

Hubungan antara status gizi dengan perkembangan aspek kognitif anak pada masa golden age (0-6 Tahun)

Meyfa Nur Alfu Laila Amalya^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: *meyfaan7@gmail.com

Kata Kunci:

Asupan Makanan, Anak Usia Dini, Perkembangan Kognitif, Status Gizi, Masa Emas

Keywords:

Food Intake, Childhood, Cognitive Development, Nutritional Status, Golden Age

ABSTRAK

Anak usia dini merupakan fase penting bagi perkembangan holistik, yang meliputi pertumbuhan fisik, mental, dan emosional. Nutrisi yang optimal berperan penting dalam mendukung perkembangan kognitif pada masa "golden age" ini (0-6 tahun). Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara status gizi dan perkembangan kognitif balita (0-6 tahun). Data dikumpulkan dengan metode penelitian kualitatif melalui tinjauan literatur dan analisis sumber-sumber relevan termasuk jurnal, artikel, buku dan dokumen. Penelitian ini menggaris bawahi pentingnya gizi seimbang dalam meningkatkan kemampuan kognitif yang penting bagi kesejahteraan anak di masa depan.

ABSTRACT

Early childhood is an important phase for holistic development, which includes physical, mental and emotional growth. Optimal nutrition plays an important role in supporting cognitive development during this "golden age" (0-6 years). This research explores the relationship between nutritional status and cognitive development of toddlers (0-6 years). Data was collected using qualitative research methods through literature reviews and analysis of relevant sources including journals, articles, books and documents. This research underlines the importance of balanced nutrition in improving cognitive abilities which are important for children's future well-being.

Pendahuluan

Anak usia dini adalah anak-anak yang berusia 0-6 tahun yang berada pada fase usia emas (golden age) dalam semua aspek perkembangan mereka, baik fisik maupun mental. Sangat penting bagi anak-anak di usia dini untuk mendorong berbagai potensi kecerdasan mereka untuk mencapai sumber daya manusia berkualitas tinggi di kemudian hari karena masa ini sangat efektif (Gustiana et al., 2020). Dimana proses tidak dapat diulang karena perkembangan menunjuk ke arah yang lebih sempurna, sehingga stimulasi yang diterima anak sejak dini sangat menentukan kualitas perkembangan anak di masa depannya. Pada usia itu adalah fase kehidupan yang berbeda dan merupakan proses perubahan yang berkelanjutan, bertahap, dan berkelanjutan sepanjang hidup, yang mencakup pertumbuhan, perkembangan, pematangan, dan penyempurnaan fisik dan rohani. Sangat penting untuk memantau anak-anak dari usia 0-6 tahun bahkan sampai umur prasekolah. Alat ukur yang disebut Pra Kuesioner Skrining Perkembangan (KPSP) dibuat oleh KemenKes RI pada tahun 2016. Alat ini dimaksudkan untuk mengawasi pertumbuhan balita.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Balita (anak dibawah 5 tahun) adalah 10% dari populasi Indonesia, jadi sangat penting untuk memperhatikan pertumbuhan balita ini karena sangat penting untuk kualitas generasi yang akan datang di negara ini (KemenKes RI, 2012). Untuk menemukan masalah gizi pada balita sejak dini, sangat penting untuk melakukan pengecekan gizi rutin (Riskiyah et al., 2023). Pada saat yang sama, serabut syaraf dan cabang-cabangnya juga terus berkembang (Kusuma, 2019). Kemampuan perkembangan anak dipengaruhi oleh kompleksitas pertumbuhan jaringan syaraf dan otak mereka. Posyandu dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan balita. Pertumbuhan balita diperiksa setiap bulan. Balita dievaluasi setiap bulan. Untuk balita di bawah 12 bulan, Evaluasi perkembangan dilakukan setiap tiga bulan, dan untuk balita berusia 12 hingga 22 bulan, evaluasi dilakukan enam bulan sekali. (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Dalam (Pirunika et al., 2022) terdapat 3 pilar memastikan perkembangan anak yang berkualitas: makanan yang sehat, layanan kesehatan dan perawatan, dan intensif sosial dan akademik (Atari et al., 2018; Windarta, 2021). Kebutuhan tubuh akan zat gizi yang seimbang, yang merupakan definisi gizi yang baik. Faktor metabolik dan genetik menentukan kebutuhan nutrisi seseorang. Sangat penting bagi manusia untuk mengonsumsi makanan bergizi, dan asupan gizi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk masalah kesehatan, daya tahan tubuh, perkembangan, dan pertumbuhan. Oleh karena itu, makanan yang diberikan kepada anak harus disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan dan pertumbuhannya, serta mengandung zat gizi dasar yang membantu perkembangan anak.

Status gizi dapat dibagi menjadi empat kategori: buruk, kurang, baik, dan lebih. Pada tingkat mikro, status gizi individu ditentukan oleh berbagai faktor. Makanan yang dikonsumsi dan infeksi yang dialami memberikan dampak langsung terhadap kondisi ini. Secara umum, status gizi dapat diartikan sebagai keadaan fisik yang diakibatkan oleh asupan makanan, penggunaan zat gizi, pelayanan kesehatan, serta ketahanan pangan keluarga. Namun, menurut para ahli, status gizi juga dapat dilihat sebagai penggambaran keseimbangan nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. (Putri Ramadhani et al., 2018).

Untuk memastikan perkembangan anak yang optimal, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Kesehatan gizi yang baik memiliki peran krusial untuk anak-anak, terutama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta memperbaiki kemampuan belajar dan kesehatan mental emosional mereka. Status gizi yang baik tercapai ketika terdapat keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh untuk berbagai fungsi biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, perawatan kesehatan, pertumbuhan tulang dan rangka, formasi tubuh, serta perkembangan otak, serta ketahanan terhadap penyakit (Alestari et al., 2019).

Asupan makanan bergizi yang tidak memadai bagi anak-anak dapat mengakibatkan gangguan perkembangan yang berlanjut hingga mereka dewasa (Linda dan Ridha, 2021). Kekurangan gizi dapat memengaruhi minat, konsentrasi, dan kemampuan belajar anak (Putri et al., 2021). Menurut Istiono et al. (2009), masalah gizi muncul sepanjang siklus hidup, mulai dari bayi hingga lanjut usia. Pada dua tahun pertama kehidupan, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Oleh

karena itu, penimbangan balita secara rutin sangat penting untuk memantau perkembangan berat badan mereka. Secara umum, gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memiliki berbagai penyebab, sehingga strategi dan upaya penanganannya memerlukan kolaborasi dari berbagai sektor terkait.

Malnutrisi, sebagaimana dijelaskan dalam Kesehatan Dasar 2013, merupakan suatu gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan adanya status gizi yang terganggu, seperti stunting, yang memengaruhi 35,7% anak di bawah usia lima tahun di Indonesia. Masalah malnutrisi ini tidak hanya terbatas pada masa kanak-kanak, tetapi juga terjadi sepanjang berbagai tahap kehidupan (Zhamaroh et al., 2018). Jean Piaget berpendapat bahwa kecerdasan anak berkembang seiring bertambahnya usia, dan di sinilah peran makanan bergizi menjadi sangat penting. Makanan yang berkualitas tinggi nutrisi sangat dibutuhkan oleh manusia, sementara konsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan daya tahan tubuh serta masalah perkembangan dan pertumbuhan. Selain itu, asupan gizi yang seimbang tidak hanya berfungsi untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan (Thamaria, 2017: 5). Menurut pandangan Berg (1986), anak-anak yang mengalami kekurangan nutrisi cenderung memiliki ukuran otak yang lebih kecil dibandingkan dengan anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang memadai. Selain itu, mereka berisiko lebih tinggi untuk mengalami kesulitan dalam menjalani tes mental di kemudian hari. Kekurangan nutrisi juga dapat menghambat kemampuan belajar, sehingga menyulitkan anak untuk berkonsentrasi dan mengingat informasi dengan baik.

Masalah yang berkaitan dengan anak-anak kini telah menjadi isu global yang mendesak. Data dari UNICEF dan WHO pada tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 40 juta anak mengalami obesitas, 149 juta anak mengalami stunting, dan 49 juta anak mengidap kekurangan gizi. Pada dua tahun pertama kehidupan, pertumbuhan otak anak berlangsung sangat pesat, mencapai 80% dari berat otak normal yang dimiliki orang dewasa. Sayangnya, kondisi gizi yang buruk di fase ini dapat memberikan dampak yang serius. Penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perkembangan neurokognitif anak prasekolah dan asupan makanan mereka. Ini mencakup pentingnya mikronutrien serta kualitas pola makan secara keseluruhan. Beberapa mikronutrien yang berkontribusi pada perkembangan kognitif anak antara lain zinc, choline, asam lemak Omega-3, vitamin B12, zat besi, asam folat, dan iodine (Kusharisupeni, 2014 dalam Alestari, 2020). Oleh karena itu, penting bagi makanan yang diberikan kepada anak-anak untuk disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya, serta mengandung zat gizi essential yang mendukung tumbuh kembang mereka (Nia, 2022).

Tidak sedikit orang tua atau pengasuh anak saat ini yang tidak memberikan nutrisi yang tepat kepada anak mereka; ini menunjukkan bahwa balita adalah kelompok masyarakat yang rentan terhadap kekurangan gizi, jika dilihat dari hubungan antara status gizi dan perkembangan kognitif anak-anak. Makanan yang dikonsumsi anak biasanya mengikuti pola makan orang dewasa. Akibatnya, orang tua harus menyadari pentingnya untuk memberi anak mereka asupan gizi yang seimbang dan sehat sejak mereka masih dalam kandungan. Makanan yang sehat tidak harus mahal, tetapi harus memiliki nutrisi yang diperlukan, bahan makanan yang tepat, dan teknik memasak yang

tepat untuk menjaga nutrisi. Pada masa balita, seseorang dapat mengalami keterlambatan pertumbuhan fisik, masalah perkembangan motorik, dan masalah kognitif jika kekurangan gizi (Bappenas, 2009). Menurut Santrock (2011), teori kognitif mendukung perspektif positif tentang perkembangan dan mendorong individu untuk berusaha keras untuk memahami apa yang mereka pahami.

Perkembangan kognitif anak usia dini mencakup kemajuan dalam kecerdasan dan kemampuan mereka untuk memahami apa yang telah mereka pelajari. Intelegensi, dalam hal ini, diartikan sebagai kemampuan untuk memecahkan masalah serta menciptakan sesuatu yang dihargai oleh masyarakat. Penilaian perkembangan kognitif biasanya dilakukan melalui tes yang dirancang khusus, sesuai dengan karakteristik anak di usia lima hingga enam tahun. Kemampuan anak dalam memecahkan masalah, melakukan penalaran, dan berpikir secara kompleks dikenal sebagai kemampuan kognitif. Dengan meningkatkan kemampuan kognitif ini, anak dapat menyerap lebih banyak informasi, yang akan mempersiapkan mereka untuk berkontribusi secara positif bagi masyarakat.

Pada tahap belajar, anak-anak mulai mengelompokkan benda-benda berdasarkan satu dimensi, seperti kesamaan warna, bentuk, dan ukuran. Perkembangan kognitif anak-anak dibagi menjadi empat periode yang menunjukkan kemajuan intelektual, menurut teori Piaget. Perbedaan antara periode tersebut cenderung bersifat kualitatif, menunjukkan serangkaian kemajuan antara satu periode dengan periode lainnya. Sementara itu, perubahan yang terjadi dalam periode yang sama umumnya bersifat kuantitatif dan linear (Wahyuningtyas, 2019). Sebuah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak-anak dengan berat badan normal belajar lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki berat badan kurang. Status gizi anak—apakah normal, gemuk, atau kurus—dapat memengaruhi perkembangan kognitif mereka. Anak-anak yang kurus seringkali memiliki asupan gizi yang kurang, yang dapat mengakibatkan kelemahan fisik dan kesulitan dalam berkonsentrasi pada proses pembelajaran. Oleh karena itu, gizi sangatlah penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama untuk perkembangan kognitif, karena otak manusia memerlukan banyak nutrisi untuk tumbuh dengan optimal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini mengambil judul **“Hubungan Antara Status Gizi dengan Perkembangan Aspek Kognitif Anak Pada Masa Golden Age (0-6 Tahun)”**. Penelitian ini dikaji lebih lanjut dengan metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan data yang lebih spesifik tentang hubungan status gizi dalam menunjang perkembangan aspek kognitif anak. Data dikumpulkan melalui tinjauan literatur dan analisis sumber-sumber relevan termasuk jurnal, artikel, buku dan dokumen. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan literatur ini termasuk identifikasi, evaluasi, dan menyimpulkan literatur yang telah dikumpulkan (Onwuegbuzie et al., 2012) dalam (Mulia & Kurniati, 2023).

Pembahasan

1. Status Gizi

Dalam pandangan Supariasa yang dikutip oleh Nurul Huda, gizi diartikan sebagai proses di mana organisme memanfaatkan makanan yang dikonsumsi melalui

serangkaian tahap, termasuk pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak terpakai. Proses ini penting untuk mempertahankan kehidupan, mendukung pertumbuhan, menjaga fungsi normal organ, dan menghasilkan energi (Irianto, 2017). Lebih lanjut, gizi didefinisikan sebagai mekanisme yang memungkinkan organisme menggunakan makanan dengan cara yang teratur, dengan mempertimbangkan proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, serta pengeluaran zat-zat yang tidak diperlukan, demi memenuhi kebutuhan hidup, pertumbuhan, dan fungsi normal organ serta untuk memproduksi energi (Proverawati, 2010: 1). Chairinniza K. Graha menambahkan bahwa gizi merujuk pada makanan yang dapat dikonsumsi dengan sehat dan bermanfaat bagi tubuh. Dalam tulisannya, Mardalena mengemukakan bahwa gizi merupakan rangkaian proses organik yang dijalankan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, melaksanakan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan (Mardalena, 2017: 1). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gizi adalah zat yang terdapat dalam makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi organ-organ.

Kondisi gizi yang baik pada anak usia dini sangat penting untuk memastikan mereka dapat mencapai potensi pertumbuhan dan kecerdasan yang ditentukan oleh faktor genetik, seperti yang diungkapkan oleh Prado El. Kekurangan nutrisi dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan keterampilan kognitif anak-anak berusia lima tahun ke bawah. Perkembangan otak yang sehat, kemampuan psikomotorik, serta keterampilan kognitif dan sosioemosional sangat berpengaruh pada masa depan mereka, seperti yang dinyatakan oleh Potocka (2017: 811). Dari penjelasan tersebut, status gizi dapat dipahami sebagai kondisi tubuh di mana terdapat keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan nutrisi untuk mendukung metabolisme tubuh. Status gizi juga bisa merujuk pada keadaan di mana kekurangan atau kelebihan zat gizi terjadi, dengan istilah yang paling umum digunakan adalah kekurangan gizi.

Gizi seimbang adalah pola makan yang sehat dan bervariasi, mencakup semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang tepat. Pola ini harus disesuaikan dengan kebutuhan individu, mempertimbangkan prinsip keanekaragaman pangan, tingkat aktivitas fisik, gaya hidup bersih, serta upaya untuk menjaga berat badan yang ideal (Kemenkes RI, 2014: 3). Menurut Santoso, zat gizi terbagi menjadi lima kategori utama: karbohidrat, protein (atau zat putih telur), lemak, vitamin, dan mineral. Berdasarkan fungsinya, zat gizi ini dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori: pertama, zat gizi penghasil energi, yang terutama terdiri dari karbohidrat; kedua, zat gizi pembangun sel, yang mencakup protein dan lemak; dan ketiga, zat gizi yang terdiri dari vitamin dan mineral (Utari, 2013).

Menurut Pahlevi (2013: 123–124), terdapat dua sumber penyebab masalah gizi pada anak, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung kekurangan gizi meliputi ketidakseimbangan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi dan infeksi penyakit. Sementara itu, faktor tidak langsung mencakup ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak, serta akses ke layanan kesehatan. Ketiga aspek ini erat kaitannya

dengan pengetahuan dan keterampilan keluarga, tingkat pendidikan, serta pendapatan keluarga.

Dalam hal ini, peran ibu sangatlah vital dalam menyediakan makanan bergizi bagi keluarga, yang pada gilirannya berpengaruh signifikan terhadap status gizi anak. Makanan sehari-hari yang dikonsumsi dan infeksi yang dapat mengakibatkan tubuh kekurangan nutrisi secara berkelanjutan merupakan faktor langsung yang memengaruhi kecukupan gizi. Sedangkan faktor tidak langsung lebih merujuk pada ketersediaan makanan dalam keluarga untuk memastikan gizi anak tetap terjaga. Anak-anak prasekolah berada dalam fase tumbuh kembang yang pesat dan semakin aktif menjelajahi dunia di sekitar mereka, yang menyebabkan pengeluaran energi yang tinggi. Jika kebutuhan energi ini tidak didukung oleh asupan makanan yang seimbang dan bergizi, anak-anak berisiko mengalami masalah gizi. Menurut Rusilanti dan rekan-rekannya (2015), dampak dari ketidakseimbangan gizi pada anak usia 5-6 tahun dapat menyebabkan berbagai konsekuensi yang perlu diperhatikan.

1.) Perkembangan anak:

- a) Berat badan tidak sesuai dengan usia,
- b) Tinggi badan tidak sesuai usia,
- c) Berat badan tidak sesuai tinggi badan.

2.) Perkembangan anak:

- a) Berat badan, besar otak tidak bertambah, tingkah laku anak tidak normal,
- b) Kecerdasan menurun.

Tanda-tanda kecukupan nutrisi pada anak prasekolah Nutrisi penting untuk perkembangan dan pertumbuhan manusia, terutama pada anak-anak. Jika seorang anak kekurangan nutrisi atau bahkan buruk, perkembangan dan pertumbuhannya dapat terhambat dan bahkan dapat menyebabkan beberapa penyakit. Anak-anak yang mendapatkan nutrisi yang cukup cenderung terlihat lebih baik dan tumbuh lebih cepat daripada anak-anak yang mendapatkan nutrisi yang buruk. Salah satu tanda bahwa seorang anak memiliki tingkat gizi yang baik adalah sebagai berikut:

- 1.) Perkembangan tubuhnya baik dengan berat badan dan tinggi badan yang normal;
- 2.) Perkembangan otot yang baik dan kuat;
- 3.) Postur yang baik;
- 4.) Kulitnya sehat, tidak ada luka atau dispigmentasi,
- 5.) Rambutnya lembut dan bersinar,
- 6.) Matanya jernih,
- 7.) Emosi dan karakternya berkembang dengan baik,
- 8.) Tidurnya nyenyak,
- 9.) Makan dan mengeluarkan uang dengan baik, dan
- 10.) Memiliki nafsu makan yang baik.

2. Aspek Perkembangan Kognitif

Menurut teori Piaget, tahap praoperasional kognitif terjadi pada anak-anak antara usia empat dan lima tahun. Ini termasuk kemampuan untuk menggunakan simbol, memahami identitas, memahami sebab akibat, mengklasifikasi, memahami angka, empati, dan teori pikiran. "Kognisi", yang berarti "mengetahui", adalah asal dari kata "kognitif". Istilah "kognitif" digunakan oleh psikolog untuk menggambarkan semua

proses mental yang berkaitan dengan persepsi, pikiran ingatan, dan pengolahan informasi, atau semua aktivitas mental yang memungkinkan orang mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai, dan memikirkan lingkungan mereka.

Salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan kognitif anak adalah, menurut Piaget, "pengalaman yang berasal dari lingkungan dan kematangan, keduanya mempengaruhi perkembangan kognitif anak." Permendikbud (2014: 24–25) membagi nilai perkembangan kognitif anak usia 5-6 tahun menjadi tiga indikator: berpikir simbolik, belajar dan pemecahan masalah, dan berpikir logis. Perkembangan ini mencakup perubahan dalam pemikiran, kecerdasan, dan bahasa anak, yang membantu mereka mengingat, membuat strategi kreatif, berpikir melalui pemecahan masalah, dan menghubungkan kata-kata ke pembicaraan yang bermakna.

Menurut Sujiono & Zainal (2007), perkembangan kognitif sangat penting dan sangat diperlukan untuk anak-anak karena:

- 1) menumbuhkan kemampuan anak untuk memahami dan menerima apa yang mereka lihat, dengar, dan rasakan agar mereka dapat memahami dan menerima dengan baik;
- 2) memperkuat ingatan anak terhadap peristiwa dan peristiwa yang telah mereka alami sebelumnya;
- 3) mengembangkan kemampuan pemikirannya untuk mengaitkan satu peristiwa dengan yang lain;
- 4) menalar proses alamiah dan ilmiah (percobaan); dan
- 5) memecahkan masalah hidup yang diharapkan supaya mereka dapat membantu dirinya sendiri dan orang lain dalam (Nirmala, 2021).

Dalam (Suyadi & Ulfah, 2013) Faktor-faktor berikut dapat dilihat sebagai penghambat perkembangan anak:

- 1) gizi buruk yang menyebabkan penurunan energi dan kekuatan;
- 2) cacat fisik yang menghambat pertumbuhan anak;
- 3) tidak adanya peluang untuk mengetahui apa yang diharapkan dari kelompok sosial di mana anak tersebut tinggal;
- 4) kurangnya bimbingan dalam belajar (PAUD);
- 5) rendahnya keinginan untuk belajar; dan
- 6) takut dan minder untuk berbeda dengan temannya dan tidak berhasil.

Selain itu terdapat faktor memengaruhi transisi tingkat perkembangan kognitif:

1. Faktor hereditas: sifat-sifat yang dibawa dari orang tua menentukan kemampuan intelektual anak.
2. Faktor lingkungan: 2 komponen lingkungan yang signifikan adalah keluarga dan sekolah.
 - a) Keluarga: Keluarga adalah tempat pertama seorang anak belajar, sehingga mereka mendapatkan apa yang mereka butuhkan untuk hidup di masyarakat. Keluarga juga bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak.
 - b) Sekolah juga penting karena sekolah adalah lembaga resmi yang ditugaskan untuk meningkatkan perkembangan anak, termasuk perkembangan berfikir.

Urgensi dari perkembangan kognitif sangat penting untuk hidup manusia, dan peran orang tua dan guru sangat penting dalam membantu anak-anak mereka tumbuh secara kognitif. Tujuan dari pengembangan kognitif adalah agar anak-anak memiliki

kemampuan untuk menggunakan indra mereka untuk mengeksplorasi dunia sekitar mereka. Anak-anak melakukan eksplorasi, yang berarti mereka mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baru untuk digunakan di masa depan. Diputuskan bahwa perkembangan kognitif memiliki peran yang signifikan. Urgensi berikut sangat penting untuk perkembangan kognitif anak:

1. Kemampuan anak untuk mengembangkan kemampuan persepsinya berdasarkan apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan sehingga mereka memiliki pemahaman yang lengkap dan menyeluruh;
2. Kemampuan anak untuk melatih kemampuan ingatannya;
3. Kemampuan anak untuk mengembangkan proses pemikirannya;
4. Kemampuan anak untuk melakukan penalaran-penalaran secara alami.
5. Agar anak memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah hidup.

Menurut (Ernawati, 2015) Perkembangan kognitif membedakannya dari tahapan lain. Faktor-faktor berikut menunjukkan cara anak usia dini berpikir:

- a) Pemikiran transduktif, yang berarti anak-anak berpikir secara logis tetapi tidak induktif atau deduktif;
- b) Ketidaktepatan hubungan sebab akibat, yang berarti anak-anak mengenal hubungan sebab akibat secara tidak logis.
- c) Animisme, yang berarti anak-anak percaya bahwa semua benda hidup seperti dirinya sendiri.
- d) Artificialisme, yang berarti anak-anak percaya bahwa segala sesuatu di lingkungannya memiliki jiwa seperti manusia.
- e) Perceptually bound, yang berarti anak-anak menilai sesuatu berdasarkan apa yang mereka lihat atau dengar.
- f) Mental experiment, yang berarti anak-anak mencoba melakukan sesuatu untuk menemukan jawaban atas pertanyaan yang dihadapinya.
- g) Contrast, yang berarti anak fokus pada sifat yang paling menarik dan mengabaikan sifat lainnya.
- h) Egocentrism, yang berarti anak melihat lingkungan sekitarnya dengan cara yang diinginkannya sendiri.

Penutup

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi dan perkembangan kognitif anak usia dini. Anak-anak dengan status gizi yang baik cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak dengan masalah gizi. Faktor-faktor seperti kecukupan nutrisi, pola makan seimbang, dan asupan gizi memainkan peran krusial dalam mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Pentingnya nutrisi yang tepat sejak usia dini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik tetapi juga pada perkembangan otak dan kemampuan belajar anak-anak. Kondisi gizi yang buruk dapat menghambat proses belajar dan memengaruhi kemampuan kognitif jangka panjang anak-anak. Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar terhadap pola makan anak-anak dalam usia prasekolah diperlukan untuk memastikan bahwa kebutuhan nutrisi mereka terpenuhi dengan baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran dapat diajukan:

1. Peningkatan Edukasi Bagi Orang Tua: Penting untuk meningkatkan edukasi bagi orang tua tentang pentingnya asupan gizi seimbang bagi anak usia dini.
2. Pemantauan Status Gizi: Pemantauan status gizi anak secara rutin sangat penting untuk mendeteksi dini masalah gizi dan mencegah terjadinya gangguan perkembangan kognitif
3. Program Gizi dan Pemulihan: Perlu adanya program gizi yang terstruktur dan program pemulihan gizi bagi anak-anak yang mengalami masalah gizi.
4. Peningkatan Kualitas Posyandu: Kualitas pelayanan posyandu perlu ditingkatkan agar dapat memberikan edukasi gizi dan memantau perkembangan anak secara efektif.

Daftar Pustaka

- Alestari, Ni Luh Putu Eka, & Neni Maemunah. (2019). KAITAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA 3-4 TAHUN DI PAUD MAWAR KELURAHAN TLOGOMAS MALANG. *NURSING NEWS Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 4. jurnalpsik.unitri@gmail.com
- Ernawati, N. (2015). "Meningkatkan Kemampuan Mengenal Bentuk-Bentuk Geometri Melalui Media Smart Box Pada Anak Kelompok B TK Dharma Wanita Persatuan Gilang Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulung Agung." *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahraga*. (Yogyakarta: CV Andi Offset,).
- Istiono, W., Suryadi, H., Haris, M., Tahitoe, A. D., Hasdianda, M. A., Fitria, T., & Sidabutar, T. I. R. (2009). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI BALITA*. 25(3).

- Kusuma, R. M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Umur 24-60 Bulan di Kelurahan Bener Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(3), 122. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.46795>
- Linda, D. P, & Ridha, N. (2021). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA 5-6 TAHUN gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk. 5(2), 112–121.
- Mulia, P. S., & Kurniati, E. (2023). Partisipasi Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia Dini di Wilayah Pedesaan Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3663–3674. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4628>
- Nia, M. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK KELOMPOK B DI TKIT AL USWAH BANGIL PASURUAN. 11.
- Nirmala, B. (2021). Capaian Perkembangan Kognitif Anak Stunted dan Normal di TK/KB. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 63–71. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.247>
- Pirunika, S., Suherman, W. S., & Indrawati, I. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Status Gizi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3024–3033. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2274>
- Putri, P. A. K. K. D. M., Lely, A. A. O., & Evayanti, L. G. (n.d.). Hubungan antara Status Gizi dengan Perkembangan Kognitif pada Anak Usia 6-24 Bulan. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(1), 1–7.
- Putri Ramadhani, H., Ratnawati, M., & Alie, Hj. Y. (2018). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN ANAK USIA 3-5 TAHUN DI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (PAUD) MIDANUTTA'LIM DESA MAYANGAN KECAMATAN JOGOROTO KABUPATEN JOMBANG. *Journal of Health Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.145>
- Rahayu, D. T. (2020.). STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK PRA SEKOLAH DI TK TUNAS PERTIWI 1 KABUPATEN KOTAWARINGIN TIMUR.
- Riskiyah, R., Rokhiyah, R., Yogi, Mu., Fitriani, D., Mar'atur, N., Khabibah, H., Dakhilullah, M., Rosyida, N., & Fadhil, M. (2023). PEMERIKSAAN STATUS GIZI ANAK DI POSYANDU DESA TANGGUNG KECAMATAN TUREN KABUPATEN MALANG. *JRCE (Journal of Research on Community Engagement)*, 5(1), 6–1. <http://repository.uin-malang.ac.id/15699/>
- Rusilanti dkk. (2015). *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung: Rosdakarya.
- Suyadi, & Ulfah, M. (2013). *Konsep Dasar PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Utari, N. (2013). *Skrripsi: Hubungan Antara Status Gizi dengan dan Perkembangan Kognitif Anak Usia PraSekolah di Desa Leung Keube*. Aceh Barat: Universitas Teuku Umar Meulaboh.
- Wahyuningtyas, D. P. (2019). Tingkat Pemberian ASI dalam Orientasi Islam terhadap Kognitif Anak Usia 4–6 Tahun di Kota Malang. *Atfālunā: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.32505/atfaluna.v2i1.862>. <http://repository.uin-malang.ac.id/10422/>
- Zhamaroh, L. A. N., Suhartono, S., & Nugraheni, S. A. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Kognitif Balita Umur 2-3 tahun di Wilayah Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 6(3), 171–178. <https://doi.org/10.14710/jmki.6.3.2018.171-178>

