**POLA ASUPAN GIZI DALAM PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA DINI**

**Eros Rosmiati**

Pendidikan Islam Anak Usia Dini STIT Islamic Village Tangerang

Email: [ghifarynurmahmudi@gmail.com](mailto:ghifarynurmahmudi@gmail.com)

|  |  |
| --- | --- |
| Received : Maret, 2021. | Accepted: April, 2021. |
| Published: Mei, 2021. | |

**ABSTRACT**

This study aims to determine the pattern of nitritional intake in early childhood cognitive development. This research is in the form of a literature riview, which is carried out by collecting, collecting and analyzing data from books and the internet related to nutrition and cognitive development of early childhood. Meanwhile, the analysis of the data was carried out using the content analysis method. The results showed that a balanced pattern of nutritional intake by applying a balanced nutritional pattern, namely four healthy five perfect, will affect the cognitive development of early childhood, the level of concentration and the level of achievement of children.

Keywords: Nutrition, cognitive Development, Childhood

***ABSTRAK***

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola asupan gizi dalam perkembangan kognitif anak usia dini. Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk kajian pustaka, yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengoleksi dan menelaah data dari buku-buku dan internet yang berkaitan dengan gizi dan perkembangan kognitif anak usia dini. Sedangkan analisis terhadap data-data tersebut dilakukan dengan metode konten isi atau content analisys. Hasil penelitian menunjukkan, pola asupan gizi yang seimbang dengan menerapkan pola gizi seimbang yaitu empat sehat lima sempurna, akan mempengaruhi terhadap perkembangan kognitif anak usia dini, tingkat konsentrasinya dan tingkat prestasi anak.*

*Kata kunci : Gizi, Perkembangan Kognitif, Anak Usia Dini*

**PENDAHULUAN**

Pandemi Covid 19 atau disebut juga Coronavirus secara komprehensif mempengaruhi berbagai bagian kehidupan, termasuk kekuatan, kesehatan anak-anak. Meskipun informasi yang terkait dengan infeksi menunjukkan bahwa kelompok yang paling berisiko terinfeksi penyakit ini adalah kelompok usia lanjut, kesehatan anak-anak juga merupakan salah satu yang lemah karena karena terganggunya kesejahtraan mereka, yang dipengaruhi oleh perubahan ekonomi keluarga selama pandemi.

Pada usia Balita merupakan usia yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak, terutama bagi mereka yang masuk dalam usia seribu hari pertama kehidupan (dua tahun pertama). Pada periode ini sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutris, gizi dan memantau pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Setiap orang tua pasti menginginkan agar anaknya tumbuh menjadi sehat, cerdik, inovatif, mandiri, beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT. Untuk mewujudkan hal ini, orang tua perlu mengetahui dan memahami dengan baik tentang dunia anak mereka. Suasana yang penuh kasih sayang, mau menerima anak apa adanya, mengenal bakat terpendam anak, memberi rangsangan yang dapat mengembangkan segala potensi yang di miliki oleh anak, baik secara kognitif, emosional, maupun psikomotorik, sebab di setiap perkembangannya anak tidak tumbuh dari segi fisik semata melainkan dari segi psikologis juga intelegensinya (Susanto, 2011). Bertumbuh berarti bertambahnya ukuran tubuh dan jumlah sel serta jaringan di antara sel-sel, indikator untuk mengetahui adanya pertumbuhan yaitu dengan bertambahnya tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala. Sedangkan berkembang adalah bertambahnya struktur, fungsi, dan kemampuan anak yang lebih komplek yang meliputi kemampuan sensori (kemampuan mendengar, melihat, meraba, merasa, mencium), gerakan (gerak kasar, gerak halus, dan gerak komplek), berkomunikasi dan berinteraksi (tersenyum, menangis, dan berbicara), kognitif (kemampuan mengenal, membandingkan, mengingat memecahkan masalah, kecerdasan).

Untuk tumbuh dan berkembang diperlukan asupan gizi yang cukup, karena masalah gizi yang terjadi pada masa tertentu akan menimbulkan masalah pada masa yang akan datang. Pada usia balita kebutuhan gizi akan meningkat karena usia di bawah lima tahun merupakan usia emas dalam pembentukan sumber daya manusia, baik dari segi fisik maupun kecerdasannya.

Asupan gizi yang harus terpenuhi untuk anak juga dijelaskan dalam ajaran Al-qur’an surat Al-Maidah ayat 88 sebagai berikut:

وَكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ حَلٰلًا طَيِّبًا ۖوَّاتَّقُوا اللّٰهَ الَّذِيْٓ اَنْتُمْ بِهٖ مُؤْمِنُوْنَ

Artinya : “ Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya” (QS Al-Maidah:88). Dari ayat tersebut di jelaskan bahwa asupan gizi diperoleh dari makanan yang halal, diolah dan dikonsumsi dengan cara yang tidak terlarang dan bukan asupan makanan yang diharamkan dari segi zatnya.

Pemenuhan kebutuhan gizi anak juga diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional dan Kebudayaan Republik Indonesia no 137 tahun 2014 tentang standar nasional Pendidikan Anak Usia Dini pasal 35 yang menjelaskan bahwa:

Pelaksanaan program PAUD merupakan integrasi dari layanan pendidikan, pangasuhan, perlindungan, kesehatan dan gizi yang diselenggarakan dalam bentuk satuan atau program Taman Kanak-kanak (TK), Raudhatul Athfal (RA), Bustanul Athfal (BA), Kelompok Bermain (KB), Taman Penitipan Anak (TPA), dan Satuan PAUD Sejenis (SPS). (Undang-undang sistem pendidikan nasioanal no 20 tahun 2003:5).

Apabila pemenuhan gizi anak usia dini baik dan tercukupi maka pertumbuhan fisik, motorik dan kognitifnya akan tumbuh dan berkembang dengan baik juga. Pada dasarnya perkembangan kognitif di maksudkan agar anak mampu melakukan eksplorasi terhadap dunia sekitarnya melalui panca inderanya, sehingga dengan pengetahuan yang didapatnya, anak akan mampu melangsungkan hidupnya dan menjadi manusia yang utuh sesuai dengan kodratnya sebagai makhluk Tuhan yang harus memberdayakan apa yang ada di dunia ini untuk kepentingan dirinya dan orang lain. Hal ini juga dijelaskan dalam Al-qur’an surat Al-hujurat ayat 13 yang berbunyi:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَٰكُمْ شُعُوبًا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓا۟ ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ ٱللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : “ Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal” (QS Alhujurat : 13). Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia sebagai makhluk sosial selain berhubungan dengan sesama manusia, manusia juga harus berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dan untuk berinetraksi dengan lingkungan sekitar maka diperlukan kemampuan intelegensi atau kemampuan kognitif.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kognitif di antaranya lingkungan (status sosial ekonomi), dan faktor ekologi (kesehatan gizi) serta tingkat pendidikan ibu. Memperbaiki pola gizi pada anak diantaranya adalah dengan membawakan bekal pada anak saat sekolah dengan makanan yang bergizi ( 4 sehat 5 sempurna) atau membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat sekolah, dengan demikian anak akan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran di sekolah, sehingga kemampuannya akan berkembang dengan baik termasuk kemampuan kognitifnya.

**METODE**

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau library research. Namun, penulis menginterpretasi makna sebuah teks atau wacana bukan suatu pekerjaan yang mudah, tidak hanya yang tersirat tetapi yang tersurat juga, bukan hanya yang tampak tetapi yang tidak tampak. Membutuhkan daya nalar dan pemahaman yang tinggi untuk membaca bahan pustaka, sehingga dapat menembus batas ruang dan waktu dalam menentukan realitas ilmu pengetahuan..

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Komposisi Gizi Pangan Yang Diperlukan Anak Usia Dini**

Setiap pangan mengandung komponen gizi atau zat gizi. Adapun zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Empat diantaranya adalah komponen gizi utama, yaitu korbahidrat, protein, lemak, dan air. Sedangkan vitamin dan mineral merupakan komponen gizi penunjang.

Selain vitamin dan mineral, yang termasuk kedalam komponen penunjang yaitu enzim, pigmen, dan flavor (Hardiyanshah, 2000). Pola konsumsi makanan yang diperlukan setiap hari untuk Anak Usia Dini agar tetap sehat adalah sebagai berikut:

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah "suplemen sebagai campuran alami yang terdiri dari molekul karbon, hidrogen, dan oksigen yang digunakan sebagai bahan pembentuk energi"(Hardinsyah,2017).

Makanan yang mengandung karbohidrat diantaranya adalah biji-bijian, umbi-umbian dan padi-padian seperti beras, jagung, gandum, ubi, talas, kentang, singkong dan lain-lain.

Korbohidrat mempunyai fungsi utama dalam menyediakan kebutuhan energi. Namun selain itu korbohidrat juga mempunyai fungsi dalam metabolisme tubuh diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penyedia energi utama. Agar tetap bertahan hidup, kita memerlukan bahan bakar untuk menghasilkan energi. Sel-sel tubuh kita memerlukan energi yang siap pakai, dalam 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal.
2. Pengatur metabolisme lemak. Keberadaan karbohidrat dapat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna, kondisi ini terjadi apabila energi yang tersedia dalam tubuh tidak mencukupi.
3. Penghemat protein. Protein dalam tubuh mempunyai fungsi utama sebagai zat pembangun jaringan tubuh, agar fungsi tersebut terjaga maka pemenuhan karbohidrat harus terpenuhi, karena apabila tidak terpenuhi maka protein akan dipecah untuk menghasilkan energi.
4. Penyuplai energi otak dan syaraf. Otak dan jaringan syaraf sangat tergantung pada ketersediaan karbohidrat. Dalam keadaan normal atau tidak lapar, otak dan susunan syaraf memerlukan sekitar 150 gram glukosa setiap hari, apabila tidak terpenuhi maka akan merasa pusing dan kepala terasa ringan.
5. Penyimpan glikogen. Glikogen merupakan bentuk simpanan karbohidrat yang terdapat dalam hati dan otot. Glikogen dalam otot digunakan langsung untuk mencukupi kebutuhan energi, sedangkan dalam hati dibawa oleh jaringan-jaringan tubuh untuk dimanfaatkan dalam mempertahankan kadar glukosa darah.
6. Pengatur peristaltik usus dan pemberi muatan sisa makanan. Peristaltik usus yaitu gerakan usus yang teratur sehingga dapat mencegah terjadinya kesulitan buang air besar.
7. Protein

Protein berasa dari bahasa yunani “protos”yang berarti paling utama, jadi protein adalah”enzim yang paling utama yang diperlukan oleh tubuh, sehingga tidak ada kehidupan tanpa adanya enzim”(Herdiyansyah, 2000). Sumber makanan hewani yang merupakan sumber protein adalah telur, ikan, susu, daging, unggas, kerang dan lain-lain. Sedangkan sumber makanan protein nabati seperti tahu dan tempe. Protein berfungsi sebagai berikut:

1. Pertumbuhan dan pembentukan komponen struktural. Protein diperlukan untuk pembentukan otot, tulang, kuku, rambut, kulit dan jaringan-jaringan penting lainnya.
2. Hormon dan penyampai pesan. Hormon-hormon yang dibentuk oleh protein dapat berfungsi sebagai penyampai pesan di antara berbagai sel, jaringan dan organ yang berbeda.
3. Enzim. Berbagai jenis enzim yang dihasilkan oleh protein dapat membentuk molekul baru dengan cara membaca informasi kode genetik yang disimpan di DNA.
4. Pembentukan antibodi. Infeksi merupakan salah satu faktor selain asupan energi dan zat gizi yang mempengaruhi status gizi seorang anak. Masih tingginya angka kematian anak dan stunting di Indonesia dipengaruhi juga oleh tingginya penyakit infeksi. Pembentukan antibodi oleh protein akan menangkal virus dan bakteri yang masuk ke dalam tubuh.
5. Mengangkut dan menyimpan zat gizi. Protein akan mengangkut dan menyimpan zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, jaringan, dan sel di dalam tubuh.
6. Mengatur keseimbangan air dan asam basa. Protein akan membantu distribusi cairan dalam tubuh.
7. Sumber energi. Protein juga dapat dijadikan sebagai sumber energi sama seperti korbohidrat.
8. Asam Amino. Asam Amino yang dihasilkan oleh protein untuk menjaga keseimbangan hormon dan enzim serta memperkuat tulang dan kolagen.
9. Lemak

Lemak merupakan” zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air,tetapi lemak dapat larut dalam pelarut non polar seperti eter, alkohol, kloroform dan benzana”(Hardinsyah,2017). Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarin dan lemak hewan (lemak daging dan ayam).

Sumber lemak yang lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam tanpa lemak, krim, susu, keju cheddar, dan kuning telur, dan jenis makanan yang disiapkan dalam lemak atau minyak. Sayuran dan produk organik (kecuali alpukat) hampir tidak mengandung lemak. Kapasitas lemak untuk tubuh adalah sebagai berikut:

1. Sumber energi
2. Sumber asam lemak esensial
3. Alat angkut dan pelarut vitamin larut lemak
4. Menghemat protein
5. Memberi rasa kenyang dan kelezatan
6. Sebagai pelumas
7. Memelihara suhu tubuh
8. Pelindung organ tubuh
9. Pengantar emulsi, yang mempermudah dan menunjang keluar masuknya zat-zat lemak melalui membran sel
10. Mengatur tekanan darah, denyut jantung dan liposis
11. Salah satu bahan penyusun hormon dan vitamin
12. Salah satu bahan penyusun empedu, asam kolat di dalam hati.
13. Vitamin

Kata vitamin berasal dari bahasa latin yaitu “vital yang artinya hidup dan amina (amin) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N). Pengertian ini didasarkan bahwa semua vitamin mengandung atom N, tetapi pada akhirnya banyak vitamin yang tidak memiliki atom N (Bander, 2003). Macam-macam vitamin yaitu vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K. Menurut (Byrd-Bredbenner, 2007) berpendapat bahwa” Vitamin berfungsi dalam metabolisme energi, pembentukan dan pembekuan darah, metabolisme protein dan asam amino, kesehatan tulang, ekspresi gen dan antioksidan. Buah-buahan dan sayuran merupakan jenis bahan makanan yang kaya akan kandungan vitamin.

1. Mineral

Meneral adalah” unsur kimia yang diperlukan tubuh dan berada dalam bentuk elektrolit anion atau bermuatan negatif dan kation atau bermuatan positif” (Herdiyansyah, 2000). Makanan sumber mineral diantaranya adalah roti, gandum, kerang-kerangan, pisang, belimbing, mentimun, kalkun, ikan, dan lain- lain. Fungsi mineral bagi tubuh adalah sebagai berikut:

1. Mempertahankan keseimbangan asam basa dalam tubuh.
2. Komponen senyawa tubuh yang esensial
3. Sebagai katalis reaksi biologis
4. Memelihara keseimbangan air dalam tubuh
5. Transmisi infus syaraf
6. Mengatur kontraktilitas otot
7. Pertumbuhan jaringan tubuh
8. Air

Air merupakan salah satu zat yang tidak memiliki warna, rasa, dan aroma. Tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air yaitu sekitar 60% dari berat tubuh manusia. Fungsi air dalam tubuh antara lain adalah:

1. Pembentuk sel dan cairan tubuh.
2. Sebagai pengatur suhu tubuh.
3. Media reaksi kimiawi metabolisme tubuh
4. Sebagai makronutrien
5. Pelumas dan bantalan pada persendian
6. Media pengeluaran racun dan produk sisa metabolisme
7. Pengaturan keseimbangan elektrolit

Untuk mendukung tumbuh kembang pada Anak Usia Dini, peran makanan yang mengandung nilai gizi tinggi sangat penting. Penurunan status gizi pada anak mengakibatkan anak kekurangan gizi, sehingga akan terganggu pada pertumbuhan fisik, kecerdasan dan perkembangannya dimasa yang akan datang. Pola asupan gizi pada Anak Usia Dini dipengaruhi oleh kebiasaan makan, teknik pemberian makan, lingkungan, pemberian ASI ataupun makanan pendamping ASI.

Pedoman pola menu seimbang yang telah mengakar dimasyarakat luas yaitu pedoman menu 4 sehat 5 sempurna. Pola menu 4 sehat 5 sempurna bila disusun dengan baik akan mengandung semua gizi yang diperlukan atau dibutuhkan oleh tubuh. Pola menu ini diperkenalkan oleh Bapak Ilmu Gizi Prof . DR. Dr.Poorwo Soedarmo pada tahun 1950 melalui Lembaga Makanan Rakyat Depkes dalam rangka melancarkan gerakan “sadar gizi”(Almatsier, 2009).

Pola 4 sehat 5 sempurna di Indonesia sebenarnya sudah dikenal sejak dahulu, dengan makanan yang terdiri dari:

1. Makanan pokok untuk memberi rasa kenyang diantaranya: nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas, sagu, serta hasil olah seperti mie, bihun, dan lain-lain.
2. Lauk untuk memberi rasa nikmat sehingga makanan pokok yang mempunyai rasa netral terasa lebih enak, lauk dibagi menjadi dua yaitu lauk hewani (daging, ayam, ikan, telur dan lain-lain) dan lauk nabati (tahu, tempe, oncom dan lain-lain)
3. Sayur untuk memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan seperti daun-daunan, kacang-kacangan, dan lain-lain.
4. Buah untuk mencuci mulut seperti pepaya, pisang, jeruk dan lain-lain.

Susunan menu tersebut dengan jumlah dan kombinasi yang cocok, akan menberikan semua zat gizi yang yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mencapai derajat kesehatan optimal, serta disempurnakan oleh kandungan yang terdapat didalam susu. Namun penggunaan susu di Indonesia masih sangat terbatas, karena harganya yang mahal.

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dapat digunakan untuk anak hidup sehat dan bergizi. Kementerian Kesehatan dengan keputusan No. 41 Tahun 2014, Pedoman Gizi Seimbang untuk kelompok anak usia sekolah adalah sebagai berikut:

1) Biasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga.

2) Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.

3) Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah.

5) Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak.

6) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.

1. **Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini**

Kognitif pada Anak Usia Dini sangat penting untuk kelangsungan hidupnya dimasa yang akan datang. Untuk itu pengembangan kognitif diarahkan pada pengembanagan kemampuan sebagai berikut:

1. Pengembangan Auditery

Kemampuan yang berhubungan dengan indera pendengaran. Menerima informasi dan pengetahuan dari luar dengan pendengaranmya.

1. Pengembangan visual

Kemampuan yang berhubungan dengan penglihatan, pengamatan, perhatian, tanggapan, dan persepsi anak terhadap lingkungan sekitar.

1. Pengembangan taktik

Kemampuan yang berhubungan dengan indera peraba

1. Pengembangan kinestetik

Kemampuan yang berhubungan dengan kelancaran gerak tangan atau motorik halus

1. Pengembangan aritmatika

Kemampuan untuk mengetahui konsep berhitung permulaan

1. Pengembangan geometri

Kemampuan yang berhubungan dengan konsep bentuk dan ukuran

1. Pengembangan sains permulaan

Kemampuan yang berhubungan dengan berbagai percobaan dan demontrasi

Dengan demikian melalui pengembangan kognitif, Anak Usia Dini dapat mengembangkan daya nalarnya dalam menghadapi situasi atau masalah secara cepat dan tepat.

**Analisis**

Analisis data yaitu proses pengolahan data dengan tujuan untuk menemukan informasi yang berguna yang dapat dijadikan dasar dalam pengambilan keputusan untuk solusi suatu permasalahan. Adapun analisis data dari penelitian ini yaitu:

1. Pola Asupan Gizi Anak Usia Dini Dengan Gizi Seimbang

Pola menu 4 sehat 5 sempurna merupakan pola menu seimbang untuk Anak Usia Dini, karena pada masa ini merupakan masa golden age atau masa usia emas. Pertumbuhan dan perkembangannya harus didukung oleh asupan gizi yang cukup dan benar. Pola menu 4 sehat 5 sempurna yaitu terdiri dari:

1. Golongan Makanan Pokok

Korbohidrat merupakan sumber energi utama yang diperoleh dari makanan pokok seperti beras, jagung, gandum dan lain-lain. Karbahidrat akan membuat anak lebih lama kenyang, tetapi untuk mengkonsumsi korbohidrat jangan terlalu banyak karena akan memicu diabetes pada anak. Tetapi apabila kekurangan korbahidrat akan menimbulkan penurunan kemampuan otak dan penurunan berat badan.

1. Golongan Lauk

Lauk terdiri dari lauk hewani dan nabati. Golongan lauk ini mengandung protein yang tinggi dan lemak. Lauk hewani seperti daging, ayam, telur dan lain-lain, lauk nabati merupakan hasil olahan seperti tahu, tempe dan oncom. Protein sangat diperlukan oleh anak untuk pembentukan antibodi dan DNA, tetapi apabila kekurangan protein akan mengakibatkan gizi buruk.

1. Golongan sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin. Sayuran berwarna hijau kaya akan kalsium, asam folat, dan vitamin C. Sayuran berwarna orange banyak mengandung vitamin A. Sedangkan sayuran yang tidak berwarna tidak banyak mengandung zat gizi (Almatsier, 2009).

1. Golongan buah

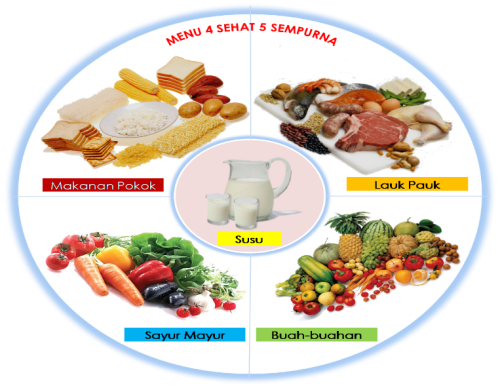
Buah-buahan banyak mengandung vitamin dan kaya akan serat. Asupan sayur dan buah sejak usia dini untuk meningkatkan daya serap terhadap nutrisi dan fungsi daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

1. Susu dan hasil olahan susu

Susu merupakan sumber kalsium paling baik. Anak-anak dianjurkan untuk minum susu sebanyak 1-2 gelas sehari (Almatsier, 2009)

**Gambar susunan 4 sehat 5 sempurna**

**Sumber: Prinsip Dasar Ilmu Gizi**



1. **Makna Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini**

Kemampuan berpikir akan menentukan cepat tidaknya atau terselesaikan tidaknya suatu masalah yang dihadapi. Kemampuan intelegensi atau kemampuan kognitif setiap anak berbeda-beda, pada usia dini (0-6 tahun) menurut M. Solehuddin bahwa pada usia ini terjadi perubahan yang sangat dramatis.

Perkembangan kognitif merupakan bagian dari berpikir otak, bagian yang digunakan yaitu untuk pemahaman, penalaran, pengetahuan, dan pengertian. Pikiran anak mulai aktif sejak lahir. Perkembangan pikirannya seperti belajar tentang orang, tentang sesuatu, tentang kemampuan-kemapuan baru, memperoleh banyak ingatan, dan menambah banyak pengalaman.

Adapun tujuan dari pengembangan kognitif diarahkan pada beberapa pengembangan diantaranya:

a. Pengembangan Auditory

b. Pengembangan Visual

c. Pengembangan Taktik

d. Penegembangan Kinestatik

e. Pengembangan Aritmatika

f. Pengembangan Geometri

g. Pengembangan Sains Permulaan

Kognitif atau intelegensi seseorang memainkan peranan penting dalam kehidupan, tetapi kognitif bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesuksesan hidup seseorang.

1. **Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Dengan Pola Asupan Gizi Yang Seimbang.**

Kecerdasan berhubungan dengan nalar dan rasa yang ada didalam diri manusia. Ketika anak sudah dapat mengendalikan dirinya secara bertahap, sesuai dengan kemampuan dirinya, maka proses pembelajaran yang akan dihadapi anak akan berjalan dengan baik dan kesulitan belajar pun dapat ditanggulangi dengan baik. Selain dari nalar dan rasa, asupan gizi juga berpengaruh pada tingkat konsentrasi atau kognitif seorang anak. Anak dengan status gizi baik memungkinkan perkembangan kognitifnya secara optimal, dan sebaliknya apabila asupan gizinya kurang maka akan mengganggu perkembangan otaknya dan menyebabkan terhambatnya perkembangan kognitif dan akhirnya akan mengakibatkan prestasi belajar yang menurun.

Selain gizi faktor lain yang mempengaruhi kognitif seorang anak adalah faktor bawaan, faktor kematangan, faktor minat dan bakat, faktor lingkungan, faktor kebebasan dan faktor pembentukan.

Supaya gizi anak seimbang maka terapkan PGS (Pedoman Gizi Seimbang) yang ditetapkan oleh Kementrian kesehatan No 41 Tahun 2014 yang diantaranya adalah biasakan membawa bekal dari rumah agar kesehatan dan kebersihan makanannya dapat terjaga, dengan demikian tidak membiasakan anak untuk membeli jajanan dari luar yang belum tentu sehat. Selain itu juga membiasakan sepuluh pesan gizi utama dalam Pedoman Gizi Indonesia

**Sumber: Ilmu gizi Teori dan Aplikasi**

Pedoman ini berisi 10 pesan gizi, dengan slogan “Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi”. Dengan gizi yang seimbang juga akan menciptakan generasi-generasi yang tangguh dan berkualitas.

**SIMPULAN**

Pola asupan gizi anak usia dini sangat penting, karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis dan intelegensinya. Dengan pemenuhan gizi yang seimbang maka anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Pola asupan gizi dengan pola atau prinsip gizi seimbang yaitu 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari sumber korbahidrat (nasi, ubi, jagung, gandum dan lain-lain), lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan ditambah susu.

Teori perkembangan kognitif menurut Jean Piaget dibagi menjadi 4 tahapan yaitu sensorimotor (0-2 tahun), praoprasional ( 2-7 tahun), oprasional konkrit (7-11 tahun) dan oprasional formal (11-15 tahun). Perkembangan kognitif mengacu pada tahapan kemampuan seorang anak dalam memperoleh makna dan pengetahuan dari pengalaman dan informasi yang diperolehnya. Pada usia dini merupakan periode emas perkembangan otak anak yang meliputi perkembangan fisik motorik, bahasa, komunikasi, sosial emosional dan kognitifnya. Dengan kemampuan kognitifnya, anak dapat menjelajahi dunia di sekitarnya dengan panca inderanya, sehingga dapat melangsungkan kehidupannya dan menjadi manusia seutuhnya sesuai dengan fitrahnya sebagai makhluk Tuhan yang harus memberdayakan apa yang ada di dunia ini untuk kemaslahatan. diri mereka sendiri dan orang lain.

Anak usia dini sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, oleh karena itu perlunya asupan gizi yang seimbang. Pola asupan gizi yang seimbang akan mempengaruhi perkembangan kognitif dan tingkat konsentrasi anak, pola asupan gizi yang seimbang juga akan mempengaruhi tingkat prestasi belajar anak.

**REFERENSI**

A, S. (2016). Metodelogi Penelitian. Salemba Empat.

Agustin, M. Dan S. E. (2008). No Title. 20.

Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama.

Amir, H. (N.D.). Metode Penlitian Kepustakaan Library Research.

D, S. (2016). Pendidikan Anak Usia Dini Stimulasi Dan Aspek Perkembangan Anak.

Datmonodewo, S. (2003). Pendidikan Anak Prasekolah. Rineka.

Departemen, R. A. (2013a). Alquran Dan Terjemahan Q.S. Al-A’raf : 31.

Departemen, R. A. (2013b). Alquran Dan Terjemahan Q.S Az-Zumar : 9.

Fitri, R. (2015). Gizi Dan Kesehatan Reproduksi. Cakrawala Ilmu.

Herdiyansyah. (2000). Pengembangan Ilmu Gizi Dengan Pendekatan Sosial Dan Teknologi. Ipb Bogor.

Indrawati, L. (2020). Jurnal Teori Jerome S Broner Tentang Perkembangan Kognitif.

Internasional Union Of Food Science And Teknologi. (19961).

Jc, D. (Ed.). (1991). The Englishmens Foods, A Five Centuries Of English Siet London.

Mahmud. (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Pustaka Setia.

Mansur. (2011). Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam. Pustaka Belajar.

N, L. (2014). Analisis Content Buku Ta’lim Sl- Lughah Al’arabiyah. Pendidikan Bahasa Arab.

Nurmiyanti, L. (2020). Si Kecil Bukan Robot (Widina (Ed.)). Bhakti Persada.

Soekirman. (2007). Ilmu Gizi Dan Aplikasinya. Dikti Depdiknas.

Sugiono. (2017). Stastika Untuk Penelitian. Alfabeta.

Susanto, A. (2011). Perkembangan Anak Usia Dini. Kencana Prenada Media Grup.

Tianingsih, E. (2019). Hubungan Gizi Dengan Kognitif Anak Usia Dini Di Paud Khodijah Sukarami.

Zed, M. (2008). Metode Penelitian Hep Us Take On. Yayasan Obor Indonesia.