



OPTIMALISASI KEBUTUHAN GIZI HARIAN ANAK USIA DINI DI ERA EKONOMI BERKELANJUTAN

***Imtinan Salsabila¹, Rinrin Meisyari², Sumiati³, Tiara Hartatu⁴**

¹⁻⁴Universitas Pendidikan Indonesia

Email: imtinansalsabila@upi.edu¹, rinrinmeisyari@upi.edu², sumiati03@upi.edu³,
tiarahartatu62@upi.edu⁴

Submitted: 02-07-2024

Accepted: 18-07-2025

Published: 19-07-2025

Abstract

During early childhood growth and development, nutritional needs are very important to support emotional, cognitive and physical development. A balanced nutritional intake is needed to ensure optimal growth and development. However, in an era of sustainable economics, economic challenges such as high food prices or economic fluctuations can affect access to nutritious food for families with limited incomes. This research aims to provide a better understanding of the daily nutritional needs of young children. With this understanding, parents and caregivers can provide appropriate and balanced nutritional intake to support optimal growth and development of children. This research uses a bibliometric analysis method approach to measure information in scientific publications and literature relevant to the topic of early childhood nutritional needs. The research results show that poor nutrition in children can have a negative impact on children's growth and development and their ability to focus in dealing with problems and the surrounding environment. Providing nutrition to children must be based on the recommended doses and types of food appropriate to the child's age. The recommended contents of a dinner plate consist of rice, side dishes, natural products, vegetables and milk. This research provides a new contribution in optimizing the daily nutrition of early childhood by considering the family's economic background. Parents and caregivers are expected to provide appropriate and balanced nutritional intake despite economic limitations.

Keywords: Daily Nutritional Needs, Early Childhood, Growth, Nutrition, Nutritious Food

Abstrak

Pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, kebutuhan nutrisi sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional, kognitif, dan fisik. Asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk memastikan tumbuh kembang optimal. Namun, dalam era ekonomi berkelanjutan, tantangan ekonomi seperti harga pangan yang tinggi atau fluktuasi ekonomi dapat memengaruhi akses terhadap makanan bergizi bagi keluarga dengan pendapatan terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan gizi harian anak usia dini. Dengan pemahaman ini, orang tua dan pengasuh dapat memberikan asupan nutrisi yang tepat dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis metode bibliometri untuk mengukur informasi dalam publikasi ilmiah dan literatur yang relevan dengan topik kebutuhan gizi anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nutrisi yang buruk pada anak dapat berdampak negatif pada tumbuh kembang serta kemampuan fokus anak dalam menghadapi masalah dan lingkungan sekitarnya. Pemberian gizi pada anak harus berdasarkan takaran yang dianjurkan serta jenis-jenis makanan yang sesuai dengan usia anak. Isi piring makan yang dianjurkan terdiri dari nasi, lauk pauk, produk alami, sayuran, dan susu. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam mengoptimalkan gizi harian anak usia dini dengan mempertimbangkan latar belakang ekonomi keluarga. Orang tua dan pengasuh diharapkan dapat memberikan asupan nutrisi yang tepat dan seimbang meskipun dengan keterbatasan ekonomi.

Kata Kunci: Kebutuhan Gizi Harian, Anak Usia Dini, Pertumbuhan, Nutrisi, Makanan Bergizi



PENDAHULUAN

Anak usia dini mengalami periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional (Uce, 2018). Masalah pemenuhan gizi yang kurang ataupun gizi buruk di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya (Asrar et al., 2009). Selama 15 tahun terakhir, pertumbuhan ekonomi Indonesia berada di posisi 6%. Pertumbuhan ekonomi menandakan kenaikan pada output suatu negara yang akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan masyarakat (Rany et al., 2020) terutama pada kebutuhan sandang dan pangan yang akan terus berlanjut tiada habisnya sampai akhir zaman. Jika terdapat kenaikan harga sandang dan pangan akan berakibat pada kondisi gizi anak-anak di Indonesia. Dengan harga normal saja mereka tidak mampu untuk membeli serta memenuhi kebutuhan hidupnya, apalagi dengan adanya kenaikan harga yang membuat mereka semakin tidak mampu untuk bertahan hidup.

Bagi Indonesia, kemiskinan sudah sejak lama menjadi persoalan bangsa, di mana hingga sekarang masih belum menunjukkan tanda-tanda akan berakhir. Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilakukan BPS, jumlah penduduk Indonesia yang hidup di bawah garis kemiskinan tahun 2009 tercatat masih cukup besar yakni, sekitar 32,5 juta jiwa atau lebih kurang 14,2 persen (Jonaidi, 2012). Dengan adanya era ekonomi berkelanjutan ini diharapkan Indonesia dapat segera menangani dan merunkan angka kemiskinan, karena dampak dari adanya kemiskinan tersebut, banyak anak-anak usia dini mengalami kelaparan dan tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Padahal dengan rentang umur mereka tersebut termasuk ke dalam umur emas (*golden age*) yang akan berpengaruh pada tumbuh kembangnya (Oktaviani et al., 2021).

Pembentukan kualitas pada Sumber daya manusia terutama kepada balita sangat tergantung dari sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak usia dini, pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi merupakan salah satu pengaruh paling penting pada pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita (Khofiyah N. 2019) Konsumsi gizi makanan pada manusia dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau bisa disebut



juga dengan status gizi. Apabila tubuh berada dalam tingkat kesehatan pada kondisi terbaik maka tubuh akan terhindar dari penyakit dan mempunyai daya tahan yang setinggi-tingginya zat gizi berfungsi untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Status gizi baik atau pemenuhan secara optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Gizi baik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Setiawati, 2013).

Adapun dampak dari pemenuhan gizi yang kurang dapat berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Gizi buruk adalah keadaan kekurangan energi dan protein (KEP) tingkat berat akibat kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi dan atau menderita sakit dalam waktu lama. Ditandai dengan status gizi sangat kurus. Masalah pemenuhan gizi yang kurang ataupun gizi buruk di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya (Asrar, Hamam, & Dradjat, 2009). Hal ini memungkinkan berpengaruh kepada pengetahuan dan Kesehatan kepada anak-anak dimasa depan. Program kesehatan bagi anak-anak terutama pada anak-anak balita dan batita harus terpenuhi dengan memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang kepada anak-anak di Indonesia. Apabila konsumsi gizi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (Miharti, 2013). Penyebab masalah gizi sekarang ini sangat beragam, yaitu kurangnya asupan makanan, penyakit yang sedang diderita, pola makan dan kehidupan manusia (Muliah, Agus, & Trias, 2017).

Kematangan perkembangan yang dialami oleh anak-anak akan meningkatkan kemampuannya pada lingkup perkembangan tersebut. Penting untuk mengetahui perkembangan anak usia dini, karena perkembangan anak saat ini akan mempengaruhi perkembangan selama rentang kehidupannya. Pengatahuan tentang perkembangan anak usia dini dapat membantu orang tua dan guru untuk menyiapkan upaya mengoptimalkan perkembangan tersebut. (Susanto, 2020).

Banyak sekali orang tua yang memberikan makan hanya mementingkan kenyangnya saja, tidak memikirkan apakah gizi yang ada di piring makan tersebut sudah sesuai untuk memenuhi gizi harian anak atau tidak (Harahap, 2016). Jika anak-anak mengonsumsi



makanan dengan kandungan gizi yang tidak sesuai dengan takaran gizi yang dianjurkan untuk kebutuhan tubuh, maka akan terjadi ketidakseimbangan gizi harian pada anak yang mengakibatkan kesalahan pada tubuh (Arifuddin et al., 2023). Dengan tidak terpenuhinya gizi pada anak, akan menyebabkan kelambatan dalam bertumbuh kembang dan dapat terlihat perbedaannya dengan anak yang kebutuhan gizinya terpenuhi dan dengan yang tidak. Tujuan dari penelitian ini untuk menyediakan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan gizi harian anak usia dini, sehingga orang tua dan pengasuh dapat memberikan asupan nutrisi yang tepat dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal dan menyadarkan kepada masyarakat akan pentingnya gizi harian terhadap tumbuh kembang si kecil.

METODE PENELITIAN

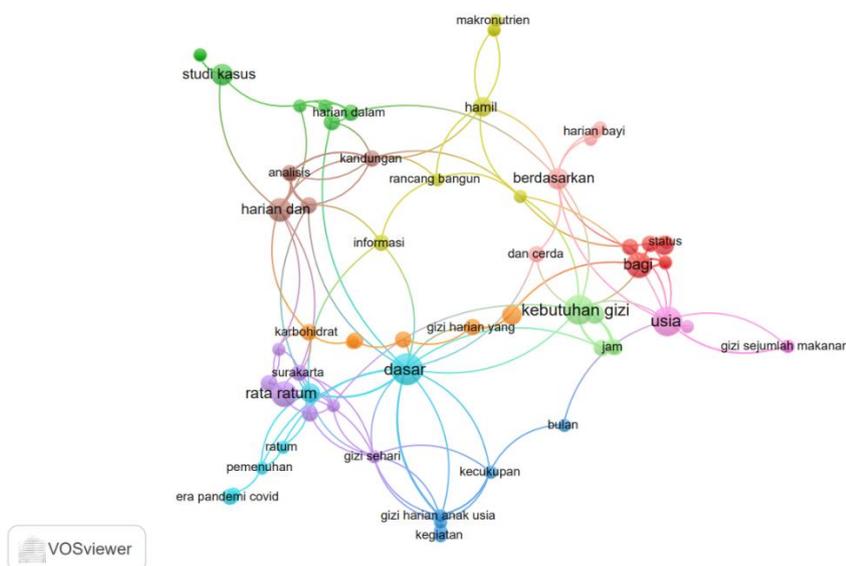
Metode penelitian yang digunakan adalah metode bibliometri. Menurut Alan Pritchard bibliometrik merupakan penerapan metode statistika dalam salah satu pilihan untuk menyampaikan hasil tinjauan artikel tentang pencarian informasi, serta pengelompokan melalui tinjauan pustaka suatu publikasi (Suharso, Setyowati, & Arifah, 2021). Istilah bibliometrik berarti penerapan metode kuantitatif untuk semua jenis sumber daya dalam bidang penelitian dikutip dari Pritchard, 1969 (Ersozlu & Karakus, 2019).

Dengan menggunakan pendekatan ini, memungkinkan untuk memahami berbagai karakteristik dari publikasi dalam suatu bidang dengan mengelompokkannya menurut sumber untuk mengukur informasi dalam publikasi karya ilmiah dan literatur yang relevan dengan topik yang dibawakan. Metode ini berisikan data bibliografis yang dimanfaatkan, seperti judul, nama penulis, daftar pustaka, jurnal ilmiah yang sudah dipublikasi, dan lain-lain, untuk menganalisis dan mengobservasi peristiwa yang sedang tren dan berdampak kepada penelitian. Kami juga menggunakan metode literatur yang berasal dari jurnal terdahulu sebagai acuan kami dalam melakukan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asupan gizi pada anak usia dini tidak dapat dipisahkan dan erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Selain itu, melalui asupan gizi yang diterima anak akan

menunjukkan hasil keterkaitan dengan masing-masing wilayah tersebut. Wilayah dengan warna kuning mengindikasikan topik yang telah banyak dijelajahi seperti, rata ratum, dasar, kebutuhan gizi, usia, harian dan, usia, bagi, status, analisis. Sementara wilayah yang bertransisi dari kuning ke hijau mencakup era pandemi covid, gizi sejumlah makanan, harian bayi, berdasarkan, harian dalam, studi kasus. Serta wilayah yang berwarna biru menggambarkan beberapa keadaan yang terjadi. Dalam konteks penelitian tentang dampak dampak pada tumbuh kembang serta kefokusn dalam menghadapi masalah dan lingkungan sekitarnya menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengatasi masalah pada anak usia dini.



Gambar 2. Hasil bibliometri Network Visualization

Berdasarkan pada gambar terlihat bahwa topik tersebut mencakup berbagai aspek. Terlihat pada sembilan warna yang mewakili sembilan kluster tema. Warna biru mewakili kluster 1 dan memuat 7 item dimana yang paling banyak muncul adalah dasar . Warna merah terdiri dari 7 item dengan kata bagi. Warna pink terdiri dari 3 item, salah satu yang paling banyak muncul yaitu berdasarkan. Warna ungu memiliki 7 item dengan kata yang paling



Dari hasil metode tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kehidupan anak-anak usia dini tidak jauh dari kata *kebutuhan gizi* yang memicu dapat *stunting* pada anak, terutama balita usia 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) yang mengalami gagal tumbuh yang diakibatkan terjadinya gizi kronis (Kementerian PPN/ Bappenas, 2018). Nutrisi buruk pada anak berdampak pada tumbuh kembang serta kefokusannya dalam menghadapi masalah dan lingkungan sekitarnya. Pemberian gizi pada anak tidak boleh memberikan makanan dengan secara cuma-cuma, namun harus berdasarkan takaran yang dianjurkan serta jenis-jenis makanan yang perlu disesuaikan disetiap umurnya.

Isi piring makan yang dianjurkan beserta jenis makanannya terdiri dari nasi, lauk pauk, produk alami, sayuran dan susu. Empat suara lima metode luar biasa diet sehari-hari yang terdiri dari nasi, jagung, sagu dan kentang atau roti yang berharga sebagai sumber energi. lauk pauk, ikan, daging, telur, tahu, tempe, kedelai, yang bermanfaat sebagai zat putih telur. sayuran penting sebagai sumber mineral dan nutrisi. Produk organik sebagai sumber nutrisi dan mineral. Susu sapi atau jenis susu lainnya sebagai bahan tambahan pangan yang mengandung putih telur, zat berminyak, gula, zat gizi, dan zat mineral. Gizi yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan, masalah ilmiah, kekurangan energi, pengurangan hambatan tubuh dan munculnya penyakit tertentu. Penyakit yang timbul karena gizi yang buruk adalah busung lapar, kwashiorkor (kekurangan putih telur), gangguan penglihatan karena kekurangan vitamin A, kekurangan vitamin D yang menyerang tulang, kekurangan asam L-askorbat, infeksi kulit, gusi kering, maag, darah mengantuk atau pucat, dan gondok atau keratin (Warsono, 2022).

Pada anak usia 6 bulan hingga 23 bulan sangat dianjurkan untuk memperoleh MP-ASI karena masa ini merupakan masa rawan pertumbuhan. Apabila anak mengalami kesulitan dalam menerima MP-ASI maka dapat terjadi hambatan dalam masa peralihan ke dalam makanan keluarga serta terjadi malnutrisi yang menjadi penyebab terbanyak kematian pada balita (Nurhayati et al., 2020). Berikut panduan gizi harian pada anak dengan rentang usia 1-3 tahun menurut American Academy of Pediatrics (AAP) yang disajikan pada tabel :

Tabel 1. Angka kebutuhan gizi (AKG)



No	Jenis Nutrisi	Jumlah /grm
1	Karbohidrat	155 gram
2	Lemak	44 gram
3	Protein	26 gram
4	Kalsium	650 gram
5	Fosfor	500 gram

Kebanyakan para ibu di Indonesia memberi makan anaknya hanya berupa karbohidrat saja, karena mereka hanya mementingkan kenyangannya saja tanpa memikirkan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Hal itu dikarenakan kondisi ekonomi yang tidak memadai untuk memberikan nutrisi yang cukup pada anak. Selain itu juga, di daerah pedesaan dan daerah terpencil lainnya. Harga bahan pokok terutama makanan lebih cenderung mahal dibandingkan dengan harga yang ada di kota dikarenakan tidak meratanya akses di Indonesia. Sehingga anak-anak tidak bisa mendapatkan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya.

Namun, ada beberapa alternatif yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak yaitu :

1. Protein

Protein bisa didapatkan melalui daging segar seperti dada ayam, ikan laut, dan lain-lain. Namun, protein tersebut memiliki harga yang cukup mahal. Alternatifnya bisa memberikan protein melalui tempe yang mengandung kedelai, dan telur yang masih terjangkau

2. Kalsium

Makanan yang mengandung kalsium dengan harga relatif murah dan mudah dijangkau adalah bayam, susu kedelai, dan tahu. Bayam bisa dijadikan sayur bayam yang segar dengan menambahkan beberapa sayuran seperti wortel yang mengandung vitamin A yang bagus untuk kesehatan mata.

Alternatif tersebut juga digunakan untuk mengurangi konsumsi hewani dan berfokus



pada hasil alam berupa nabati yang tak kalah bergizinya dibandingkan dengan olahan hewani (Putri et al., 2023). Namun, untuk anak usia dini diharapkan untuk memberikan gizi dan nutrisi yang berasal dari hewani karena usia mereka sangat membutuhkan hal tersebut dan anak yang tidak memiliki asupan protein hewani 9 kali lebih mungkin mengalami stunting dibandingkan anak yang memakan sumber protein hewani selama seminggu (Sholikhah & Dewi, 2022).

KESIMPULAN

Makanan yang mengandung banyak gizi serta nutrisi tidak perlu dengan harga yang mahal, banyak jenis makanan di lingkungan sekitar yang sudah dapat memenuhi kebutuhan gizi harian anak. Aksebilitasi adalah salah satu faktor permasalahan yang menyebabkan tidak meratanya gizi pada anak. Karena akses yang ada tidak cukup memadai sehingga sumber pakan yang mengandung banyak nutrisi menjadi mahal harganya. Kemudian pemberian edukasi mengenai gizi sangatlah penting untuk menjadikan anak-anak dengan kualitas yang bagus melalui pemberian gizi yang seimbang dan sesuai takarannya. Memberikan dukungan dan edukasi tentang pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan anak dapat menjadi strategi yang sangat berkelanjutan secara ekonomi dan menyediakan nutrisi yang penting bagi perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, T. D. (2010). Kontribusi Sosial Budaya Penyebab Malnutrisi Pada Balita Dikeluarga Nelayan. *Journal of Chemical Information and Modeling*.



- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Hubungan Ketahanan Pangan dan Mutu Gizi Pangan (MGP4) Keluarga dengan Status Gizi Balita di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/1113>
- Arifuddin, A., Prihatni, Y., Setiawan, A., Wahyuni, R. D., Nur, A. F., Dyastuti, N. E., & Arifuddin, H. (2023). Epidemiological Model of Stunting Determinants in Indonesia. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 224–234. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.928>
- Asrar, M., Hadi, H., & Boediman, D. (2009). Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 6, Issue 2, pp. 84–94).
- Fuada, N., Tjetjep, D., Hidayat, S., Penelitian, B., Gaki, P., Litbangkes Kemenkes, B., Teknologi, P., Kesehatan, T., Klinikbadan, E., & Kemenkes, L. (2015). Kecukupan Energi Protein Pada Anak-Anak (24-59 BULAN) di Indonesia (Adequacy of Protein in Children (24-59 Months) In Indonesia). *Jurnal Litbang Provinsi Jawa Tengah*, 13(1), 83–92.
- Harahap, N. (2016). *Faktor Predisposisi Status Gizi Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sd Negeri 1 Kelurahan Sitingjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2018*. 1–23.
- Herawaty, D. (2020). Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini di Lembaga PAUD oleh Pendidik Melalui Program “MUSIM SEMI.” *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD*, 7(2), 114–123. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/paud/index>
- Jonaidi, A. (2012). Analisis pertumbuhan ekonomi dan kemiskinan. *Kajian Ekonomi*, 1(April), 140–164.
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2018). *Rencana Aksi Nasional Dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting*. <https://www.bappenas.go.id/>
- Muliah, Nafijah, Agus Sri Wardoyo, and Trias Mahmudiono. "Hubungan frekuensi penimbangan, penggunaan garam beryodium, dan pemberian vitamin A dengan



kejadian underweight pada balita di Provinsi Jawa Timur." *Media Gizi Indonesia* 12.1 (2017): 40-46.

- Nihayah, U. B. (2021). Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang (Studi Kasus Anak Usia Dini Di Rt 03/Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal. *Jurnal Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan*, 5(1). <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/11403/>
- Nurhayati, R., Utami, R. B., & Irawan, A. A. (2020). Health Education about Stunting Nutrition in Mothers to Weight Stunting Children Aged 2-5 Years. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 38–43. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.148>
- Oktaviani, E., Feri, J., Susmini, S., & Soewito, B. (2021). Deteksi Dini Tumbuh Kembang dan Edukasi pada Ibu tentang Status Gizi Anak pada Periode Golden Age. *Journal of Community ...* <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/146>
- Putri, R. A., Sulastri, S., & Apsari, N. C. (2023). Pemanfaatan Potensi Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Ijd-Demos*, 5(1). <https://doi.org/10.37950/ijd.v5i1.394>
- Rany, A. P., Farhani, S. A., Nurina, V. R., & Pimada, L. M. (2020). Tantangan Indonesia dalam Mewujudkan Pertumbuhan Ekonomi yang Kuat dan Pembangunan Ekonomi Berkelanjutan Melalui Indonesia Green Growth Program oleh BAPPENAS. *Jurnal Ilmu Ekonomi Pembangunan*, 20(1), 63–73.
- Rosha, B. C., Susilowati, A., Amaliah, N., & Permanasari, Y. (2020). Penyebab Langsung dan Tidak Langsung Stunting di Lima Kelurahan di Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor (Study Kualitatif Kohor Tumbuh Kembang Anak Tahun 2019). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 48(3), 169–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v48i3.3131>
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>
- Susanto, Ahmad. *Perkembangan anak usia dini*. Kencana, 2020.
- Sutomo, B., & yanti Anggraini, D. (2010). *Menu sehat alami untuk batita & balita*. DeMedia.



Motekar: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Universitas Muhammadiyah Bandung

Volume 2 Nomor 2 Juli 2025

p-ISSN 3047-2741 | e-ISSN 3032-4718

Doi: <https://doi.org/10.52496/motekar.v2i2.78>

Jl. Soekarno Hatta No.752, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614



- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.
- Warsono, D. (2022). *Menjaga Kesehatan Anak Dengan Eating Clean*. Kemenkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1057/menjaga-kesehatan-anak-dengan-eating-clean
- Khofiyah N. Hubungan antara status gizi dan pola asuh gizi dengan perkembangan anak usia 6-24 bulan. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*. 2019 Jun 30;3(1):37- 48.