bergizi, serta merancang dan mempraktikkan persiapan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini.

B. PENDAHULUAN

Pola makan yang seimbang pada masa anak usia dini, sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Pada usia 0 dan 6 tahun, anak mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan sistem kekebalan tubuh yang pesat. Tumbuh kembang anak yang optimal dan sehat dapat dicapai melalui proses pendidikan, pembiasaan dan penyediaan nutrisi yang tepat. Menurut Richard (2013) bahwa proses pendidikan berperan penting dalam kehidupan anak, dimana pendidikan akan membantu untuk memberikan berbagai pengetahuan, pemahaman pada anak agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah pemberian nutrisi yang biasa diperoleh melalui nutrisi dari makanan yang sehat. Oleh karena itu, pemilihan dan persiapan makanan yang tepat menjadi kunci utama dalam memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh anak pada masa ini (WHO, 2020).

Pemilihan makanan yang sehat dan bergizi sebaiknya mengandung berbagai komponen seperti karbohidrat seimbang, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pada masa ini, anak membutuhkan energi dan nutrisi yang cukup untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan perkembangan organ tubuhnya. Naning & Zivera (2022) berpendapat bahwa makanan 4 sehat 5 sempurna sendiri merupakan makanan yang memiliki banyak kandungan gizi yang lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral. Status gizi baik dapat terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal (Rahmawati, n.d.). Makanan sehat untuk anak pada prinsipnya terdiri atas makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang dan disesuaikan dengan umur, kegiatan, berat badan, dan tinggi badan anak. Orang tua memiliki peran penting untuk mengarahkan anaknya pada pola asupan makan

BAB 7

NUTRISI YANG MENINGKATKAN PERTUMBUHAN JARINGAN TUBUH (PROTEIN, MINERAL, WATER)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menjelaskan peran protein, mineral, dan air dalam mendukung pembentukan dan pertumbuhan jaringan tubuh anak usia dini, serta merancang pola makan yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi tersebut.

B. PENDAHULUAN

Masa anak usia dini merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Pada tahap ini, proses pembentukan dan pematangan berbagai jaringan tubuh, termasuk otot, tulang, dan sistem organ, berlangsung sangat pesat. Oleh karena itu, kebutuhan nutrisi yang mendukung pertumbuhan jaringan harus dipenuhi secara optimal dan seimbang. Di antara zat gizi yang berperan penting dalam proses ini adalah protein, mineral, dan air.

Protein berfungsi sebagai bahan pembangun utama jaringan tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, serta berperan dalam pembentukan enzim dan hormon penting. Sementara itu, mineral seperti kalsium, zat besi, seng, dan yodium sangat dibutuhkan untuk memperkuat tulang, mendukung fungsi otak, serta menjaga sistem kekebalan dan metabolisme tubuh. Air, meskipun sering dianggap sepele, memiliki fungsi vital dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, membantu proses pencernaan, serta mendukung pengangkutan nutrien ke seluruh jaringan.

Pemahaman yang tepat mengenai peran protein, mineral, dan air dalam menunjang pertumbuhan jaringan tubuh sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan. Dengan asupan yang cukup dan berkualitas dari ketiga zat gizi ini, anak-anak dapat tumbuh optimal, sehat, dan memiliki fondasi tubuh yang kuat untuk menunjang aktivitas belajar dan bermain mereka sehari-hari.

BAB 8

NUTRISI YANG MENGATUR FUNGSI TUBUH (VITAMIN, MINERAL, PROTEIN)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mahasiswa mampu menjelaskan peran dan fungsi vitamin, mineral, dan protein dalam mengatur proses fisiologis tubuh manusia secara ilmiah dan sistematis.
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber makanan yang kaya akan vitamin, mineral, dan protein**,** serta menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan jika terjadi kekurangan atau kelebihan.

B. PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang baik, Ketiga komponen nutrisi, yaitu vitamin, mineral, dan protein, saling melengkapi dalam memenuhi fungsi vital untuk menjaga kesehatan tubuh. Protein terdiri dari asam amino dan merupakan blok bangunan utama tubuh. Protein sangat penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan, serta perbaikan jaringan. Pada saat yang bersamaan, vitamin dan mineral berperan sebagai kofaktor dalam reaksi biokimia penting untuk metabolisme dan sintesis biomolekul. Kekurangan salah satu nutrisi ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan serius, mulai dari penyakit defisiensi hingga masalah metabolik kompleks.

Nutrisi juga merupakan faktor krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya saat usia dini. Pada fase ini, anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat dan perkembangan yang penting dalam hal fisik, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, asupan nutrisi yang tepat sangat penting untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan vitamin, mineral, dan protein yang cukup untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal. Nutrisi yang baik pada usia dini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak, tetapi juga berpengaruh pada kemampuan belajar dan perkembangan mental mereka.

Sayangnya, banyak orangtua yang masih kurang mendapatkan informasi yang tepat mengenai kebutuhan nutrisi pada anak,yang dapat berujung pada kekurangan gizi dan masalah kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memahami fungsi dan kontribusi vitamin, mineral, dan protein dalam sehari-hari agar dapat merencanakan pola makan yang seimbang dan sehat. Dengan memahami nutrisi lebih baik, diharapkan orangtua dapat

BAB 9

GANGGUAN PERILAKU MAKAN PADA ANAK

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menjelaskan jenis-jenis gangguan perilaku makan pada anak serta mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab gangguan makan pada anak**,** termasuk faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan.

B. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah asupan zat gizi yang mencukupi. Anak-anak memerlukan konsumsi makanan yang kaya gizi dan seimbang untuk mencapai status gizi yang ideal. Status gizi adalah kondisi kesehatan tubuh seseorang yang mencerminkan asupan makanan dalam jangka waktu yang agak lama. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi pangan, aktivitas fisik dan riwayat kesehatan. Zat gizi yang mencukupi pada anak sangat penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kesehatan yang optimal. Rendahnya konsumsi pangan menyebabkan kurangnya asupan zat gizi yang dapat menyebabkan malnutrisi (Rusilanti et al: 2015).

Gangguan perilaku makan pada anak adalah topik yang semakin diperhatikan dalam bidang kesehatan, terutama karena konsekuensi yang besar terhadap perkembangan fisik dan psikologis anak. Gangguan perilaku makan merupakan kebiasaan makan yang tidak teratur atau tidak sehat yang dapat mempengaruhi pertumbuhan normal anak dan menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang. Beberapa jenis gangguan makan yang sering ditemui pada anak antara lain adalah anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan (*binge eating disorder*).

Faktor penyebab gangguan perilaku makan pada anak bersifat multifaktorial, mencakup faktor biologis, psikologis, serta lingkungan. Faktor biologis bisa berupa kecenderungan genetik dan perubahan hormon, sedangkan faktor psikologis seringkali terkait dengan tekanan emosional, kecemasan atau depresi. Selain itu, faktor lingkungan seperti pola asuh orang tua, tekanan sosial dan pengaruh media yang mengiklankan standar kecantikan tertentu juga memiliki peran penting. Pada anak-anak, gangguan perilaku makan sering sulit teridentifikasi karena dianggap sebagai bagian dari pertumbuhan yang normal, seperti perubahan selera makan atau

BAB 10

PENGEMBANGAN MENU SEHAT, MENARIK DAN MENYENANGKAN UNTUK ANAK

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip dasar gizi seimbang untuk anak berdasarkan kebutuhan usia, pertumbuhan, dan aktivitas fisik.
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi preferensi makanan anak dan faktor-faktor yang memengaruhi selera makan**,** termasuk warna, bentuk, tekstur, dan penyajian.

B. PENDAHULUAN

Kesehatan anak merupakan bagian penting dari upaya pembangunan manusia di masa depan. Anak-anak yang sehat belajar lebih baik, lebih kecil kemungkinannya terhadap penyakit, dan memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik. Oleh karena itu, mengikuti kebutuhan nutrisi sejak kecil menjadi hal utama yang perlu diperhatikan. Salah satu cara untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi adalah dengan memberikan pola makan yang sehat dan bergizi.

Namun saat ini banyak tantangan dalam memberikan makanan sehat kepada anak. Salah satu permasalahan utama adalah perubahan kebiasaan makan akibat tren baru. Anak-anak lebih menyukai makanan cepat saji atau fast food yang tinggi lemak, gula dan garam (junk food). Hal ini karena ketersediaan, iklan yang menarik, dan rasa yang disukai anak-anak. Faktanya, terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan gangguan gizi lainnya.

Di sisi lain, Indonesia memiliki banyak makanan tradisional yang tidak hanya enak tetapi juga mengandung banyak nutrisi penting. Makanan khas Indonesia seperti tempe, tahu, sayur asam, bubur kacang hijau, serta jajanan seperti kelpon dan kue lapis bisa menjadi menu sehat untuk anak. Sayangnya potensi tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal, banyak makanan jaman dulu yang hilang begitu saja akibat kepopuleran makanan modern, sehingga penting untuk mengenalkan kembali menu-menu tersebut kepada anak.

Membuat menu sehat dari bahan tradisional mempunyai nilai tambah yaitu menjaga tradisi lokal. Di dunia yang mengglobal, anak-anak harus didorong untuk memahami dan mencintai batasan-batasan mereka. Oleh

BAB 11

PENGATURAN MAKAN UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian anak berkebutuhan khusus serta mampu menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan dan status gizi anak berkebutuhan khusus, termasuk perilaku makan selektif, gangguan pencernaan, keterbatasan fisik, serta pengaruh efek samping obat.

B. PENDAHULUAN

Anak yang mempunyai kelainan / penyimpangan dari kondisi rata-rata normal baik secara fisik, mental, intelektual, sosial maupun emosional dikategorikan sebagai anak berkebutuhan khusus (ABK), (Soetjiningsih & IG.N. Gde Ranuh, 2013). Kondisi tersebut perlu di tangani dengan memberikan layanan Pendidikan, bimbingan dan Latihan dari guru dan orang tua untuk memenuhi kebutuhan dan potensi anak agar berkembang secara maksimal sesuai kekhususannya (Kathryn Geldard & David Geldard, 2013). Upaya yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) untuk memberikan akses layanan Pendidikan kepada mereka adalah dengan menyediakan unit Sekolah Luar Biasa (SLB).

Anak berkebutuhan khusus mengalami beberapa masalah yang dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, di antaranya adalah memilih-milih makanan, makan terlalu sedikit atau banyak, selera makan tertentu, gangguan system pencernaan, intoleransi makanan, efek samping obat-obatan dan masalah perilaku makan lainnya (Atik & Ozdamar Ertekin, 2013). Kecukupan kebutuhan gizi anak berkebutuhan khusus merupakan salah satu usaha untuk mengoptimalkan perkembangan mereka.

Anak yang mempunyai keterbatasan atau berkebutuhan khusus menunjukkan peluang 35% lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi khususnya obesitas dibanding anak yang tidak memiliki kebutuhan khusus (Must et al., 2014). penelitian yang di publikasikan oleh BMC Pediatric disebutkan bahwa kelebihan berat badan pada anak berkebutuhan khusus dapat disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak biasa dan menurunnya akses untuk aktifitas fisik.

Faktor yang mempengaruhi status gizi anak berkebutuhan khusus yaitu perilaku makan karena perilaku makan dapat menentukan makanan yang dikonsumsi oleh anak (Ptomey et al., 2013). Perilaku makan merupakan

BAB 12

PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK USIA DINI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menganalisis konsep PHBS untuk anak usia dini, memahami berbagai indikator perilaku hidup sehat, serta menerapkan strategi pembiasaan PHBS di rumah dan satuan PAUD sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas kesehatan anak.

B. PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan merupakan aspek penting dalam peningkatan kualitas hidup anak sejak usia dini. Masa kanak-kanak adalah fase perkembangan yang sangat peka terhadap pembiasaan, terutama dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Pada tahap ini, anak belajar melalui pengalaman langsung dan meniru perilaku orang dewasa di sekitarnya. Karena itu, penerapan PHBS perlu ditanamkan sejak dini agar menjadi dasar kuat bagi perilaku kesehatan jangka panjang (Rachmawati, 2023).

Perilaku hidup bersih dan sehat terbukti memiliki dampak besar terhadap kondisi fisik, daya tahan tubuh, serta kemampuan belajar anak. Anak yang terbiasa menjaga kebersihan tubuh, mencuci tangan, dan mengonsumsi makanan sehat akan memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit menular, terutama diare, ISPA, dan infeksi kulit. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku kebersihan yang dibentuk sejak usia dini dapat menurunkan kejadian penyakit menular secara signifikan (Sadeli, 2022; UNICEF, 2022). Dengan demikian, pendidikan kesehatan tidak sekadar informasi, tetapi menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan anak.

Lingkungan belajar anak di PAUD juga menjadi faktor utama dalam keberhasilan pembentukan PHBS. Fasilitas kesehatan seperti tempat cuci tangan, sanitasi yang baik, akses air bersih, dan ventilasi memadai sangat membantu menciptakan lingkungan yang sehat dan aman. Namun fasilitas saja tidak cukup. Perilaku guru sebagai teladan sangat menentukan keberhasilan penerapan PHBS, karena anak akan lebih mudah meniru kebiasaan yang ditunjukkan oleh orang dewasa di sekitarnya (Depkes RI, 2021). Maka, pembiasaan PHBS harus dirancang sebagai kegiatan rutin yang dilakukan secara konsisten dan menyenangkan.

3. Guru A menerapkan PHBS di kelasnya dengan cara memberikan pengarahan setiap pagi tentang pentingnya hidup sehat, namun tidak melakukan praktik langsung.
   Nilailah efektivitas strategi tersebut dan berikan alasan apakah perlu diperbaiki atau tidak!
4. Program "Cuci Tangan 7 Langkah" di PAUD B berlangsung selama dua minggu, namun hasil observasi menunjukkan hanya sebagian kecil anak yang melakukan cuci tangan dengan benar.
   Evaluasilah program tersebut dan jelaskan dua kelemahannya!
5. Rancanglah satu program pembiasaan PHBS untuk diterapkan di kelas PAUD yang melibatkan anak, guru, dan orang tua. Jelaskan komponen utama program tersebut!

BAB 13

KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN SOSIOEMOSIONAL ANAK USIA DINI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu menganalisis berbagai aspek kesehatan mental dan kesejahteraan sosioemosional anak usia dini, termasuk menganalisis faktor risiko dan protektif yang memengaruhi kondisi emosional anak, menganalisis kualitas hubungan anak dengan guru dan orang tua dalam mendukung kesehatan mentalnya, serta menganalisis efektivitas berbagai strategi stimulasi dan intervensi sederhana di lingkungan PAUD dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis anak.

B. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari perkembangan anak usia dini dan memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan anak untuk belajar, berinteraksi, dan membentuk perilaku. Pada masa ini, perkembangan otak berlangsung sangat cepat sehingga anak sangat peka terhadap rangsangan emosional dan sosial dari lingkungannya (UNICEF, 2021). Jika kebutuhan emosional anak terpenuhi, perkembangan biologis dan psikologis dapat berjalan lebih optimal, sebaliknya ketidakstabilan emosional dapat mengganggu tumbuh kembang anak. Karena itu, isu kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari pendidikan anak usia dini.

Kesejahteraan mental anak dipengaruhi oleh hubungan yang aman, hangat, dan responsif antara anak dengan orang dewasa di sekitarnya. Konsep *secure attachment* menjelaskan bahwa anak yang merasa aman secara emosional memiliki kemampuan lebih baik dalam mengeksplorasi lingkungan, mengatur emosi, dan membangun relasi yang sehat (Ainsworth, dalam Santrock, 2021). Tanpa dukungan emosional yang konsisten, anak dapat mengalami kecemasan, perilaku agresif, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental berkaitan langsung dengan relasi sehari-hari yang dialami anak di rumah dan di PAUD.

Dalam lingkungan PAUD, kesehatan mental perlu mendapat perhatian serius karena satuan pendidikan menjadi tempat anak berinteraksi, bereksplorasi, dan belajar mengenali dirinya. Lingkungan belajar yang tidak aman seperti marah-marah, hukuman fisik, bullying antar teman, atau pembelajaran yang terlalu menekan dapat menimbulkan stres pada anak usia

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 321–333. https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998

Budiyanto, B. (2020). Sikap Ilmiah Terhadap Urgensi Hadis Dalam Pendidikan Agama Islam. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an Dan Hadist*, *3*(1), 34–46. https://doi.org/10.35132/albayan.v3i1.83 *dosen,+3*. (n.d.).

Dwi, S., Triyono, K., & Herdiyanto, Y. K. (2017). *KONSEP SEHAT DAN SAKIT PADA INDIVIDU DENGAN UROLITHIASIS (KENCING BATU) DI KABUPATEN KLUNGKUNG, BALI* (Vol. 4, Issue 2).

Jacob, D. E. (2018). *FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP MASYARAKAT KARUBAGA DISTRICT SUB DISTRICT TOLIKARA PROPINSI PAPUA* (Vol. 1).

Qamar, S., Thulfitrah B, N., Ahmad, L. O. I., & Abubakar, A. (2023). Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-ayat tentang Kesehatan). *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, *7*(1), 65. https://doi.org/10.29240/alquds.v7i1.4797

Widianti, A., Galib, M., & Abubakar, A. (2025). Konsep Kesehatan Fisik dan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Konteks Kehidupan Modern. *Jurnal Alwatzikhoebillah : Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, *11*(1), 307–316. https://doi.org/10.37567/alwatzikhoebillah.v11i1.3485

Wismashanti, R. A., Irwansyah, I., Azizah, K., & Sugiarto, S. (2023). A Systematic Literature Review on Communication In Health Using Narrative Theory. *Jurnal Komunikasi*, *14*(1), 82–91. https://doi.org/10.31294/jkom.v14i1.14731

Marcdante, K. J., Kliegman, R. M., Jenson, H. B., & Behrman, R. E. (2021). *Nelson ilmu kesehatan anak esensial*. Elsevier Health Sciences.

Mardeyanti, M., Hamidah, H., & Nikmah, R. (2021). Optimalisasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita Dengan Stimulasi Tumbuh Kembang. *Prosiding Diseminasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 172-182.

Norlita, W., & Wulandari, N. (2021). Tingkat Pengetahuan Kader Posyandu tentang Pentingnya Pemeriksaan Denver Development Screening Test (DDST) di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai Pekanbaru. *As-Shiha: Jurnal Kesehatan*, *1*(2), 68-81

Nugroho, H. S. W. (2009). Petunjuk praktis denver developmental screening test. EGC..

Soedjatmiko, S. (2016). Deteksi Dini Gangguan Tumbuh Kembang Balita. *Sari Pediatri*, *3*(3), 175-88.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Laporan Tahunan: Status Gizi Balita di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nies, M. A., & McEwen, M. (2001). Community Health Nursing: Promoting the Health of Populations. Philadelphia: Saunders.

Nugroho, A., dkk. (2021). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi Anak Melalui Edukasi Terpadu. Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 20(3), 45-57.

Pradana, V. N., Suparmi, S., & Ratnawati, R. (2023). Hubungan Kebersihan Pribadi, Ketersediaan Air Bersih, dan Sanitasi Lingkungan terhadap Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 17(1), 12-24.

Roesli, U. (2019). Makanan Bergizi untuk Anak: Panduan Praktis untuk Orang Tua. Bandung: Alfabeta.

Sadeli, H. (2022). Sanitasi Lingkungan dan Dampaknya terhadap Status Kesehatan Anak di Pedesaan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 28(2), 98-110.

Santoso, A., & Ranti, D. (2004). Tumbuh Kembang Anak: Perspektif Gizi dan Kesehatan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Sreevani, R. (2004). A Guide to Mental Health and Psychiatric Nursing. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers.

Fisher, K. R. (2002). *The Role of Play in Child Development*. *Children's Play and Learning*, 1(2), 1-10.

Fisk, W. J., Eliseeva, D., & Faulkner, D. (2000). *The Impact of Indoor Air Quality on Performance and Productivity*. *Environmental Health Perspectives*, 108(Suppl 4), 589-598. doi:10.1289/ehp.00108s4589

Frost, J. L., Wortham, S. C., & Reifel, S. (2012). *Play and Child Development*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Gordon, A. M. (2015). *The Importance of Social Development in Early Childhood Education*. *Early Childhood Education Journal*, 43(4), 279-287. doi:10.1007/s10643-014-0646-1

Gibney, M. J., Vorster, H. H., & Kok, F. J. (2009). *Introduction to Human Nutrition*. Wiley-Blackwell.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Pola Asuh Anak untuk Mencegah Stunting*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Naning, S., & Ziveria, M. (2022). Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD MI Amiroh Jakarta. ABDIMAS J. Pengabdi. Kpd. Masy., 3(1), 1–4. https://doi.org/10.53008/abdimas.v3i1.220

Padilha, M., Araújo, C., & Pereira, R. (2016). Nutrition knowledge, attitudes, and food habits of parents and children in Europe. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(7), 474-482.

Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.

Rahmawati. (n.d.). GAMBARAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian.

Richard, S. D. (2013). Jurnal STIKES Volume 6, No. 1, Juli 2013. *Jurnal STIKES, 6*(1), 63-73.

Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

UNICEF. (2021). *Nutrition, for every child*. Retrieved from https://www.unicef.org

Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2016). *Understanding Nutrition*. Cengage Learning.

Endang rini sukamti, 1994*, pengaruh gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak,* cakrawala pendidikan nomor 3

Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2013)

Heath., Deanne, L. and Panaretto, S.K. 2005. *Original Article Nutrition Status of Primary School Children in Townsville.* Aust. J. Rural Health, 13: 282–289

Joshi, HS. 2011. *Determinants of Nutritional Status of School Children. A cross Sectional Study in the Western Region of Nepal*. NJIRM, 2 (1): 10-15

Mahan, L. K., Raymond, J. L., & Krause, M. V. (2020). *Krause's Food & the Nutrition Care Process* (15th Edition).

Cogswell, M. E. et al. (2016) 'Dietary Sodium and Cardiovascular Disease Risk — Measurement Matters', New England Journal of Medicine, 375(6), pp. 580–586. doi: 10.1056/nejmsb1607161.

Depkes RI. 2005. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar.

Durani, P. and Leaper, D. (2008) 'Povidone-Iodine: Use in Hand Disinfection, Skin Preparation and Antiseptic Irrigation', International Wound Journal, 5(3), pp. 376–387. doi: 10.1111/j.1742-481X.2007.00405.x.

Dyah, Umiyarni Purnamasari. 2018. Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Endang, Rini Sukamti. 1994. Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. Jurnal Cakrawala Pendidikan. No: 3, Tahun XIII.

Ershow, A. G. et al. (2016) 'Research Needs for Assessing Iodine Intake, Iodine Status, and the Effects of Maternal Iodine Supplementation', The American journal of clinical nutrition, 104(Suppl), pp. 941S-949S. doi: 10.3945/ajcn.116.134858.

Gaman, A. M. et al. (2014) 'The role of Oxidative Stress and the Effects of Antioxidants on the Incidence of Infectious Complications of Chronic Lymphocytic Leukemia', Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2014, pp. 1–6. doi: 10.1155/2014/158135.

Gheorghe, G. et al. (2019) 'The Benefits and Risks of Antioxidant Treatment in Liver Diseases', Revista de Chimie, 70(2), pp. 651–655. doi: 10.37358/rc.19.2.6977.

Hasdianah, H. S. Siyoto & Y. Peristyowati. (2014). Gizi pemanfaatan gizi, diet dan obesitas. Yogyakarta. Nuha Medika. He, F. J. and Macgregor, G. A. (2008) 'Beneficial Effects of Potassium on Human Health', Physiologia Plantarum, 133, pp. 725–735. doi: 10.1111/j.1399-3054.2007.01033. x.

Johnson Wimbley, T. D. and Graham, D. Y. (2011) 'Diagnosis and Management of Iron Deficiency Anemia in the 21st Century', Therapeutic Advances in Gastroenterology, 4(3), pp. 177–184. doi: 10.1177/1756283X11398736.

Jugdaohsingh, R. (2007) 'Silicon and Bone Health', J Nutr Health Aging, 11(2), pp. 99–110.

Kalogeropoulos, A. P. et al. (2015) 'Dietary Sodium Content, Mortality, and Risk for Cardiovascular Events in Older Adults The Health, Aging, and Body Composition (Health ABC) Study', JAMA Internal Medicine, 175(3), pp. 410–419. doi: 10.1001/jamainternmed.2014.6278.

Patil, M. et al. (2013) 'A Review and Current Perspective on Wilson Disease', Journal of Clinical and Experimental Hepatology, 3(4), pp. 321–336. doi: 10.1016/j.jceh.2013.06.002.

Prasad, A. S. (2008) 'Zinc in Human Health: Effect of Zinc on Immune Cells', Molecular Medicine, 14(5–6), pp. 353–357. doi: 10.2119/2008-00033.Prasad.

Prashanth, L. et al. (2015) 'A Review on Role of Essential Trace Elements in Health and Disease', Dr NTR University of Health Sciences, 4(2), pp. 75– 85. doi: 10.4103/2277-8632.158577.

Muhammad Asrar, Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubunganya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Naula di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku, Jurnal Gizi Klinik Indonesi, (Universitas Gajah Mada), No.2/VI/2009.

Ni Ketut Suriati, Hubungan Status Gizi Waktu Lahir dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah di Desa Penguyangan Kata Dempasar, Jurnal Ilmu Gizi, (Universitas Udayana), No.2/II/2011

Rayman, M. P. (2012) 'Selenium and Human Health', The Lancet, 379(9822), pp. 1256–

Reid, I. R., Bristow, S. M. and Bolland, M. J. (2015) 'Calcium supplements: Benefits and risks', Journal of Internal Medicine, 278(4), pp. 354–368. doi: 10.1111/joim.12394.

Stanfield, P. and Hui, Y. H. (2010) Nutrition and Diet Therapy SelfInstructional Approaches. F ifth. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers. doi: 10.2307/3421181.

Kahn, S. E., et al. (2019). *Nutrition and Health: The Importance of Healthy Eating*. American Journal of Lifestyle Medicine.

Kusmiyati, K. (2012). *Nutrisi di Awal Perkembangan*. Jurnal Pijar MIPA, 7(1).

Kartono, K., & Gulo, D. (2010). Kamus Psikologi. Bandung: CV Pionir Jaya.

Matton, A., Goossens, L., Braet, C., & Durme, K.V. Continuity in Primary School Children's Eating Problems and the Influence of Parental Feeding Strategies. Journals Youth Adolescence. Vol. 42. Hal. 52-66.

Micali N. (2005). Childhood Risk Factors: Longitudinal Continuities and Eating Disorders.Journal of Mental Health, 14(6), 567-574.

Ogden, J. 2014. The Good Parenting Food Guide. West Sussex, UK: Wiley Blackwe.

Purwaningrum. (2008). Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan Remaja Putri. Skripsi. Fakultas Psikologi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.

Hardani, Rika. (2002). *Pola Makan Sehat: Makalah Seminar Online Kharisma ke-2.* Yogyakarta: RS dr. Surjito

Nuraini, Henny, (2007). *Memilih dan Membuat Jajanan Anak yang Sehat dan Halal.* Jakarta: Qultum Media

Prasetyono, D.S. (2009). *ASI Eksklusif Pengenalan, Praktik dan Kemanfaatan-kemanfaatanya.*

Yogyakarta: Diva Press.

Santoso, S dan Ranti L. A. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sri, RW. (2008). *Bahanya makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: O2.

Tumiwa, Inge dan Bachrens. (2018). *Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat.* Jakarat Selatan: PT. Kawan Pustaka.

Bedford, J., & Bandini, L. (2014). Ptomey, L., Goetz, J., Lee, J., Donnelly, J., & Sullivan, D. (2013). Diet Quality of Overweight and Obese Adults with Intellectual and Developmental Disabilities as Measured by the Healthy Eating Index-2005. *Journal of Developmental and Physical Disabilities 2013 25:6*, *25*(6), 625–636. https://doi.org/10.1007/S10882-013- 9339-Z

Chang S., Leung P. Zinc and Magnesium in ADHD: A Randomized Study

Behavioral .Improvements. Journal of Behavioral Pediatrics, 2021

Chawner, L. R., Blundell-Birtill, P., & Hetherington, M. M. (2019). Interventions for Increasing.

Hyman S., Levy S. Effectiveness of Gluten-Free, Casein-Free Diets in Autism .Spectrum Disorders. Pediatrics Journal, 2016

.Luna R. Probiotics and Gastrointestinal Health in Children with Autism Journal of Autism .Research, 2020

Depkes RI. (2021). *Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2020). *Panduan Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini.* Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan.

Muslim, I. *Shahih Muslim.* Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-Arabi.

Notoatmodjo, S. (2019). *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Rachmawati, T. (2023). Pembentukan Perilaku Hidup Bersih pada Anak Usia Dini melalui Pembiasaan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 12*(1), 44–56.

Sadeli, L. (2022). Hubungan Kebiasaan Kebersihan Diri dengan Kejadian Penyakit Menular pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8*(2), 77–86.

Tirmidzi, A. *Sunan At-Tirmidzi.* Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.

UNICEF. (2022). *Early Childhood Health and Hygiene Practices: Global Report 2022*. New York: UNICEF Publications.

WHO. (2020). *Hand Hygiene in Community and Educational Settings.* Geneva: World Health Organization.

Astuti, D. (2021). Pola asuh orang tua dan kesehatan mental anak usia dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*.

Amalia, R. (2020). Dampak trauma pada perkembangan anak. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.

Damanik, R., & Dewi, P. (2023). Kolaborasi orang tua-guru dalam penguatan emosi anak. *Jurnal PAUD Nusantara*.

Dewi, S. (2021). Kesehatan mental anak usia dini dalam perspektif PAUD. *Jurnal Anak Usia Dini Indonesia*.

Denham et al. (Indonesia adaptation, 2021).

Herlina, N. (2021). Pola asuh guru dan dampaknya bagi emosi anak. *Jurnal Golden Age*.

Handayani, T. & Yusuf, M. (2022). Modeling emosi oleh guru PAUD. *Jurnal Obsesi*.

Fauziah, N. (2020). *Integrasi nilai religius dalam pembiasaan kebersihan anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(2), 45–56.

Kasim, R. (2020). *Pengaruh pojok kesehatan terhadap perilaku cuci tangan anak di PAUD Makassar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(1), 12–20.

Mulyadi, D., & Septiani, R. (2022). *Pendekatan bermain dalam pembiasaan perilaku hidup bersih anak usia dini di Bandung*. Jurnal Pendidikan Anak, 8(3), 78–89.

Ramdani, A., & Fitriani, L. (2023). *Efektivitas pendampingan orang tua dalam pembiasaan PHBS pada anak usia dini di Banten*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Anak, 6(1), 33–44.

Salsabilla, D., & Nurjanah, R. (2023). *Pembiasaan wudhu dan pengaruhnya terhadap kebersihan diri anak di RA*. Jurnal Pendidikan Islam Anak, 7(2), 101–112.

Sari, F., & Ismawati, R. (2022). *Efektivitas bermain peran dalam edukasi kesehatan anak PAUD di Jawa Barat*. Jurnal Ilmiah PAUD, 10(1), 55–64.

Ulfah, N., & Qodariah, F. (2021). *Hubungan kebiasaan hidup bersih orang tua dengan perilaku sehat anak usia dini di Yogyakarta*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 5(2), 77–85.

Wulandari, S., & Darmawan, I. (2021). *Pengaruh edukasi kebersihan terhadap perilaku higienis anak PAUD selama pandemi*. Jurnal Kesehatan Anak, 9(1), 23–32.

Kurniasih et al. (2021). Sistem dukungan bertingkat untuk PAUD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*.

Kusumawati, R. (2023). Bermain simbolik dan perkembangan emosi anak. *Jurnal Psikologi Perkembangan Anak Indonesia*.

Lestari, A. (2022). Bermain kooperatif dan kesejahteraan sosial anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.

Melati, F. & Arifin, Z. (2022). Intervensi regulasi emosi sederhana. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*.

Mulyani, S. (2020). Hubungan interaksi pengasuh dengan emosi anak. *Jurnal Psikologi Anak*.

Nuraini et al. (2023). Peran guru dalam kesehatan mental anak dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bumi Siliwangi*.

Ningsih, L. & Marlina, Y. (2022). Pojok tenang sebagai strategi manajemen kelas. *Jurnal Pengembangan Pendidikan Anak*.

Pratiwi & Rachmawati. (2023). Kesiapan emosi anak memasuki sekolah formal. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*.

Putri & Rahayu. (2022). Keterlibatan orang tua dalam PAUD. *Jurnal Obsesi*. Rahmawati, F. (2020). Bermain sebagai faktor protektif anak. *Jurnal Golden Age*.

Ramdani et al. (2023). Mediasi guru dalam mengelola konflik anak. *Jurnal Pendidikan Anak*.

Salsabila, D. (2021). Lingkungan fisik PAUD dan interaksi sosial. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.

Sari, N. & Nugroho, I. (2023). Media digital dalam pembelajaran emosi anak. *Jurnal Teknologi Pendidikan Anak*.

Setiawan et al. (2021). Efektivitas PAUD Holistik Integratif. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*. Spinrad (Indonesia adopt).

Sukmawati, P. (2020). Disiplin positif dalam kelas PAUD. *Jurnal Inovasi PAUD*.

Suryani, T. (2022). Faktor risiko kesehatan mental anak. *Jurnal Psikologi Indonesia*.

Utami & Widodo. (2021). Regulasi emosi anak PAUD. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.

PROFIL PENULIS



Annafi' Nurul 'Ilmi Azizah, M.Pd.

Penulis merupakan Dosen pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini di Institut Islam Mamba'ul 'Ulum Surakarta sejak tahun 2022. Sebagai seorang yang sepenuhnya mengabdikan dirinya sebagai dosen, selain pendidikan formal yang telah ditempuhnya penulis juga mengikuti berbagai pelatihan untuk meningkatkan kinerja dosen, khususnya di bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian. Beberapa buku yang penulis telah hasilkan, di antaranya Perkembangan Nilai Agama dan Moral Anak Usia Dini, Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini: Kognitif dalam Perspektif Islam, Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (*Child Physical and Motoric Development*) dan buku Pendidikan Anak Usia Dini lainnya. Selain itu, penulis juga aktif melakukan penelitian yang diterbitkan di berbagai jurnal nasional maupun internasional. Penulis juga aktif menjadi pemakalah diberbagai kegiatan dan menjadi narasumber pada workshop/seminar tertentu.

Email: fifi.azizah9@gmail.com



KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI

TEORI DAN APLIKASI EDISI REVISI

Buku Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini (AUD) Edisi Revisi merupakan panduan edukatif yang menyajikan konsep-konsep dasar kesehatan dan gizi anak usia dini dalam perspektif integratif antara nilai-nilai Islam dan ilmu kesehatan modern. Buku ini mengawali pembahasan dengan landasan dari Al-Qur'an dan hadis tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh, makan makanan yang halal dan baik, serta hidup seimbang. Melalui pendekatan religius ini, pembaca diajak untuk memahami bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari ibadah dan tanggung jawab sebagai orang tua dan pendidik.

Isi buku mengulas berbagai aspek penting dalam pemantauan dan perawatan kesehatan anak usia dini, termasuk metode screening kesehatan, pemahaman tentang masalah gizi, dan dampaknya terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak. Lebih lanjut, buku ini mengajarkan strategi dalam menyusun menu sehat, menarik, dan menyenangkan bagi anak usia dini, yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi anak tanpa mengabaikan prinsip gizi seimbang. Penekanan juga diberikan pada pentingnya pengaturan makan anak berkebutuhan khusus seperti autisme, ADHD, dan cerebral palsy, yang memiliki tantangan tersendiri dalam hal perilaku makan, kebutuhan energi, dan jenis makanan yang dapat diterima. Pendekatan individual dan kolaboratif antara orang tua, ahli gizi, dan pendidik menjadi kunci keberhasilan pengelolaan gizi anak.

Dengan menyatukan aspek keagamaan, medis, edukatif, dan praktis, buku ini menjadi sumber rujukan yang tepat bagi mahasiswa, guru PAUD, serta tenaga kesehatan anak. Tujuannya bukan hanya untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran lingkungan dan keluarga dalam menjaga kesehatan anak sejak usia dini. Sinergi antara ilmu dan nilai-nilai spiritual menjadi ciri khas utama buku ini dalam mendukung terbentuknya generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing tinggi.

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamediagroup
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-634-262-045-4 (PDF)