

Lebih dari Sepiring Gizi: Kajian Literatur Peran Gizi terhadap Children Well-Being Anak Usia Dini

Ai Nurjanah¹, Taopik Rahman², Risbon Sianturi³

Info Artikel

Keywords:
Holistic
Development;
Eating Well-Being;
Early Childhood;
Nutrition; Children's
Well-Being;

Kata Kunci:
Gizi; Kesehatan Anak
Usia Dini;
Perkembangan;
Holistik; Kesehatan
Makan;

Abstract

This study examines the holistic role of nutrition beyond physical growth by focusing on its contribution to the overall well-being of early childhood. While nutrition is commonly associated with physical health, this literature review highlights its influence on cognitive, emotional, and social development, which collectively represent children's well-being. Using a qualitative literature review approach, this study synthesizes findings from various academic sources to analyze how the adequacy of macro- and micronutrients supports psychological stability and learning readiness. The findings show that proper nutrition is associated with reduced anxiety, improved concentration, and better social adaptability in children. In addition, the concept of "Eating Well-being" is identified as an important factor in which the quality of food intake is closely related to children's subjective happiness. In conclusion, nutrition is not only a physical necessity but also a key determinant of children's holistic well-being.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana gizi mempengaruhi pertumbuhan fisik dan kesejahteraan anak usia dini secara keseluruhan. Selama ini, gizi lebih sering dipahami sebagai kesehatan fisik, tetapi banyak penelitian menunjukkan bahwa gizi memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak, yang secara bersama-sama membentuk kesejahteraan anak (kesehatan anak). Metode studi literatur digunakan dalam penelitian ini, yang menganalisis berbagai sumber ilmiah dari database akademik. Peran kecukupan zat gizi mikro dan makro dalam mendukung stabilitas psikologis dan kesiapan belajar anak adalah fokus penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan, peningkatan konsentrasi, dan kemampuan adaptasi sosial anak terkait dengan pemenuhan gizi yang ideal. Selain itu, konsep kesehatan makan menunjukkan bahwa kebahagiaan subjektif anak terkait dengan kualitas pengalaman makan. Akibatnya, gizi tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan fisik anak tetapi juga sangat penting untuk menjaga kesejahteraan anak secara keseluruhan.

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: ainurjanah22@upi.edu

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: opik@upi.edu

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: risbonsianturi@upi.edu

Artikel Histori:

Disubmit:
15 April 2026

Direvisi:
24 Juni 2026

Diterima:
28 Juni 2026

Dipublish:
06 Juli 2026

Cara Mensitasi Artikel: Nurjanah, A., Rahman, T., & Sianturi, R. (2026). Lebih dari sepiring gizi: Kajian literatur peran gizi terhadap children well-being anak usia dini, *Jurnal Ar-Raihanah*, 6 (1), 732-737, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1120>

Korepondensi Penulis: Ai Nurjanah, ainurjanah22@upi.edu

DOI : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1120>

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fase fundamental dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia karena pada periode ini terjadi perkembangan yang sangat pesat pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Berbagai studi menunjukkan bahwa pengalaman pada usia dini memiliki pengaruh jangka panjang terhadap kesehatan, capaian pendidikan, serta kesejahteraan individu di masa depan (Shonkoff & Garner, 2018; Black et al., 2017). Oleh karena itu, optimalisasi faktor pendukung perkembangan anak menjadi sangat penting, termasuk pemenuhan gizi yang memadai sebagai salah satu determinan utama perkembangan holistik anak.

Selama ini, pemahaman mengenai gizi pada anak usia dini masih cenderung terbatas pada aspek biologis, seperti pencegahan stunting, peningkatan berat badan, dan pemenuhan kebutuhan energi harian. Namun, kajian ilmiah mutakhir menunjukkan bahwa gizi memiliki peran yang jauh lebih luas, tidak hanya terhadap pertumbuhan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan otak, regulasi emosi, serta kesejahteraan psikososial anak. Kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, zinc, dan asam lemak esensial terbukti berhubungan dengan gangguan fungsi kognitif, penurunan konsentrasi, serta masalah perilaku pada anak (Georgieff, 2017; Prado & Dewey, 2019). Selain itu, organisasi kesehatan dunia juga menegaskan bahwa gizi yang optimal merupakan fondasi penting bagi perkembangan anak yang sehat secara menyeluruh, termasuk aspek mental dan sosial (WHO, 2020; UNICEF, 2021).

Lebih jauh, konsep children well-being dalam literatur kontemporer tidak lagi dipahami secara sempit sebagai kesehatan fisik semata, tetapi mencakup kesejahteraan emosional, sosial, dan subjektif anak. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas pola makan yang baik berkorelasi dengan peningkatan suasana hati, kemampuan belajar, serta stabilitas emosi anak (Jacka et al., 2017; O'Neil et al., 2022). Dalam konteks ini, gizi tidak hanya berfungsi sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai faktor penentu pengalaman psikologis anak, termasuk rasa bahagia dalam aktivitas makan atau yang dikenal dengan konsep eating well-being.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas hubungan antara gizi dan perkembangan anak. Prado dan Dewey (2019) menjelaskan bahwa defisiensi mikronutrien pada masa awal kehidupan dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan kognitif dan motorik. Georgieff (2017) menegaskan bahwa periode 1000 hari pertama kehidupan merupakan fase kritis yang menentukan perkembangan neurokognitif dan fungsi eksekutif anak. Sementara itu, Jacka et al. (2017) menemukan bahwa kualitas pola makan berhubungan signifikan dengan kesehatan mental serta kesejahteraan emosional anak dan remaja. Ketiga penelitian tersebut memberikan dasar kuat bahwa gizi berperan penting dalam perkembangan anak, terutama pada aspek biologis dan kognitif.

Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut masih memiliki keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek biologis dan perkembangan kognitif, sementara dimensi kesejahteraan subjektif anak belum banyak dikaji secara komprehensif. Kedua, integrasi antara gizi dan konsep kesejahteraan holistik dalam konteks pendidikan anak usia dini masih terfragmentasi. Ketiga, kajian yang secara spesifik menghubungkan konsep eating well-being dengan children well-being dalam konteks PAUD, khususnya di Indonesia, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) berupa belum adanya sintesis literatur yang mengintegrasikan peran gizi

terhadap kesejahteraan holistik anak usia dini secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, emosional, sosial, maupun subjektif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran gizi terhadap kesejahteraan holistik anak usia dini, mengkaji hubungan antara asupan gizi dengan perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak, serta mengidentifikasi posisi gizi sebagai bagian penting dari children well-being dalam perspektif pendidikan anak usia dini.

METODE

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang peran strategis gizi terhadap kesejahteraan holistik (children well-being) anak usia dini, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi literatur. Dipilihnya pendekatan kualitatif karena memungkinkan peneliti memahami fenomena hubungan antara nutrisi dan kondisi psikologis anak secara menyeluruh sesuai dengan sintesis temuan ilmiah yang ada. Menurut Moleong (2019), tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena secara menyeluruh melalui pengumpulan data pada situasi alamiah, yang dalam hal ini diterjemahkan melalui telaah dokumen dan artikel ilmiah.

Proses penelitian terdiri dari tahap persiapan. Tahap ini mencakup pemilihan kriteria inklusi artikel, penentuan parameter pencarian literatur, dan pengenalan sumber data primer dan sekunder dari database akademik berkualitas. Tahap pelaksanaan mencakup ekstraksi data dari jurnal penelitian, buku teks perkembangan anak, dan dokumen resmi kebijakan gizi nasional. Bagaimana asupan zat gizi makro dan mikro memengaruhi stabilitas emosi, konsentrasi, dan kebahagiaan subjektif anak adalah subjek utama analisis. Setelah langkah-langkah ini dilakukan, analisis data deskriptif kualitatif dilakukan untuk menghasilkan cerita yang menyeluruh tentang pentingnya nutrisi, yang tidak terbatas pada kesehatan fisik.

Peneliti sebagai instrumen manusia adalah subjek utama penelitian ini. Dokumentasi pustaka mengumpulkan, mencatat, dan mengolah bahan penelitian dari berbagai sumber cetak dan digital adalah cara pengumpulan data dilakukan. Data dianalisis dengan menguranginya (memilih teori gizi yang paling relevan dengan kesehatan), menyajikannya secara naratif yang menghubungkan elemen biologis dan psikologis, dan menarik kesimpulan dari semua data yang diolah secara kritis. Untuk memastikan konsistensi dan validitas hasil penelitian tentang peran gizi terhadap kesejahteraan anak secara keseluruhan, data diperkuat melalui teknik triangulasi sumber literatur, yaitu perbandingan data dari berbagai peneliti sebelumnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gizi sebagai Fondasi Utama Kesejahteraan Holistik Anak Usia Dini

Dari sudut pandang pendidikan anak usia dini saat ini, gizi tidak lagi dianggap hanya sebagai komponen biologis yang mendukung pertumbuhan fisik, melainkan sebagai dasar penting untuk membangun kesejahteraan anak secara keseluruhan. Secara keseluruhan, kesejahteraan anak, juga dikenal sebagai kesejahteraan anak, adalah keadaan ideal di mana anak mampu berkembang secara seimbang secara fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Gizi berfungsi sebagai komponen penting dalam hal ini yang mendukung perkembangan secara keseluruhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecukupan nutrisi, baik makro maupun mikro, berkontribusi langsung pada optimalisasi fungsi otak. Ini terutama berkaitan dengan pembentukan hubungan antar neuron, yang merupakan dasar untuk berpikir, memori, dan pengolahan data. Proses ini berdampak pada kecerdasan anak dan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Papalia & Martorell, 2021).

Selain itu, kondisi fisik yang ditopang oleh asupan gizi yang sehat memberikan energi yang cukup bagi anak-anak untuk berpartisipasi secara aktif dalam berbagai aktivitas bermain dan pembelajaran.

Anak-anak dengan energi stabil cenderung menunjukkan rasa ingin tahu yang lebih besar, tingkat partisipasi yang lebih tinggi, dan kemampuan eksplorasi yang lebih luas (Santrock, 2019).

Selain itu, gagasan tentang kesehatan makan menambah pemahaman tentang peran gizi, karena makan adalah pengalaman emosional dan sosial selain proses biologis. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan makan yang positif, seperti lingkungan yang hangat, interaktif, dan bebas tekanan, akan membuat hubungan yang sehat dengan makanan dan meningkatkan rasa aman dan kebahagiaan dalam diri mereka (Ismail & Nugroho, 2021).

Oleh karena itu, gizi dapat dianggap sebagai komponen strategis yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik anak tetapi juga membangun kesejahteraan anak secara keseluruhan. Pada akhirnya, ini membantu anak mempersiapkan diri untuk pendidikan selanjutnya.

Peran Gizi dalam Mendukung Kematangan Sistem Saraf dan Stabilitas Emosi Anak

Perkembangan sistem saraf pada anak usia dini adalah proses yang sangat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kualitas asupan nutrisi. Asupan nutrisi sangat penting untuk mendukung pembentukan struktur dan fungsi otak, termasuk pembuatan neurotransmitter yang mengatur emosi, perilaku, dan respons anak terhadap lingkungan.

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa zat gizi seperti zat besi, zink, dan asam lemak omega-3 secara signifikan berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif dan kestabilan emosional anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan masalah dengan konsentrasi, iritabilitas, dan pengendalian emosi (Hardy et al., 2021). Ini menunjukkan bahwa gizi dan kemampuan regulasi diri, yang merupakan salah satu indikator penting perkembangan anak, terkait erat.

Menurut Gallahue dan Ozmun (2019), genetik dan faktor lingkungan keduanya memengaruhi kematangan sistem saraf. Nutrisi yang baik untuk anak adalah salah satunya. Anak-anak yang sehat cenderung memiliki respons emosional yang lebih stabil, kemampuan mengelola stres yang lebih baik, dan kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik.

Kestabilan emosi sangat penting untuk pembelajaran. Anak-anak yang mengalami ketidakseimbangan emosional karena kekurangan gizi akan lebih sulit berkonsentrasi, memahami pelajaran, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Sebaliknya, anak-anak yang berada dalam kondisi emosional yang positif akan lebih mudah berkonsentrasi dan memahami pelajaran.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mendapatkan asupan gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung kematangan sistem saraf dan stabilitas emosi anak. Pada akhirnya, ini berkontribusi pada keberhasilan pembelajaran anak usia dini.

Evaluasi Dampak Gizi terhadap Kesejahteraan Subjektif Anak

Sangat penting untuk menggunakan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk menilai dampak gizi pada anak usia dini. Metode ini tidak hanya memperhatikan indikator fisik seperti berat badan dan tinggi badan, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial yang menunjukkan kesejahteraan subjektif anak. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak dengan gizi yang baik memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, lebih banyak energi untuk beraktivitas, dan lebih banyak interaksi sosial. Mereka juga lebih percaya diri dan lebih aktif dalam belajar (Sari & Wulandari, 2022).

Observasi langsung, pencatatan anekdot, dan analisis perilaku anak dalam kegiatan sehari-hari adalah beberapa cara yang dapat digunakan untuk melakukan evaluasi. Melani et al. (2022) menekankan betapa pentingnya menggunakan penilaian asli untuk memahami perkembangan anak dengan baik. Metode ini memungkinkan pendidik melihat perubahan perilaku anak sebagai akibat dari pemenuhan gizi. Evaluasi gizi tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengukur, tetapi juga berfungsi sebagai dasar dalam pengambilan keputusan untuk meningkatkan kesejahteraan anak.

Tindak Lanjut: Penguatan Ekosistem Gizi Berkelanjutan dalam PAUD

Untuk memastikan bahwa upaya pemenuhan gizi anak memberikan dampak yang berkelanjutan, hasil evaluasi gizi harus dievaluasi secara menyeluruh dan melibatkan berbagai pihak, terutama keluarga

dan sekolah.

Pembelajaran berbasis pengalaman, seperti program kebun sekolah dan memasak bersama, adalah salah satu pendekatan yang dapat digunakan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang gizi tetapi juga meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat pada anak sejak dini (Salsabella et al., 2023). Program gizi juga berhasil jika orang tua dididik. Orang tua harus dididik tentang pentingnya pola makan sehat dan bagaimana memenuhi kebutuhan nutrisi anak mereka di rumah. Sekolah dan keluarga harus bekerja sama untuk membuat lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara optimal (Putra & Pintari, 2023). Anak-anak mendapat manfaat tidak hanya dalam jangka pendek dari ekosistem gizi yang sehat, tetapi mereka juga memiliki bekal untuk hidup sehat dan sejahtera di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa nutrisi memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk kesejahteraan anak usia dini secara holistik, tidak hanya terbatas pada aspek pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup perkembangan kognitif, regulasi emosi, serta kemampuan sosial yang saling berkelindan dalam mendukung children well-being secara menyeluruh. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kecukupan gizi makro dan mikro berkontribusi terhadap optimalisasi fungsi neurologis, stabilitas psikologis, serta peningkatan kesiapan belajar anak, yang pada akhirnya membentuk fondasi penting bagi keberhasilan pendidikan pada tahap selanjutnya. Selain itu, konsep eating well-being memperluas perspektif bahwa pengalaman makan yang positif dan suportif turut berperan dalam meningkatkan kebahagiaan subjektif anak, sehingga nutrisi tidak lagi dipahami secara reduksionis sebagai pemenuhan kebutuhan biologis semata, melainkan sebagai bagian integral dari ekosistem perkembangan anak. Implikasi penelitian ini menunjukkan perlunya integrasi kebijakan dan praktik pendidikan anak usia dini yang menghubungkan aspek gizi dengan kurikulum pembelajaran, serta penguatan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan pemangku kebijakan dalam menciptakan lingkungan makan yang sehat, edukatif, dan emosional positif. Oleh karena itu, program PAUD disarankan tidak hanya berfokus pada stimulasi akademik dan motorik, tetapi juga memasukkan pendidikan gizi berbasis pengalaman sebagai bagian dari strategi penguatan kesejahteraan anak. Adapun rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah perlunya studi empiris dengan desain longitudinal atau eksperimen untuk menguji hubungan kausal antara kualitas gizi dan indikator kesejahteraan anak, serta eksplorasi lintas budaya untuk memahami variasi praktik makan dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Selain itu, penelitian di masa depan juga perlu mengembangkan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif dalam menilai children well-being yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan sosial secara simultan agar menghasilkan temuan yang lebih robust dan aplikatif dalam konteks kebijakan pendidikan anak usia dini.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aditya, N., Mashudi, M., & Sundari, S. (2023). Play-based fine motor activities in early childhood development.
- Bredenkamp, S., & Copple, C. (2019). Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs. NAEYC. <https://www.naeyc.org/resources/pubs/books/dap>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2019). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. McGraw-Hill.
- Gandy Karunia, E. (2022). Evaluasi perkembangan motorik anak usia dini melalui penilaian autentik.
- Grob, C., dkk. (2017). Daily routines and motor skill development in early childhood.
- Hardy, L. L., dkk. (2021). Structured physical activities and children's social-emotional competence.
- Innes, P., Priyanti, D., Warmansyah, J., & Siregar, F. (2024). Effectiveness of manipulative play for fine motor skills in early childhood.

- Ismail, F., & Nugroho, A. (2021). Pembelajaran berbasis bermain pada PAUD. Kemendikbud. (2018). Pedoman pembelajaran PAUD berbasis perkembangan anak. <https://repositori.kemdikbud.go.id>
- Kemendikbudristek. (2021). Kurikulum PAUD: Prinsip pembelajaran motorik. <https://kurikulum.kemdikbud.go.id>
- Kemendikbudristek. (2022). Pedoman stimulasi perkembangan motorik dan kesejahteraan anak usia dini. <https://paudpedia.kemdikbud.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA). <https://paudpedia.kemdikbud.go.id>
- Lillard, A. (2017). Montessori: The science behind the genius. Oxford University Press.
- Meliani, R., dkk. (2022). Penilaian autentik dalam perkembangan motorik anak usia dini.
- Moleong, L. J. (2019). Metodologi penelitian kualitatif. Remaja Rosdakarya.
- Muslihin, H., Lubis, L., & Giyartini, R. (2022). Pemanfaatan media pembelajaran dalam peningkatan motorik anak usia dini.
- Nurkamelia, N. (2019). Aktivitas motorik anak usia dini berbasis pengalaman langsung.
- Nurfadilah, S. (2021). Evaluasi berkelanjutan dalam pembelajaran PAUD.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience human development. McGraw-Hill.