

LITERATURE REVIEW : PERAN STATUS GIZI DENGAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BALITA

Diani Maryani¹, Wida Wisudawati²

^{1,2}*Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Salakanagara*

dhianeyrs@gmail.com

widawisudawati3@gmail.com

Abstrak : Anak adalah aset yang berharga bagi bangsa. Masa balita adalah masa pembentukan dan perkembangan manusia, usia ini merupakan usia yang rawan karena balita sangat peka terhadap gangguan pertumbuhan serta bahaya yang menyertainya. Proses pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang teramat penting dalam menentukan masa depan anak baik secara fisik, mental maupun perilaku. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran terkait peran status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif berupa tinjauan *literature review*. Metode penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis data dari sumber-sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan dokumen lainnya yang terkait dengan topik penelitian. metode penelitiannya lebih bersifat deskriptif. Hasil dan pembahasan didapatkan status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan pada anak. Status gizi anak yang kurang menimbulkan banyak masalah mulai dari pertumbuhan yang lambat, baik tinggi maupun berat badan dan juga perkembangan yang tidak sesuai dengan umur anak. Anak yang mempunyai status gizi yang baik atau normal akan memiliki pertumbuhan yang normal, berkembang sesuai dengan usianya, nafsu makannya baik, tubuhnya sehat dan dapat menyesuaikan dengan lingkungan. Kesimpulan dalam tinjauan literature ini adalah adanya hubungan antara status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita. Gizi yang baik saat mulai anak berada dalam kandungan, yang dimulai pada 1000 hari pertama kehidupan merupakan usia *golden age* dimana anak tersebut harus ternutrisi zat gizi mikro dan makro agar pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia balita optimal.

Kata kunci : pertumbuhan, perkembangan, status gizi, balita
Tinjauan Pustaka : 22 (2014-2023)

PENDAHULUAN

Anak adalah aset yang berharga bagi bangsa. Terganggunya tumbuh kembang anak akan berkontribusi terhadap morbiditas yang terjadi pada seluruh siklus kehidupan anak, transmisi kemiskinan antar generasi, dan dalam jangka panjang dapat menahan laju pembangunan suatu negara. Mengingat anak merupakan elemen penting bagi keberlangsungan bangsa dan negara, maka menciptakan generasi unggul sejak dini mutlak diperlukan. Usia dini merupakan periode emas tumbuh kembang anak dimana pada tahapan ini akan terjadi lonjakan pertumbuhan yang sangat pesat. (Permatasari, et al., 2022)

Masa balita adalah masa pembentukan dan perkembangan manusia, usia ini merupakan usia yang rawan karena balita sangat peka terhadap gangguan pertumbuhan serta bahaya yang menyertainya. Masa balita disebut juga sebagai masa keemasan, dimana terbentuk dasar-dasar kemampuan keindraan, berfikir, berbicara serta pertumbuhan mental intelektual yang intensif dan awal pertumbuhan moral. (Rosidah & Harsiwi, 2017)

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan intraseluler, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. (Kementrian Kesehatan RI, 2014)

Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. (Kementrian Kesehatan RI, 2014)

Fase terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan adalah masa bayi dan balita karena pada masa itulah saat paling

penting bagi orang tua dalam membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan buah hati. Proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi dan balita merupakan proses yang teramat penting dalam menentukan masa depan anak baik secara fisik, mental maupun perilaku (Rosidah & Harsiwi, 2017).

Balita dapat diartikan sebagai individu atau kelompok individu yang berada pada usia 0-5 tahun. Tumbuh kembang yang terjadi pada anak balita berlangsung dengan pesat dimulai dari pertumbuhan fisik, perkembangan psikomotorik, mental dan sosial. Oleh karena itu masa balita diartikan juga sebagai usia emas (*golden age*). (Prihatini, et al., 2023)

Keterlambatan perkembangan motorik sebanyak 50% di Asia, di Afrika sebanyak 30%, dan 20% terjadi pada anak-anak di Amerika Latin (Hasanah & Ansori, 2013). Sekitar 16% dari anak usia dibawah lima tahun (balita) di Indonesia mengalami gangguan perkembangan saraf dan otak mulai ringan sampai berat. Sekitar 5-10% anak diperkirakan mengalami keterlambatan perkembangan namun penyebab keterlambatan perkembangan umum belum diketahui dengan pasti, dan diperkirakan sekitar 1-3% khusus pada anak dibawah usia 5 tahun di Indonesia mengalami keterlambatan perkembangan umum yang meliputi perkembangan motorik, bahasa, sosio-emosional, dan kognitif (Prasma, et al., 2021)

Tumbuh kembang yang terhambat dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah nutrisi. Nutrisi berpengaruh besar dalam proses tumbuh kembang, apabila kebutuhan nutrisi balita kurang/ terpenuhi maka dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang anak tersebut. Berdasarkan hasil SSGI

2021, prevalensi stunting menunjukkan penurunan dari 27,7% di tahun 2019 menjadi 24,4%. Namun, prevalensi underweight mengalami peningkatan dari 16,3% menjadi 17%. Apabila ditinjau menurut standar WHO, hanya Provinsi Bali yang mempunyai status gizi berkategori baik dengan prevalensi stunting di bawah 20% (10,9%) dan wasting di bawah 5% (3%) (Prihatini, et al., 2023)

Status gizi balita sangat berpengaruh dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas di masa yang akan datang. Status gizi yang baik pada anak bermanfaat untuk mencapai kematangan pertumbuhan dan kecerdasan pada masa usia dini. Asupan gizi yang kurang akan mempengaruhi status gizi kesehatan anak. (Maro'ah, et al., 2023)

Kebutuhan gizi pada masa balita membutuhkan lebih banyak nutrisi karena masa balita adalah periode keemasan. Kehidupan yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan mental, pada masa ini pula balita banyak melakukan dan menemukan hal-hal baru. Dalam hal ini nutrisi yang baik memegang peranan penting. (Permatasari, et al., 2022)

Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan zat gizi agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik. Zat-zat gizi yang dikonsumsi anak akan berpengaruh pada status gizinya. Perbedaan status gizi memiliki pengaruh yang berbeda pada setiap perkembangan anak, jika kebutuhan gizi seimbang tidak terpenuhi dengan baik maka pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat. Agar dapat menentukan makanan yang sesuai kebutuhan tubuhnya maka manusia harus belajar dan berlatih sejak dini. Sedangkan makanan yang dikonsumsi hari

ini mempunyai peran yang sangat besar dalam menentukan kualitas hidup anak di kemudian hari.

Anak balita memiliki kecepatan tumbuh kembang yang berbeda-beda, oleh karena itu orang tua harus lebih aware akan tumbuh kembang anaknya dan perlu mengenal tanda bahaya (*red flag*) agar jika terjadi keterlambatan/ penyimpangan tumbuh kembang anak lebih cepat diketahui. Masalah tumbuh kembang pada anak usia dibawah lima tahun di dunia menurut WHO pada 2018, secara global ada 149 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting, 49 juta wasting dan 40 juta kelebihan berat badan. Sebesar 22% dari semua anak di bawah 5 tahun mengalami stunting pada tahun 2018, sebanyak 17 juta anak-anak di bawah lima tahun terpengaruh oleh wasting dalam bentuknya yang parah pada tahun 2018, sebesar 45% peningkatan jumlah anak yang kelebihan berat badan di bawah 5 tahun di Afrika dan 33% di Asia, sejak tahun 2000. Masalah tumbuh kembang yang terjadi di Indonesia Berdasarkan hasil pelayanan Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) pada 500 anak dari lima Wilayah DKI Jakarta, ditemukan, 57 anak (11,9%) mengalami kelainan tumbuh kembang. (Prasma, et al., 2021)

Hasil Riskesdas juga mengungkapkan bahwa persentase status gizi balita sangat pendek dan pendek di Indonesia adalah sebesar 30,8%, namun demikian belum memenuhi target RJPMN 2019 (Rencana Pembangunan Jangka Menengah tahun 2019) yang menunjukkan bahwa persentase status gizi sangat balita pendek dan pendek harus ditekan hingga mencapai 28%. Balita yang mendapatkan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) sebesar 59%, balita yang mendapatkan

program PMT sebesar 41%, padahal PMT sangat berpengaruh terhadap status gizi dan pertumbuhan bagi balita. Hasil penelitian perkembangan motorik pada anak dibawah umur lima tahun mengemukakan kelambatan perkembangan motorik sebanyak 49%, akibat pengetahuan ibu kurang baik dan terjadi di negara berkembang. (Prasma, et al., 2021)

Gangguan status gizi harus mendapatkan penanganan segera agar tidak menyebabkan komplikasi lain seperti keterbatasan pertumbuhan, kerentanan terhadap infeksi, dan akhirnya dapat menghambat perkembangan. (Prihatini, et al., 2023)

Merujuk pada fenomena diatas, maka studi literature ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran terkait peran status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif berupa tinjauan literatur terbaru/ *literature review*. *Literatyre review* adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan, mencari, memeriksa dan membahas data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu.

Metode penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis data dari sumber-sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan dokumen lainnya yang terkait dengan topik penelitian. Setelah data terkumpul, data tersebut kemudian dianalisis untuk mengekstrak informasi dan temuan terbaru tentang peran status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita. Metode penelitian kualitatif melibatkan interpretasi dan penggunaan wawasan atau perspektif peneliti dalam menganalisis data. Oleh karena itu, peneliti perlu memperhatikan ketelitian dalam mengevaluasi kredibilitas dan keandalan sumber-sumber yang digunakan, serta memastikan bahwa analisis data yang dilakukan bersifat obyektif dan terpercaya. Dalam penelitian tinjauan literatur, metode penelitiannya lebih bersifat deskriptif. Hal ini berarti bahwa peneliti akan mendeskripsikan temuan atau informasi yang ditemukan dari literatur yang terkait dengan topik penelitian. Penelitian ini tidak melibatkan pengambilan sampel atau subjek penelitian, sehingga tidak memerlukan persetujuan etis seperti yang biasa dilakukan dalam penelitian kuantitatif. (Ridwan, et al., 2021)

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dikumpulkan berdasarkan kepada sumber-sumber yang didapat diantaranya:

No	Penulis	Judul	Tahun	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Workie, et.all	Child development and nutritional status in 12–59 months of age in resource limited setting of Ethiopia	2020	Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tumbuh kembang anak	Cross sectional	Penelitian dilakukan pada 626 sampel dengan teknik random sampling dan didapatkan hasil anak yang

				pada anak 12-59 bulan		mengalami resiko tumbuh kembang sebanyak 19% dengan resiko pada komunikasi 5,8%, motorik kasar 6,1%, motorik halus 4,0% dan sosial 8,8 %. Sampel yang dikategorikan stunting sebanyak 34,1%, kurus sebanyak 6,9% dan sangat kurus 11,9%. Hasil uji korelasi disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tumbuh kembang dan status nutrisi pada anak usia 12-69 bulan. (Workie, et al., 2020)
2	Tutiven, et all	Child development and nutriotional status in ecuador	2019	Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan perkembangan anak	Cross sectional	Penelitian dilakukan pada 214 sampel dengan hasil sebanyak 11,7 % anak memilikikemun gkinan keterlambatan pertumbuhan dan

						perkembangan, 29,4% anak dinyatakan kurus dan 25,3% dinyatakan mengalami kelebihan berat badan. Hasil uji chi squared didapatkan ada hubungan antara tumbuh kembang dan status nutrisi. (Tutiven, et al., 2019)
3	Jimoh, et al	Relationship between child development and nutritional status of under five Nigerian children	2017	Untuk mengetahui hubungan antara tumbuh kembang dan status nutrisi pada anak di bawah 5 tahun di Nigeria	Cross sectional	Sampel yang diambil sebanyak 415 orang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 35,4% mengalami perkembangan delay, anak yang mengalami stunting sebanyak 9,1%, wasting sebanyak 3,8%, kurus 3,8% dan kelebihan berat badan 2,2%. Hasil uji didapatkan nilai $r = 0,036 > 0,001$ yang artinya status gizi

						berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak (Jimoh, et al., 2018)
4	Ho,FK, et all	The Correlation Between Stimulation, Nutritional Status and Child Development	2020	Untuk mengetahui hubungan antara malnutrisi dengan perkembangan anak usia dini (PAUD) pada tingkat individu	Cross sectional	Sampel yang diambil sebanyak 7108 anak dengan 3547 perempuan dan 3561 laki-laki. Jumlah sampel yang status nutrisinya normal sebanyak 43,3%, prevelensi stunting sebanyak 27,1 %, wasting 13,7% dan overweight sebanyak 15,9%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status nutrisi sangat mempengaruhi perkembangan Anak Usia Dini. (Ho, 2021)
5	Saputo, H. Dkk	The Correlation Between Stimulation, Nutritional Status and Child Development	2020	Untuk mengetahui korelasi antara stimulasi, nutrisi dan perkembangan anak usia 3-6 tahun	Cross sectional	Sampel dalam penelitian ini adalah anak yang berusia 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Grogol

						Kabupaten Kediri sebanyak 109 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa 80 responden (73,4%) memiliki status gizi baik dan sebanyak 88 responden (80,7%) memiliki perkembangan yang sesuai usianya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik status gizi anak maka kondisi pertumbuhan anak semakin baik yang dapat mendukung kecerdasan anak (Saputro & Yalastyarini, 2020)
6	Hairunis, M.N, Salimo H., Dewi Y.L.R	Hubungan Status Gizi dan Stimulasi Tumbuh Kembang dengan Perkembangan Balita	2018	Untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan stimulasi tumbuh kembang dengan perkembangan	Cross sectional	Penelitian ini dilakukan pada balita usia 12-60 bulan di wilayah kerja Puskesmas Soromandi Kabupaten Bima sebanyak 114 responden. Status gizi anak

				anak Balita di Provinsi Nusa Tenggara Barat		mulai dari sangat pendek 28 (24,6%), pendek 46 (40,3%), normal 27 (23,7%) dan tinggi 13 (11,4%). Sedangkan perkembangan baalita yang sesuai sebanyak 55% dan yang menyimpang 45%. Kesimpulannya adalah anak balita yang status gizinya baik memiliki peluang 3,3 kali mengalami perkembangan yang sesuai (Hairunis, et al., 2018)
7	Windiani, dkk	The Association Between Nutritional Status and Risk of Developmental Disorder in Children in Denpasar Bali Indonesia	2021	Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan risiko perkembangan gangguan pada anak pra sekolah di Denpasar	Cross sectional	Penelitian ini dilakukan pada anak di bawah 5 tahun yang mengikuti Pendidikan Anak Usia Dini di Denpasar Bali tahun 2019 sebanyak 468 responden. Jumlah responden yang gizinya

						baik sebanyak 52,6%, perkembangannya 75% sensitivitas, spesifisitas 99,16%. Kesimpulan menunjukkan bahwa anak yang kurang gizi kemungkinan dapat mengalami keterlambatan perkembangan. (Windiani, 2021)
8	Gannika, Lenny	Hubungan Status Gizi Dengan Tumbuh Kembang Anak Usia 1-5 Tahun: Litertur Review	2023	Mengetahui hubungan antara status gizi dengan tumbuh kembang anak usia 1-5 tahun	Literatur review	Ada hubungan antara status gizi dan tumbuh kembang anak usia 1-5 tahun (Gannika, 2023)
9	Ndraha, Artikan Fitrin, dkk	Hubungan Status Gizi Dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita 1-3 Tahun Di Klinik Pratama Bunda Patimah	2023	Mengetahui hubungan status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita 1-3 tahun	Literatur review	Penelitian ini dilakukan pada balita usia 1-3 tahun di Klinik Pratama Bunda Patimah sebanyak 50 responden. Didapatkan hasil dengan uji chi-square menunjukkan bahwa dari 25 responden (75,7%) status gizi baik dengan

						pertumbuhan baik sebanyak 24 responden (72,7%) status gizi baik dengan pertumbuhan tidak baik sebanyak 1 responden (3,0%) dari hasil uji chi-square memperlihatkan nilai yang signifikan diperoleh nilai p-value adalah $0,007 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan pertumbuhan. Dari 33 responden menunjukkan bahwa dari 25 responden (75,8%) status gizi yang baik dengan perkembangan sesuai sebanyak 25 responden (75,8%), status gizi baik dengan perkembangan meragukan sebanyak 0 responden
--	--	--	--	--	--	---

						(0,0%), status gizi baik dengan perkembangan penyimpanan sebanyak 0 responden (0,0%) dari hasil uji chi-square memperlihatkan nilai yang signifikan diperoleh nilai p-value adalah $0,005 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan perkembangan. (Ndraha, 2023)
--	--	--	--	--	--	---

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menunjukkan hasil bahwa status gizi berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, merupakan faktor yang berasal dari dalam diri anak sendiri yang bersifat bawaan atau genetik tertentu (Soetjiningsih, 2014). Pada faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri anak sendiri bersifat bawaan atau genetik tertentu. Ada beberapa faktor internal yang mempengaruhi tumbuh kembang seseorang seperti ras/etnik, keluarga, jenis kelamin, genetik dan kelainan kromosom. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri anak yang dapat mempengaruhi tumbuh

kembang anak. Terdapat tiga faktor eksternal yaitu faktor prenatal seperti gizi ibu hamil, mekaanis, endokrin, radiasi, infeksi, kelainan imunologi, kelainan embrio serta psikologi ibu hamil. Faktor perinatal seperti asfiksia, trauma kepala saat proses persalinan dan premature. Sedangkan faktor post natal seperti pendidikan Ibu, status gizi anak, konsumsi gizi, penyakit kronis, kelainan kongenital, kelainan endokrin, stimulasi dan kerentanan terhadap infeksi. (Soetjiningsih, 2014).

Status gizi balita sangat berpengaruh dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas di masa yang akan datang. Sehingga diharapkan asupan makanannya lebih terjamin dan mampu memperhatikan gizi yang baik untuk anaknya. Status gizi yang baik pada anak bermanfaat untuk

mencapai kematangan pertumbuhan dan kecerdasan pada masa usia dini. Asupan gizi yang kurang akan mempengaruhi status gizi kesehatan anak. (Maro'ah, et al., 2023)

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan pada anak (Setiowati, 2021). Status gizi yang baik adalah nutrisi proporsional antara makanan yang masuk dalam tubuh dengan kebutuhan gizi pada tubuh (Magfiroh, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa korelasi status gizi anak umur 1-3 tahun dengan pertumbuhan anak umur 1-3 tahun pada kelurahan liliba kecamatan oebobo dengan hasil penelitian 13 orang balita dengan pertumbuhan yang kurang menduduki posisi pada status gizi sebesar 2,4% atau setara dengan 2 orang balita, 9,8% atau setara 8 orang balita memiliki status gizi baik dan kekurangan gizi sebanyak 3 balita atau 3,7% serta 1,2% lainnya yang setara dengan 1 orang balita memiliki status gizi menyimpang, maka hal ini memperlihatkan bahwa status gizi ialah aspek yang memberikan pengaruh pada pertumbuhan anak usia dini. (Anggaraeningsih & Yulianti, 2022).

Keadaan gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang lama. Karena itu, ketersediaan zat gizi di dalam tubuh seseorang termasuk bayi dan balita menentukan keadaan gizi bayi dan balita apakah kurang, optimum atau lebih. Makanan yang diberikan pada bayi dan balita akan digunakan untuk pertumbuhan badan, karena itu status gizi dan pertumbuhan dapat dipakai sebagai ukuran untuk memantau kecukupan gizi bayi dan balita, dimana seluruh pertumbuhan dan kesehatan balita erat kaitannya dengan masukkan makanan yang memadai.

Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada balita memerlukan makanan yang sesuai dengan balita yang sedang tumbuh.

Zat gizi merupakan faktor utama yang mendukung terjadinya proses metabolisme di dalam tubuh. Gizi berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi atau nutrisi merupakan komponen yang harus ada dan keberadaannya sangat diperlukan oleh tubuh terutama dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan structural. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih kompleks (Mayar & Astuti, 2021).

Status gizi anak yang kurang menimbulkan banyak masalah mulai dari pertumbuhan yang lambat, baik tinggi maupun berat badan dan juga perkembangan yang tidak sesuai dengan umur anak. Kasus yang sering muncul di daerah adalah, stunting, speech delay, kecerdasan motorik halus dan motorik kasar. Untuk mencegah dan mengatasi masalah diatas, masyarakat perlu dididik untuk memahami pentingnya gizi bagi anak balita. (Maro'ah, et al., 2023)

Anak yang mempunyai status gizi yang baik atau normal akan memiliki pertumbuhan yang normal, berkembang sesuai dengan usianya, nafsu makannya baik, tubuhnya sehat dan dapat menyesuaikan dengan lingkungan. Gizi

yang baik akan memperlancar metabolisme, meningkatkan tumbuh kembang anak, meningkatkan imunitas, regenerasi sel otak dan membantu anak untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan mempengaruhi keseimbangan endokrin sehingga akan berdampak pada peningkatan resiko penyakit. Kekurangan gizi akan menyebabkan pertumbuhan dan pematangan organ menjadi terlambat sehingga ukuran tubuh menjadi lebih pendek. (Fikawati, et al., 2017)

Anak yang berstatus gizi kurang atau buruk pada masa bayi dan balita dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasan anak. Kebutuhan nutrisi yang cukup bagi anak akan menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lebih baik sedangkan sebaliknya jika kekurangan gizi maka anak akan mudah terserang penyakit, letih, lesu, mudah mengantuk, sulit konsentrasi sehingga sulit menerima pelajaran dengan baik. Kekurangan gizi juga akan membuat struktur tubuh anak tidak berkembang sesuai dengan usianya yang dapat berakibat pada aspek lainnya. Kurang gizi akan menyebabkan anak rentan terhadap infeksi, peradangan kulit, perkembangan mental dan sosial anak. (Soetjiningsih, 2014)

Aktivitas balita yang tinggi harus diimbangi dengan masukan makanan bergizi untuk mendukung tahap perkembangan balita tersebut. Tumbuh kembang balita akan menjadi dasar dan mempengaruhi perkembangan anak selanjutnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk selalu memperhatikan status gizi anak karena status gizi yang baik akan menyebabkan pertumbuhan anak normal yang juga akan mempengaruhi perkembangannya. Begitupun sebaliknya, status gizi yang kurang baik akan mempengaruhi pertumbuhan dan akan berdampak pada perkembangan anak

khususnya pada masa golden age. (Septikasari, 2018)

Status gizi atau pemenuhan kebutuhan nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan, apabila kebutuhan nutrisi tidak atau kurang terpenuhi maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Seseorang yang memiliki status gizi baik atau normal maka refleksi yang diberikan adalah pertumbuhan normal, tingkat perkembangan sesuai dengan usianya, tubuh menjadi sehat, nafsu makan baik dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Gizi pada balita terutama diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Kurang terpenuhinya gizi pada anak akan menghambat sintesis protein DNA sehingga menyebabkan terhambatnya pembentukan sel otak yang selanjutnya akan menghambat perkembangan otak.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita. Gizi yang baik saat mulai anak berada dalam kandungan, yang dimulai pada 1000 hari pertama kehidupan merupakan usia *golden age* dimana anak tersebut harus terpenuhi zat gizi mikro dan makro agar pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia balita optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Anggaraeningsih, N. L. M. D. P. & Yulianti, H., 2022. Hubungan status gizi balita dan perkembangan anak balita di kelurahan liliba kecamatan oebobo. *Jurnal Health Science*, 3(7).

- Fikawati, S., Syafiq, A. & Veratamala, 2017. *Gizi anak dan remaja*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hairunis, M. N., Salimo, H. & Dewi, Y. L., 2018. *Hubungan Status Gizi dan Stimulasi Tumbuh Kembang dengan Perkembangan Balita..* [Online] Available at: <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/1405/pdf>
- Ho, F. K., 2021. *Association of Early Nutritional Status With Child Development in the Asia Pacific Region. JAMA Netw Open..* [Online] Available at: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen>
- Jimoh, A. O., Anyiam, J. O. & Yakubu, A. M., 2018. *Relationship between child development and nutritional status of under-five Nigerian children..* [Online] Available at: <https://doi.org/10.1080/16070658.2017.1>
- Kementrian Kesehatan RI, 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014*. s.l.:s.n.
- Magfiroh, A., 2019. *Status gizi, tingkat aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi dan protein pada remaja di panti asuhan baitul falah.* [Online] Available at: <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/2623> [Diakses 2023].
- Maro'ah, Savitri, n. P. H. & erlina, E., 2023. *Hubungan Status Gizi Dengan Tahap Perkembangan Balita Umur 1-2 Tahun di Posyandi Manggis Desa Mendawai Kecamatan Arut Selatan Kabupaten Kotawaringin Barat.*
- Menara Journal of Health Science, 2 No. 1(Maret), pp. 129-139.
- Mayar, F. & Astuti, Y., 2021. *peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.* [Online] Available at: <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2545>
- Ni Ketut , S. & Dewa, R. A., 2011. *Hubungan status gizi waktu lahir dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia pra sekolah di desa peguyangan kota Denpasar. Jurnal Ilmu Gizi, 2(2).*
- Permatasari, I., Maharani, F. T. & Nurdiantami, Y., 2022. *Analisis Stimulasi Pertumbuhan Pada Anak Usia Early Childhood Menggunakan Aplikasi SDIDTK. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 9 Nomor 1(Januari 2022), pp. 34-41.*
- Prasma, E. N., Ringo, L. S., Widiastuti, H. S. & Butarbutar, S., 2021. *Tingkat Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Toddler Di Paud Santa Maria Monica Bekasi Timur. Jurnal Keperawatan Cikini, 2 No. 2(September), pp. 26-32.*
- Prihatini, D., Yulifah, R. & Yuliani, I., 2023. *Lliterature Review: Pemberdayaan Ibu Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi dan Perkembangan Anak Balita. Joournal of Issues In Midwifery, 7 No 1(April-Juli), pp. 1-12.*
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B. & Muhammad, F., 2021. *Pentingnya Penerapan Literature Review Pada Penelitian Ilmiah. Jurnal Masohi, 2(1), pp. 42-51.*
- Rosidah, L. K. & Harsiwi, S., 2017. *Hubungan Status Gizi Dengan*

- Perkembangan Balita Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Kebidanan Dharma Husada Kediri*, 6 No. 2(April), pp. 24-37.
- Saputro, H. & Yalestyarini, E. A., 2020. *The Correlation Between Stimulation, Nutritional Status and Child Development. Jurnal NERS Universitas Airlangga*. [Online] Available at: <https://doi.org/10.20473/jn.v15i1Sp.20596>
- Septikasari, M., 2018. *Status gizi anak dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. 1 penyunt. Yogyakarta: UNY Press.
- Setiowati, Y., 2021. *Perkembangan anak usia dini*. klaten: Lakeisha.
- Soetjiningsih, 2014. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Tutiven, L. H., Paucar, A. O., Ulloa, V. A. & Tutiven, M. H., 2019. *Child Development and Nutritional Status in Ecuador*. [Online] Available at: <https://doi.org/10.1177%2F2333794X1882>
- Windiani, I. G., 2021. *The Association Between Nutritional Status and Risk of Developmental Disorder in Children in Denpasar Bali Indonesia. Journal of Medical Sciences*. [Online] Available at: <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view>
- Workie, S. B., Mekonen, T. C. & Fekadu, W., 2020. . *Child. Journal of Health, Population and*.