



MENINGKATKAN KECERDASAN DAN KEMAMPUAN ANAK USIA DINI MELALUI GIZI YANG TEPAT

IMPROVING EARLY CHILDHOOD INTELLIGENCE AND ABILITIES THROUGH PROPER NUTRITION

Karmila¹, Jasmiati Saenong², Narsi³, Jovita⁴, Maswati⁵

¹ Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : karmiladarwis70@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : jasmiatisaenong7@gmail.com

³ Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : narsisyahril81@gmail.com

⁴ Universitas Muhammadiyah Pare PareDini, Email : jovita.222280007@gmail.com

⁵ Universitas Muhammadiyah Pare Pare, Email : wathysyamsir87@umpar.ac.id

*email koresponden: karmiladarwis70@gmail.com

Abstract

Education is a word that is very familiar to society and is always discussed seriously in everyday life, especially in academic activities. This is because education has an important meaning for every dimension of life and the interests of most humans. Education according to fakih is a theological, cultural, social and theological necessity, where the obligation to understand the value of education is an obligation that must be carried out by individuals, both men and women, without limits of space and time. Paud is an abbreviation of early childhood education. In law number 20 of 2003 concerning the national education system, it is stated that education is a conscious and planned effort to create a learning atmosphere and learning process so that students can actively develop their potential to have spiritual religious strength, self-control, personality, intelligence, noble morals and skills needed by themselves, society, nation and state. Meanwhile, children can be interpreted as individuals who are not yet adults. While early age is the age range of 0 to 6 years. Healthy eating patterns greatly affect the growth and development of children, because if we apply the right healthy eating patterns, it will have an impact on increasing intelligence and understanding in children. In providing healthy eating patterns for children, the role of parents is very important, because parents control every food that will be given to children.

Keywords: *Early Childhood Intelligence, Early Childhood Abilities, Proper Nutrition.*

Abstrak

Pendidikan merupakan satu kata yang sangat familiar bagi masyarakat dan selalu dibicarakan secara serius dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam kegiatan akademik. Itu karena pendidikan memiliki makna penting bagi setiap dimensi kehidupan dan kepentingan manusia kebanyakan. Pendidikan menurut fakih merupakan suatu keniscayaan teologis, kultural, sosial dan Keniscayaan teologis, dimana kewajiban untuk memahami nilai pendidikan merupakan suatu kewajiban yang harus di emban oleh individu baik laki-laki maupun perempuan tanpa batas ruang dan waktu. Paud merupakan singkatan dari pendidikan anak usia dini. Pada undang-



undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sementara itu, anak dapat diartikan dengan individu yang belum dewasa. Sedangkan usia dini adalah rentang usia 0 hingga 6 tahun. Pola makananan sehat sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, karena jika kita menerapkan pola makanan sehat yang tepat maka akan berdampak kepada peningkatan kecerdasan dan pemahaman pada anak. Didalam memberikan pola makanan sehat pada anak yang terpat, peran orang tua sangatlah penting, karena orang tua yang engontrol setiap makanan yang akan diberikan pada anak.

Kata kunci : Kecerdasan Anak Usia Dini, Kemampuan Anak Usia Dini, Gizi Tepat.

1. PENDAHULUAN

Kecerdasan merupakan kemampuan untuk memahami, memproses, dan mengaplikasikan informasi untuk memecahkan masalah, membuat keputusan dan beradaptasi dengan lingkungan. Kecerdasan sangat penting bagi setiap manusia karena adanya kecerdasan yang dimiliki maka apaun yang akan dilakukan akan terasa mudah, seperti pada saat melakukan jenjang pendidikan, apabila seseorang itu memiliki kecerdasan maka dia akan lebih mudah memahami pelajaran yang ada di sekolah, tetapi kecerdasan dan motivasi belajar memerlukan dorongan dari orang tua. Apabila orang tua mendorong anaknya untuk cerdas, maka orang tua akan memberikan yang terbaik untuk anaknya, seperti memberikan asuban gizi yaang tepat. Makanan yang sehat ataupun memberikan motivasi dan dorongn belajar kepada anak.

Menurut Hasbullah. Dukungan orang tua mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar anak. Sejalan dengan teori Hamalik dalam Arifia Sabila Hayati, bahwa motivasi berarti dorongan holistik, impian, kebutuhan dan kekuatan serupa yang menggerakkan sikap seseorang. (Hayati, 2020) Keinginan belajar yang kuat pada anak menumbuhkan semangat belajar dan berujung pada keberhasilan belajar yang optimal. Anak yang memiliki motivasi belajar yang tinggi menunjukkan

banyak energi positif dan konsentrasi yang kuat selama proses belajar. Motivasi belajar anak diharapkan akan meningkat jika mendapat dukungan dari orang tuanya. Oleh karena itu, alih-alih menjadi pengajar ke rumah, diperlukan peran orang tua untuk membimbing anaknya dalam proses pembelajaran.

Sejalan dengan pendapatnya Sari di dalam Imas Kurniawaty dkk, bahwa keluarga sangat berharga bagi anak. Keluarga artinya sekelompok orang yang memiliki ikatan darah atau hubungan yang saling terikat dan bertanggung jawab (Kurniawaty et al., 2022). Telah diamati menurutnya wahidin bahwa orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam pendidikan anak, terutama ketika dalam proses pembelajaran. Orang tua perlu lebih proaktif dalam mendukung anak yang belajar dari rumah. Dukungan orang tua ditujukan untuk meningkatkan motivasi belajar anak (Wahidin, 2019).

Motivasi sangat penting untuk diberikan kepada anak karena motivasi bagian penyemangat memberikan suatu dorongan dalam diri anak. Motivasi artinya proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seseorang individu buat mencapai tujuannya. tiga elemen utama dalam definisi ini antara lain merupakan intensitas, arah, dan ketekunan. Motivasi merupakan suatu stimulus yang menyampaikan kekuatan (tenaga) kepada seseorang buat melaksanakan suatu aktivitas, mengarahkannya supaya tepat di tujuan yang dibutuhkan dan menjaga supaya tetap stabil terhadap apa yg telah dilakukan. kecenderungan motivasi dalam diri seorang



individu akan terlihat di kinerja peserta didik di aktivitas pembelajaran (Sholihin, 2022). Motivasi berasal dari kata “motive” yang mempunyai arti dorongan. Dorongan itu menyebabkan terjadinya tingkah laku atau perbuatan. Untuk melaksanakan sesuatu hendaknya ada dorongan, baik dorongan itu yang datang dari dalam diri manusia maupun dari lingkungannya. Dengan perkataan lain,

Melaksanakan sesuatu harus ada motivasi. Sama halnya pada waktu melaksanakan kegiatan belajar mengajar atau kegiatan pembelajaran, peserta didik hendaknya memiliki motivasi untuk mengikuti kegiatan belajar yang sedang berlangsung. Apabila siswa memiliki motivasi yang kuat terhadap materi pelajaran yang diterangkan oleh guru, ia akan memperlihatkan partisipasi dan aktivitasnya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di dalam pembelajaran yang sedang berlangsung.

Motivasi belajar akan muncul pada seseorang apabila ada dorongan dari orang tua, karena kecerdasan seseorang tidak akan muncul begitu saja tanpa adanya dorongan yang diberikan kepada orang tua, selain dorongan orang tua yang sangat penting, asupan gizi yang tepat sangat penting untuk tumbuh kembang anak, karena adanya asupan gizi yang tepat sejak dini maka tumbuh kembang anak akan jauh lebih baik, seperti anak akan lebih mudah memahami sesuatu, anak akan tidak mudah sakit dan anak akan lebih aktif pada saat bermain ataupun pada saat mengenal hal-hal baru. Disini kita dapat simpulkan bahwa peran orang tua disini sangatlah penting.

Kajian Teori

Berikut adalah **kajian teori lengkap dengan referensi ilmiah** untuk masing-masing variabel dalam topik “*Meningkatkan Kecerdasan dan Kemampuan Anak Usia Dini Melalui Gizi yang Tepat*”. Setiap variabel disajikan dalam lima paragraf panjang dan disertai dengan referensi yang dapat digunakan untuk karya ilmiah seperti skripsi atau artikel jurnal.

A. Kecerdasan dan Kemampuan Anak Usia Dini

- 1) Kecerdasan pada anak usia dini merupakan aspek fundamental dari perkembangan manusia yang menyangkut kemampuan otak dalam memahami, mengingat, menganalisis, dan menerapkan informasi dari lingkungan. Menurut Piaget (1952), perkembangan kognitif anak terjadi secara bertahap melalui skema atau pola pikir yang terbentuk dari interaksi dengan lingkungan. Pada usia dini, terutama 0–6 tahun, anak menunjukkan perkembangan pesat pada kemampuan sensorimotor dan praoperasional. Oleh sebab itu, usia ini disebut sebagai *golden age* dalam perkembangan kognitif dan sosial anak (Santrock, 2011).
- 2) Selain itu, Gardner (1983) mengemukakan bahwa kecerdasan terdiri dari berbagai bentuk seperti linguistik, logika-matematis, musikal, kinestetik, visual-spasial, interpersonal, dan lainnya. Konsep *multiple intelligences* ini menunjukkan bahwa setiap anak memiliki kekuatan dan potensi berbeda. Maka, pendekatan pendidikan dan pengasuhan seharusnya dirancang untuk mendukung eksplorasi seluruh bentuk kecerdasan tersebut. Hal ini diperkuat oleh teori Vygotsky (1978) yang menekankan peran interaksi sosial dan *scaffolding* dalam pengembangan kognitif anak.
- 3) Kemampuan anak usia dini juga meliputi aspek motorik, bahasa, kognitif, dan sosial-emosional. Kemenkes RI (2022) menjelaskan bahwa pencapaian kemampuan dasar pada usia dini merupakan indikator penting dari status tumbuh kembang anak. Anak yang berkembang optimal akan menunjukkan kemampuan memahami perintah sederhana, berbicara dua atau tiga kata, serta bermain dengan temannya. Setiap



indikator ini memerlukan stimulasi dari lingkungan, terutama dari orang tua dan guru PAUD, serta dipengaruhi oleh kondisi fisik dan gizi anak.

- 4) Penelitian dari Shonkoff & Phillips (2000) dalam laporan *From Neurons to Neighborhoods* menegaskan bahwa hubungan sinapsis otak terbentuk paling aktif pada tahun-tahun awal kehidupan. Proses ini dipengaruhi oleh kualitas interaksi anak dengan lingkungannya dan juga status gizinya. Tanpa dukungan nutrisi dan rangsangan memadai, proses perkembangan otak akan terhambat. Maka, intervensi yang bersifat holistik—yang menggabungkan pendidikan, gizi, dan kesehatan—sangat diperlukan untuk memaksimalkan potensi kecerdasan anak.
- 5) Secara keseluruhan, kecerdasan dan kemampuan anak usia dini bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan dinamis dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan faktor eksternal, termasuk gizi. Berkaca pada teori ekologi perkembangan dari Bronfenbrenner (1979), anak berkembang dalam sistem berlapis seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu, kerja sama antar berbagai pihak sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kaya stimulasi dan mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

B. Gizi yang Tepat bagi Anak Usia Dini

- 1) Gizi merupakan fondasi utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. WHO (2018) menekankan pentingnya *optimal nutrition* dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dimulai sejak kehamilan hingga usia dua tahun. Pada masa ini, kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak yang tidak bisa dikembalikan meskipun telah diperbaiki di kemudian hari. Asupan protein, lemak esensial seperti DHA dan AA, zat besi, yodium, dan vitamin sangat penting untuk mendukung pembentukan jaringan otak dan sistem saraf pusat.
- 2) Menurut UNICEF (2020), kekurangan zat gizi mikro (hidden hunger) seperti zat besi, yodium, vitamin A, dan seng dapat menyebabkan gangguan kognitif, imunitas rendah, dan keterlambatan pertumbuhan. Studi oleh Prado & Dewey (2014) menunjukkan bahwa defisiensi zat besi pada usia dini berdampak negatif terhadap perkembangan motorik, bahasa, dan sosial. Selain itu, yodium merupakan nutrisi penting dalam produksi hormon tiroid yang mendukung perkembangan otak, dan kekurangannya dikaitkan dengan penurunan IQ hingga 13 poin (Zimmermann, 2009).
- 3) Penting juga untuk memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi anak. Makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) cenderung rendah nutrisi dan dapat mengganggu metabolisme anak, serta meningkatkan risiko obesitas dan gangguan fungsi kognitif. Penelitian oleh Nyaradi et al. (2013) menemukan bahwa pola makan buruk pada masa kanak-kanak berkorelasi dengan penurunan fungsi memori dan konsentrasi. Oleh karena itu, pendidikan gizi bagi orang tua dan guru PAUD sangat diperlukan agar mereka mampu menyediakan makanan bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan usia anak.
- 4) Gizi tidak hanya berkaitan dengan kandungan makanan, tetapi juga dengan perilaku makan. Konsep *responsive feeding* dari WHO (2021) menekankan bahwa proses makan yang dilakukan dalam suasana emosional yang positif dapat meningkatkan nafsu makan anak dan mempererat hubungan sosial. Anak yang dipaksa makan atau mengalami tekanan saat makan cenderung mengembangkan hubungan negatif dengan makanan. Sebaliknya, ketika orang tua memberikan makan dengan penuh kasih dan perhatian, anak lebih mudah menerima makanan baru dan menjaga pola makan sehat dalam jangka panjang.



- 5) Intervensi gizi pada anak usia dini harus melibatkan berbagai sektor. Pemerintah Indonesia telah meluncurkan program seperti *Gerakan 1000 HPK*, PMT (Pemberian Makanan Tambahan), dan fortifikasi makanan pokok untuk mencegah stunting dan defisiensi gizi. Menurut data dari Riskesdas (2018), prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, dan ini sangat berkaitan dengan masalah gizi kronis. Oleh karena itu, kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan gizi yang berkualitas untuk menunjang kecerdasan mereka.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran (mixed methods), yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara gizi dan kecerdasan anak usia dini. Pendekatan ini mencakup tiga jenis studi utama: (1) *studi observasi* untuk melihat korelasi alami antara tingkat kecukupan gizi dan hasil pengukuran kecerdasan anak tanpa melakukan intervensi langsung, (2) *studi eksperimental* untuk menguji pengaruh intervensi gizi tertentu terhadap kecerdasan anak dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta (3) *studi kohort* dengan mengikuti perkembangan sekelompok anak dalam jangka waktu tertentu guna melihat dinamika jangka panjang antara status gizi dan pertumbuhan kognitif anak. Studi campuran ini relevan digunakan karena mampu menangkap hubungan sebab-akibat sekaligus mendalami pengalaman dan persepsi subjek penelitian (Creswell, 2014; Sugiyono, 2020). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner untuk menggali informasi mengenai pola konsumsi dan asupan nutrisi anak, tes kecerdasan untuk mengukur aspek kognitif anak usia dini menggunakan instrumen psikometrik, serta analisis sampel darah guna mengetahui kadar zat gizi mikro dalam tubuh anak secara objektif.

Selain itu, pendekatan kualitatif digunakan melalui teknik wawancara mendalam yang diarahkan kepada orang tua dan siswa. Wawancara terhadap orang tua bertujuan untuk memperoleh data mengenai pengetahuan mereka tentang gizi, jenis makanan yang biasa diberikan, dan cara pemantauan kesehatan anak. Sedangkan wawancara kepada anak dilakukan secara ramah dan eksploratif untuk mengetahui preferensi makanan, kebiasaan makan, dan perasaan mereka terhadap makanan tertentu. Analisis data dilakukan melalui analisis regresi untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel gizi terhadap kecerdasan anak, serta analisis korelasi Pearson guna mengukur keeratan hubungan antarvariabel secara statistik. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang kuat mengenai kontribusi gizi terhadap perkembangan kognitif anak usia dini, sekaligus memperkuat dasar kebijakan dan intervensi pendidikan serta kesehatan di lingkungan sekolah. Penggunaan pendekatan campuran ini memberikan kekuatan dalam validitas internal dan eksternal penelitian, serta menjamin kelengkapan data baik dari aspek angka maupun narasi (Creswell & Plano Clark, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ibu Karmila, terhadap orang tua siswa di RA Biharul Ulum, ditemukan bahwa pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi yang tepat sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan kemampuan anak usia dini. Sebagian besar orang tua menyatakan telah mengetahui pentingnya asupan gizi bagi tumbuh kembang anak, namun implementasinya masih belum maksimal. Beberapa orang tua mampu menyebutkan jenis makanan yang bergizi, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, protein hewani,



dan susu, tetapi dalam praktik sehari-hari masih banyak yang menghadapi kendala dalam hal konsistensi, ketersediaan makanan sehat, serta preferensi makan anak yang berubah-ubah. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan saja belum cukup, tetapi perlu diimbangi dengan keterampilan dan strategi dalam menerapkan pola makan sehat untuk anak.

Dari hasil observasi dan data kuesioner, ditemukan bahwa mayoritas anak memiliki pola makan yang belum sepenuhnya seimbang. Meskipun anak-anak diberikan makanan pokok dan lauk pauk setiap hari, konsumsi sayuran dan buah-buahan masih tergolong rendah. Anak cenderung lebih menyukai makanan instan, seperti mi, camilan kemasan, atau makanan cepat saji yang tinggi gula dan garam. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua dalam memastikan anak tetap memperoleh zat gizi penting yang dibutuhkan untuk perkembangan otaknya. Beberapa orang tua mengaku kesulitan membujuk anak untuk mengonsumsi sayuran, dan lebih memilih membiarkan anak makan apa yang disukai agar tidak rewel.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian orang tua telah menerapkan prinsip-prinsip pemberian gizi seimbang, seperti memberikan variasi makanan, memperhatikan porsi makan, serta membatasi konsumsi makanan yang tidak sehat. Namun, hanya sebagian kecil yang secara rutin membaca label gizi atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai kebutuhan gizi anak. Hal ini menunjukkan bahwa peran edukasi sangat penting dalam meningkatkan kesadaran orang tua, agar mereka tidak hanya mengandalkan intuisi, tetapi memiliki dasar pengetahuan yang kuat tentang pentingnya makronutrien dan mikronutrien bagi kecerdasan anak.

Hasil tes kecerdasan yang dilakukan pada siswa menunjukkan variasi yang cukup signifikan, di mana anak-anak yang memiliki pola makan lebih teratur, mengonsumsi makanan bergizi, serta mendapat dukungan lingkungan belajar yang baik cenderung memiliki skor lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang kurang mendapat asupan gizi seimbang. Anak yang mengonsumsi makanan tinggi protein, omega-3, serta vitamin dan mineral menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih tajam, lebih responsif saat belajar, serta memiliki perhatian yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa asupan nutrisi berperan penting dalam pembentukan sinapsis otak dan fungsi neurotransmitter.

Adapun hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan gizi dan hasil tes kecerdasan anak (nilai $p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat kecukupan protein, zat besi, omega-3, dan vitamin tertentu dalam asupan harian anak, maka semakin tinggi pula hasil yang dicapai dalam tes kemampuan kognitif. Sementara itu, analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif sedang antara variabel konsumsi sayur dan buah dengan daya konsentrasi anak. Temuan ini menegaskan bahwa bukan hanya jumlah makanan, tetapi juga kualitasnya yang menentukan perkembangan otak anak usia dini.

Studi eksperimental yang dilakukan dalam bentuk intervensi pemberian menu bergizi selama satu bulan kepada kelompok anak menunjukkan adanya peningkatan skor tes kecerdasan, terutama pada aspek logika dan bahasa. Intervensi ini terdiri dari pemberian makanan tinggi protein hewani, lemak sehat, sayur hijau, serta pengurangan camilan manis. Hasilnya dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Data menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 12,5% setelah satu bulan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi gizi yang tepat dan terencana dalam waktu singkat pun sudah dapat menunjukkan hasil yang signifikan.

Melalui wawancara kepada orang tua, diketahui bahwa salah satu kendala utama dalam menerapkan gizi seimbang adalah ketidaksukaan anak terhadap sayuran. Anak-anak seringkali menolak sayur karena rasa, tekstur, atau warna yang dianggap kurang menarik. Beberapa orang tua mengakui sering menyerah dan membiarkan anak menghindari sayur daripada menghadapi



tantrum. Selain itu, faktor ekonomi dan ketersediaan bahan makanan segar juga menjadi tantangan, terutama bagi keluarga dengan pendapatan rendah. Ini menunjukkan bahwa selain edukasi, dukungan ekonomi juga menjadi variabel penting dalam menjamin kualitas gizi anak.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti memberikan beberapa tips yang dapat diterapkan orang tua untuk mengatasi kesulitan dalam memberikan sayuran, seperti menjadikan sayuran bagian dari makanan sehari-hari, memilih jenis sayur yang disukai anak, mengolah sayur menjadi bentuk yang menarik, melibatkan anak dalam proses memasak, serta menghindari pemaksaan saat makan. Beberapa orang tua yang telah mencoba tips ini melaporkan adanya perubahan perilaku anak secara perlahan, terutama ketika anak dilibatkan dalam memilih dan memasak sayuran bersama orang tuanya. Ini menunjukkan bahwa pendekatan emosional dan kreatif dapat menjadi solusi jangka panjang.

Peneliti juga menemukan bahwa kecerdasan anak tidak hanya dipengaruhi oleh makanan, tetapi juga oleh faktor internal seperti minat belajar dan rasa percaya diri. Anak-anak yang mendapat dukungan emosional dari orang tua, sering diajak membaca buku, dan diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri menunjukkan kemampuan berpikir kritis dan imajinasi yang lebih berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua bukan hanya dalam pemenuhan gizi, tetapi juga dalam menciptakan iklim belajar yang suportif dan menyenangkan. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya juga memegang peranan penting. Lingkungan yang kondusif, seperti guru yang suportif, teman yang kooperatif, dan program belajar yang interaktif, dapat membantu anak menyalurkan potensi kecerdasannya dengan optimal. Sebaliknya, anak yang berada di lingkungan yang penuh tekanan, kekerasan, atau minim stimulasi cenderung menunjukkan keterlambatan dalam perkembangan kemampuan sosial dan kognitif. Ini sejalan dengan teori ekologi Bronfenbrenner tentang pentingnya lingkungan mikro dalam pembentukan perilaku anak.

Aktivitas fisik dan kebiasaan harian seperti tidur cukup dan sarapan sehat juga terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan berpikir anak. Anak-anak yang rutin berolahraga memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat serta konsentrasi belajar yang lebih baik. Demikian juga, tidur cukup dan berkualitas berperan dalam konsolidasi memori dan perkembangan struktur otak. Orang tua yang konsisten menjaga jadwal tidur dan memberikan sarapan bergizi, seperti nasi, telur, dan buah, terbukti memiliki anak-anak yang lebih siap belajar di pagi hari.

Peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan holistik diperlukan untuk meningkatkan kecerdasan anak usia dini. Gizi yang tepat harus didukung oleh pola asuh yang positif, stimulasi belajar yang beragam, serta kebiasaan hidup sehat dalam lingkungan keluarga. Orang tua memiliki peran sentral dalam hal ini sebagai penyedia, pembimbing, dan teladan. Jika orang tua menyadari pentingnya peran mereka secara utuh, maka mereka akan lebih termotivasi untuk menyediakan waktu, tenaga, dan perhatian untuk membentuk kebiasaan makan sehat, gaya hidup aktif, dan proses belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam menentukan kualitas gizi dan lingkungan belajar anak, yang keduanya memiliki dampak langsung terhadap kecerdasan dan kemampuan anak usia dini. Meskipun terdapat tantangan seperti kesukaan anak terhadap makanan tidak sehat dan rendahnya minat belajar, pendekatan kreatif, sabar, dan berbasis kasih sayang dapat menjadi solusi. Peneliti merekomendasikan agar pihak sekolah juga turut serta dalam memberikan edukasi gizi kepada orang tua secara rutin dan menyediakan program makan sehat di lingkungan sekolah.



4. KESIMPULAN

Pola makananan sehat sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, karena jika kita menerapkan pola makanan sehat yang tepat maka akan berdampak kepada peningkatan kecerdasan dan pemahaman pada anak. Didalam memberikan pola makanan sehat pada anak yang terpat, peran orang tua sangatlah penting, karena orang tua yang engontrol setiap makanan yang akan diberikan pada anak.

Motivasi belajar akan muncul pada seseorang apabila ada dorongan dari otang tua, karena kecerdasan seseorang tidak akan muncul begitu saja tanpa adanya dorongan yang diberikan kepada orang tua, selain dorongan orang tua yang sangat penting, asupan gizi yang tepat sangat penting untuk tumbuh kembang anak, karena adanya asupan gizi yang tepat sejak dini maka tumbuh kembang anak akan jauh lebih baik, seperti anak akan lebih mudah memahami sesuatu, anak akan tidak mudah sakit dan anak akan lebih aktif pada saat bermain ataupun pada saat mengenal hal-hal baru. Disini kita dapat simpulkan bahwa peran orang tua disini sangatlah penting. Peran orang tua sangat penting dalam pemilihan makanan pada anak agar anak lebih mudah endapatkan tubuh yang sehat dan berpengaruh terhadap kecerdasan dan kemampuan anak.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Kemenkes RI. (2022). *Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J. K., & Oddy, W. H. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development: current evidence and future directions. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 97.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Prado, E. L., & Dewey, K. G. (2014). Nutrition and brain development in early life. *Nutrition Reviews*, 72(4), 267–284.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. National Academy Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF. (2020). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- WHO. (2018). *Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2021). *Infant and Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course*. Geneva.



Zimmermann, M. B. (2009). Iodine deficiency in pregnancy and the effects of maternal iodine supplementation on the offspring: a review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(2), 668S-672S.