



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

Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini



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

KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI

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

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:

viii, 124, Uk: 15,5 x 23 cm

QRCBN : 62-415-5344-766

Cetakan Pertama:

Juni 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 (AUD)* 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, Juni 2025

Penulis

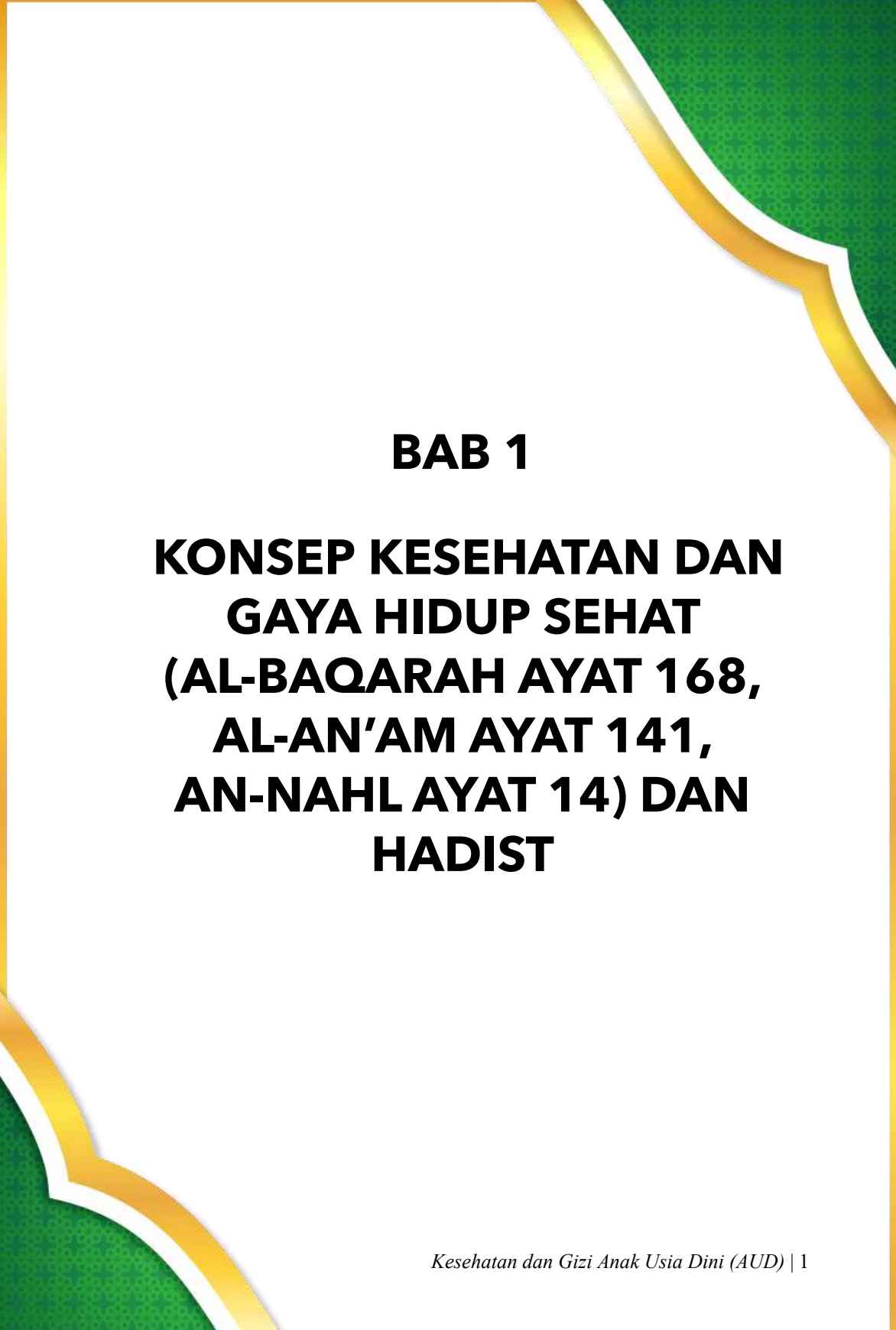
DAFTAR ISI

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	4
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	16
J. Evaluasi/Soal Latihan.....	17
BAB 2 PENGAMATAN DAN PENILAIAN KESEHATAN ANAK: SCREENING	18
A. Tujuan Pembelajaran.....	19
B. Pendahuluan	19
C. Pengertian Kesehatan Anak	20
D. Konsep Screening pada Anak	20
E. Tujuan Screening Pada Anak	22
F. Metode Penilaian Perkembangan Anak	23
G. Pentingnya Deteksi dini Masalah Kesehatan Anak.....	25
H. Rangkuman	25
I. Evaluasi/Soal Latihan.....	26
BAB 3 MASALAH KESEHATAN ANAK.....	27
A. Tujuan Pembelajaran.....	28
B. Pendahuluan	28
C. Pengertian Kesehatan Anak	29
D. Kondisi yang Mempengaruhi Kesehatan Anak.....	30
E. Dampak Masalah Kesehatan Anak Terhadap Mental dan Fisiknya.	34
F. Peran Pendidikan Dan Kesadaran Orang Tua Dalam Menjaga	

Kesehatan Anak	36
G. Langkah Untuk Mengatasi Faktor Faktor Penghambat Kesehatan Anak	37
H. Rangkuman	39
1. Evaluasi/Soal Latihan.....	40
BAB 4 MENCIPTAKAN LINGKUNGAN YANG BERKUALITAS INDOOR DAN OUTDOOR	41
A. Tujuan Pembelajaran.....	42
B. Pendahuluan	42
C. Menciptakan Lingkungan Indor yang Berkualitas	43
D. Peran Lingkungan Outdoor dalam Perkembangan Anak Usia Dini	45
E. Faktor Faktor yang Penting dalam Merancang Lingkungan yang Berkualitas	49
F. Rangkuman	51
G. Evaluasi/Soal Latihan.....	52
BAB 5 PEMILIHAN DAN PERSIAPAN MAKANAN UNTUK ANAK USIA DINI.....	53
A. Tujuan Pembelajaran.....	54
B. Pendahuluan	54
C. Kriteria Pemilihan Makanan yang Tepat dan Seimbang untuk Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak Usia Dini	55
D. Hal hal yang Perlu Di perhatikan dalam Mempersiapkan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini.....	57
E. Tantangan yang Di hadapi Oleh Orang Tua dalam Mempersiapkan	58
F. Rangkuman	60
G. Evaluasi/Soal Latihan.....	61
BAB 6 NUTRISI YANG MENYEDIAKAN ENERGI (KARBOHIDRAT, LEMAK, PROTEIN).....	62
A. Tujuan Pembelajaran.....	63
B. Pendahuluan	63
C. Nutrisi.....	63
D. Karbohidrat	64
E. Lemak Atau Lipid	65
F. Protein	66
G. Rangkuman	67

H. Evaluasi/Soal Latihan.....	68
BAB 7 NUTRISI YANG MENINGKATKAN PERTUMBUHAN JARINGAN TUBUH (PROTEIN, MINERAL, WATER)	69
A. Tujuan Pembelajaran.....	70
B. Pendahuluan	70
C. Pengertian Pertumbuhan Jaringan Tubuh dan Nutrisi	70
D. Nutrisi dan Kesehatan	72
E. Pertumbuhan dan Perkembangan	74
F. Kebutuhan Protein, Mineral dan Water Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini	74
G. Dampak Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Anak	76
H. Rangkuman	78
I. Evaluasi/Soal Latihan.....	79
BAB 8 NUTRISI YANG MENGATUR FUNGSI TUBUH (VITAMIN, MINERAL, PROTEIN)	80
A. Tujuan Pembelajaran.....	81
B. Pendahuluan	81
C. Pengertian, Macam dan Fungsi Vitamin	82
D. Pengertian Macam dan Fungsi Mineral	83
E. Pengertian Fungsi dan Sumber Protein	84
F. Rangkuman	86
G. Evaluasi/ Soal Latihan.....	87
BAB 9 GANGGUAN PERILAKU MAKAN PADA ANAK.....	88
A. Tujuan Pembelajaran.....	89
B. Pendahuluan	89
C. Pengertian Gangguan Perilaku Makan.....	90
D. Penyebab Gangguan Perilaku Makan Pada Anak	91
E. Jenis Jenis Gangguan Makan	91
F. Tanda Tanda Gangguan Perilaku Makan Anak	93
G. Cara Mengatasi Gangguan Perilaku Makan Anak	93
H. Rangkuman	94
I. Evaluasi/ Soal Latihan.....	94
BAB 10 PENGEMBANGAN MENU SEHAT, MENARIK DAN MENYENANGKAN UNTUK ANAK.....	96
A. Tujuan Pembelajaran.....	97

B. Pendahuluan	97
C. Pengertian Makanan Sehat	98
D. Jenis Jenis Makanan Sehat	99
E. Manfaat Makanan Sehat.....	100
F. Menu Tradisional Sehat Untuk Anak.....	101
G. Rangkuman	102
H. Evaluasi/Soal Latihan.....	103
BAB 11 PENGATURAN MAKAN UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS.....	104
A. Tujuan Pembelajaran.....	105
B. Pendahuluan	105
C. Kebutuhan Nutrisi Anak Berkebutuhan Khusus	106
D. Pendekatan Individual Terhadap Kebutuhan Nutrisi	108
E. Dampak Pengaturan Khusus Terhadap Perkembangan Fisik dan Mental Anak Berkebutuhan Khusus	109
F. Tantangan yang di hadapi Orang Tua dan Pengasuh dalam Mengatur makanan untuk anak berkebutuhan Khusus.	110
G. Peran Ahli Gizi dan Tenaga Medis Dalam Membantu Pengaturan Makanan bagi Anak Berkebutuhan Khusus	113
H. Rangkuman	115
I. Evaluasi/Soal Latihan.....	116
DAFTAR PUSTAKA.....	117
PROFIL PENULIS.....	124



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.

Konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan sosial. Al-Qur'an dan Hadis banyak memberikan tuntunan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri,

BAB 2

PENGAMATAN DAN PENILAIAN KESEHATAN ANAK: SCREENING

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

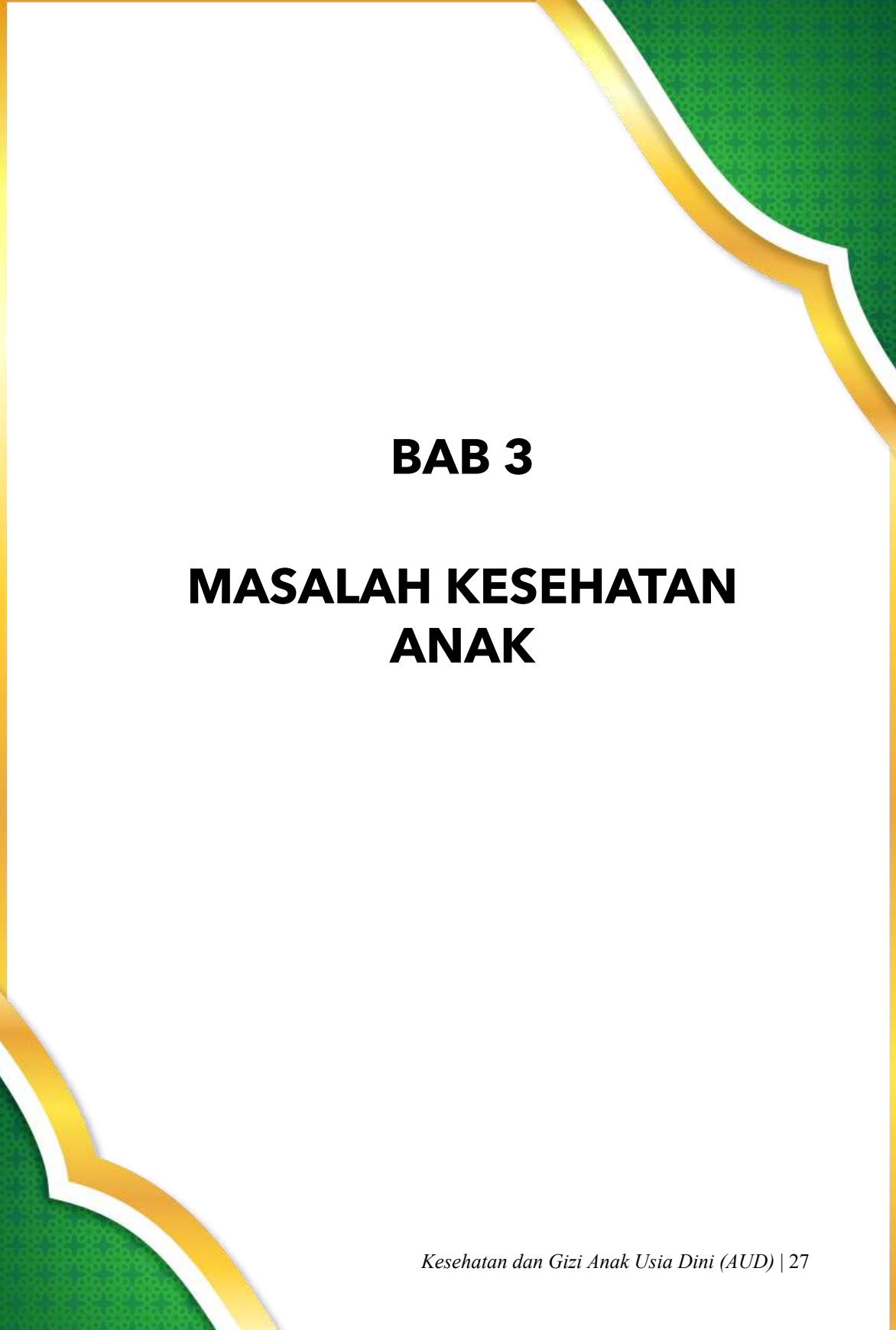
Mahasiswa mampu menjelaskan konsep, tujuan, serta metode pengamatan dan penilaian kesehatan anak usia dini melalui proses screening, serta menganalisis pentingnya deteksi dini dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal.

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 perkembangannya 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

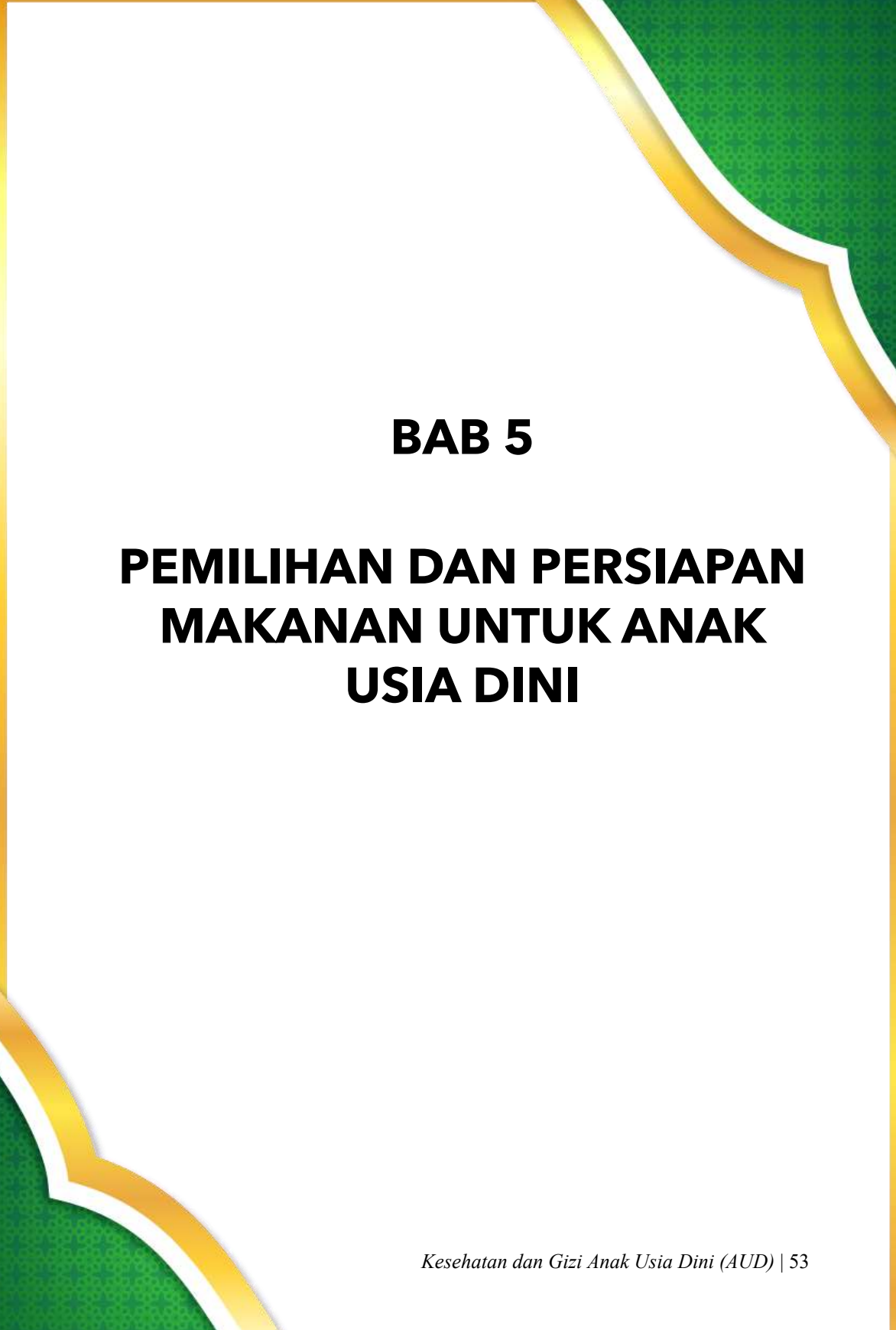
Mahasiswa mampu merancang dan menciptakan lingkungan pembelajaran indoor dan outdoor yang aman, sehat, dan mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, serta emosional anak usia dini.

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. Lingkungan yang kaya akan rangsangan, seperti tumbuhan, binatang, dan



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 keluarga yang teratur dan bergizi seimbang. Karena orang tua merupakan

BAB 6

NUTRISI YANG MENYEDIAKAN ENERGI (KARBOHIDRAT, LEMAK, PROTEIN)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

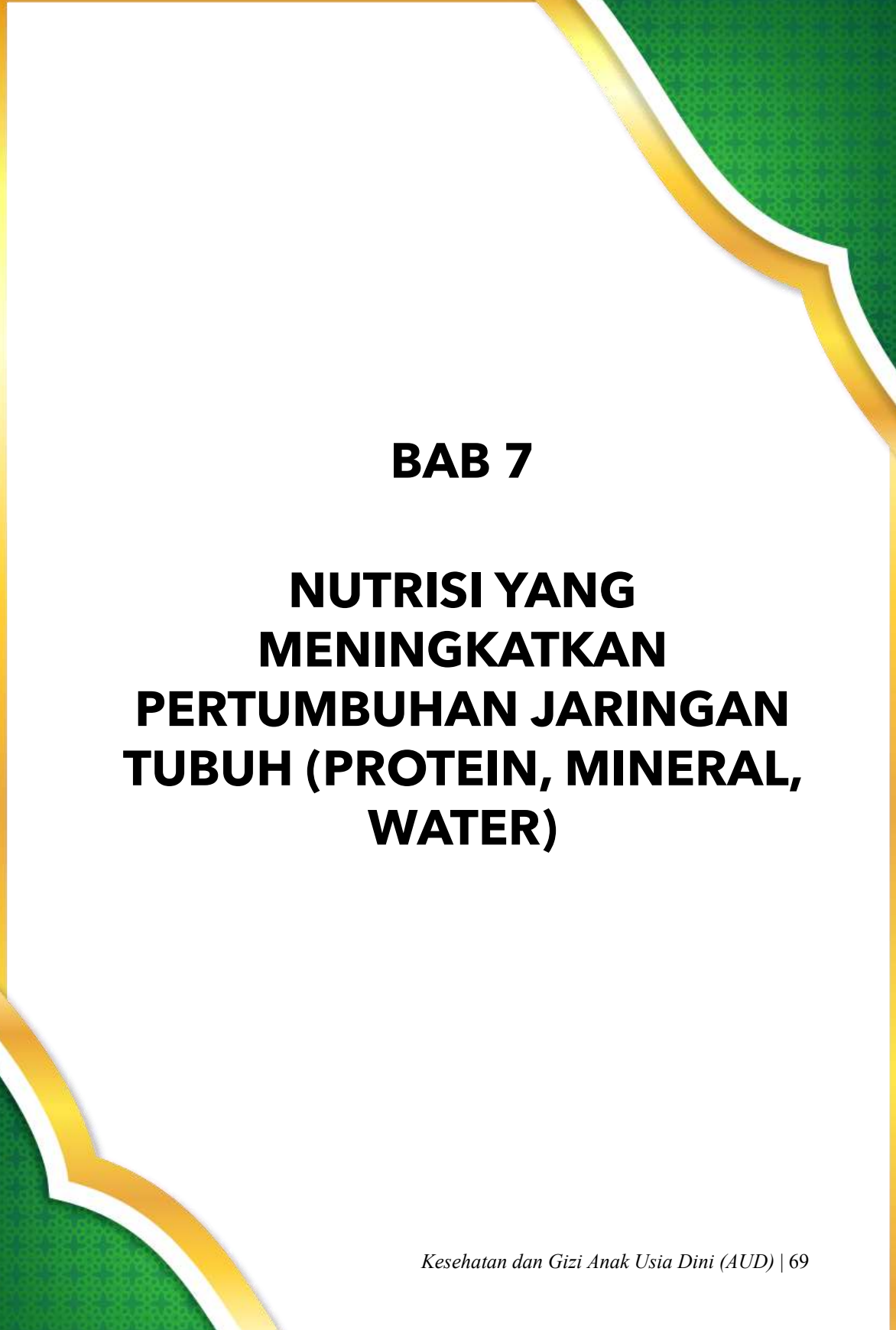
Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi dan sumber utama karbohidrat, lemak, dan protein sebagai zat gizi penghasil energi, serta menganalisis kebutuhan dan peranannya dalam mendukung aktivitas dan pertumbuhan anak usia dini.

B. PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada masa yang disebut dengan masa keemasan atau *golden age*. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan manusia sedang terjadi dengan pesatnya. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang manusia adalah nutrisi/gizi. Kebutuhan akan gizi pada anak usia dini sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya, terutama perkembangan otaknya. perkembangan otak sangat tergantung pada asupan gizi yang dikonsumsi. Setiap makanan yang dikonsumsi memiliki manfaatnya masing-masing bagi tubuh anak, ini dikarenakan kandungan nutrisi pada makanan berbeda-beda. Anak-anak sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makan yang beragam dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Ini dikarenakan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak-anak dan dewasa berbeda demikian juga dengan asupan nutrisi yang dibutuhkan anak laki-laki juga berbeda dengan anak perempuan.

C. NUTRISI

Kata Nutrisi berasal dari kata “*nutrition*” yang di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan “gizi” yang memiliki makna sebagai makanan yang menyehatkan. Nutrisi atau zat gizi terdapat dalam asupan makanan yang dikonsumsi. Namun tidak semua makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Banyak makanan yang beredar di lingkungan sekitar anak mengandung zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh bahkan tergolong berbahaya, seperti halnya makan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, yang akan memberikan dampak negative pada tubuh anak sehingga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi yang menyediakan energi yaitu : karbohidrat, lemak, dan protein.



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 nutrisi 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.

C. PENGETIAN PERTUMBUHAN JARINGAN TUBUH DAN NUTRISI

Kehidupan manusia pada usia 0-6 tahun sering dikenal dengan masa emas (golden age). Ini adalah periode krusial yang memerlukan perhatian khusus, karena pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan sangat pesat.

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 kebiasaan makan yang bervariasi. Namun, jika tidak ditangani dengan benar,

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.

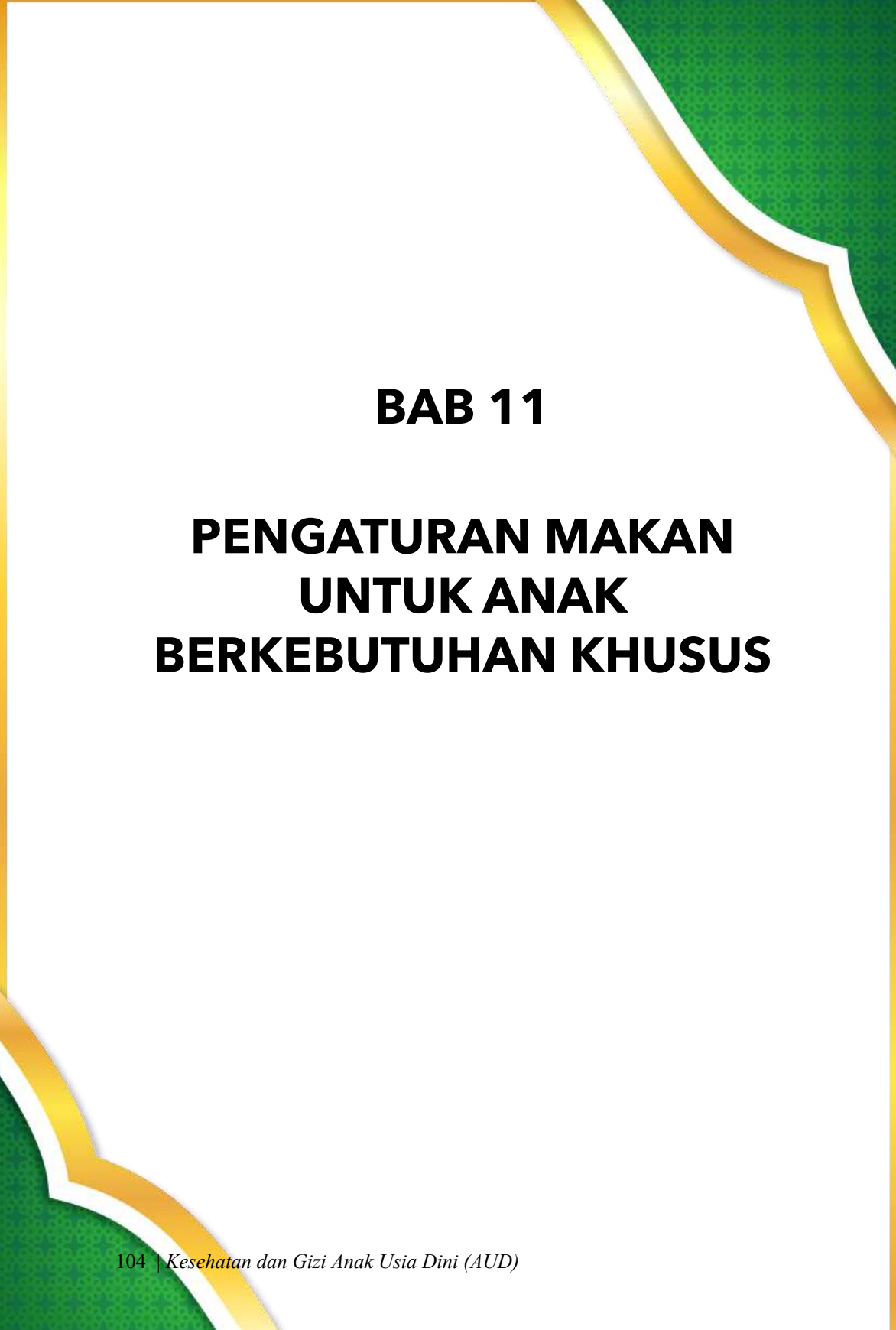
B. PENDAHULUAN

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 kelpen 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 karena itu, praktik ini selain bermanfaat bagi kesehatan, juga membantu melestarikan warisan nasional.



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

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhillia 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., Thulfitriah 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>
- Marcadante, 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. Pengabd. 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 Sukanti. 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.
- Jugdohsingh, 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 Hubungannya 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). *Bahaya 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

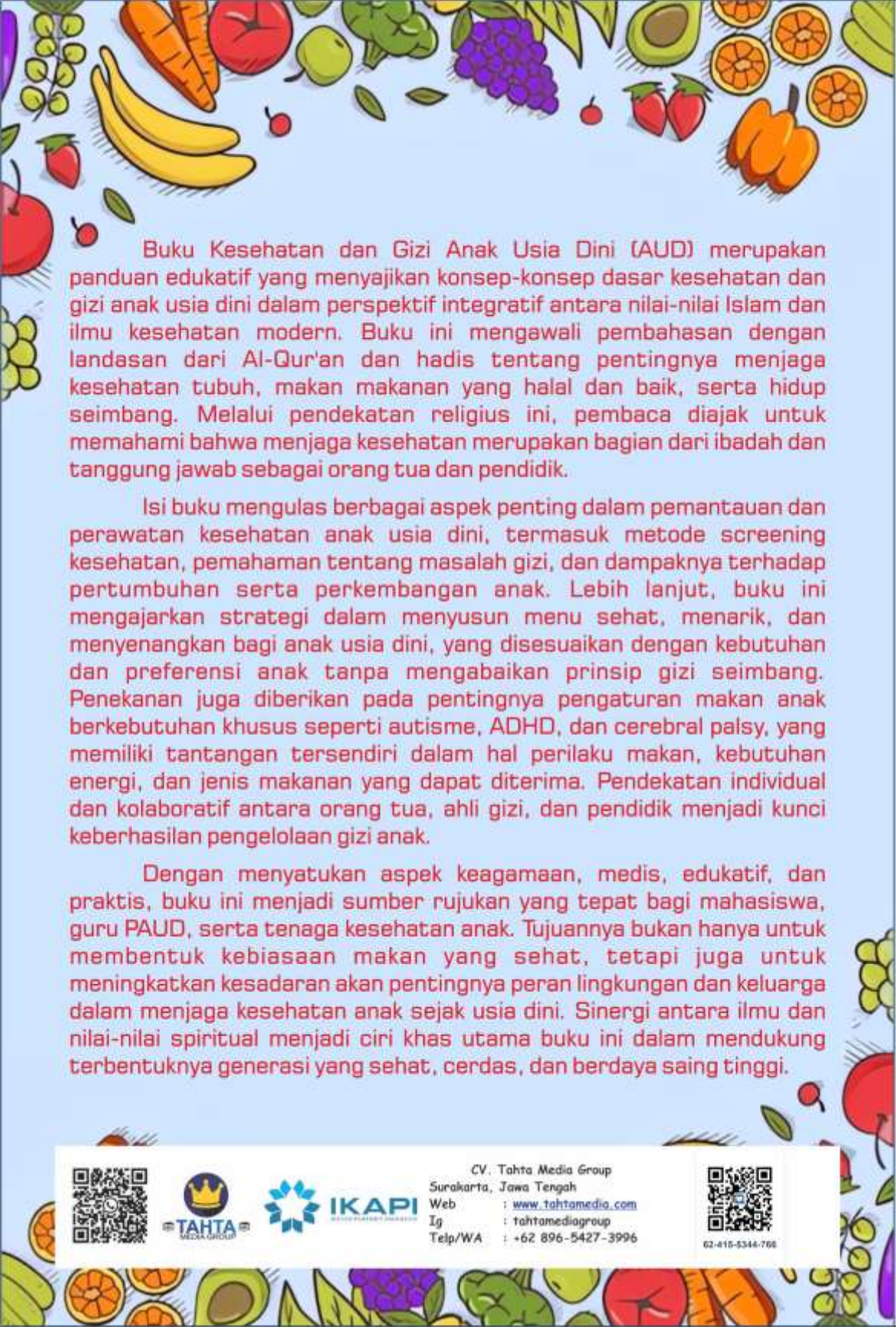
PROFIL PENULIS



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. Penulis juga menjadi pengajar di UIN Raden Mas Said Surakarta pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. 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



Buku Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini (AUD) 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.



IKAPI

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : [tahtamedia](https://www.instagram.com/tahtamedia)
Telp/WA : +62 896-5427-3996



62-815-5344-766