

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PEMBERIAN MENU MAKANAN SEHAT PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN DI TK NEGERI PEMBINA KECAMATAN JUNREJO KOTA BATU

Natasya Novia Ramdhany<sup>1</sup>, Puguh Raharjo<sup>2</sup>

[natasyanoviaramdhan@gmail.com](mailto:natasyanoviaramdhan@gmail.com)<sup>1</sup>, [puguraharjo@stikesmaharani.ac.id](mailto:puguraharjo@stikesmaharani.ac.id)<sup>2</sup>

STIKES Maharani Malang

### ABSTRAK

Anak usia 3-6 tahun berada pada masa golden age yang memerlukan pemenuhan gizi seimbang secara optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan. Namun, permasalahan gizi pada usia ini masih sering terjadi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang berdampak pada kesehatan dan tumbuh kembang anak. Orang tua berperan penting dalam menentukan jenis dan kualitas makanan anak, sehingga pengetahuan tentang gizi seimbang memengaruhi praktik pemberian menu makanan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dengan pemberian menu makanan sehat pada anak usia 3-6 tahun di TK Negeri Pembina. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian adalah orang tua murid TK Negeri Pembina yang berjumlah 126 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 56 responden yang ditentukan melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner praktik pemberian menu makanan sehat yang telah diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analitik melalui analisis univariat dan bivariat menggunakan Chi-Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dalam praktik pemberian menu makanan sehat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dengan praktik pemberian menu makanan sehat pada anak usia 3-6 tahun. Semakin baik pengetahuan orang tua, semakin optimal praktik pemberian menu makanan sehat, sehingga edukasi gizi perlu terus ditingkatkan untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang anak usia dini dan mencegah masalah gizi.

**Kata Kunci:** Pengetahuan Orang Tua, Gizi Seimbang, Menu Makanan Sehat.

### ABSTRACT

Children aged 3-6 years are in their golden age, requiring optimal balanced nutrition for growth and development. However, nutritional problems at this age are still common, both malnutrition and excess nutrition, which impact children's health and growth. Parents play an important role in determining the type and quality of their children's food, so knowledge about balanced nutrition influences the practice of providing healthy menus. This study aims to determine the relationship between parents' knowledge of balanced nutrition and the provision of healthy menus to children aged 3-6 years at Pembina State Kindergarten. This study used quantitative methods with a cross-sectional design. The study population was 126 parents of Pembina State Kindergarten students, with a sample size of 56 respondents determined through a simple random sampling technique. Data collection was carried out by distributing a balanced nutrition knowledge questionnaire and a healthy food menu provision practice questionnaire that had been tested through validity and reliability tests. Data analysis was carried out descriptively and analytically through univariate and bivariate analysis using Chi-Square. The results of this study indicate that most respondents have a level of knowledge about balanced nutrition in the practice of providing a healthy food menu. The results of the Chi-Square test showed a  $p$  value =  $0.023$  ( $p < 0.05$ ), which indicates a significant relationship between the level of parental knowledge about balanced nutrition and the practice of providing a healthy food menu for children aged 3-6 years. The better the parents' knowledge, the more optimal the practice of providing a healthy food menu, so that nutrition education needs to be continuously improved to support the fulfillment of balanced nutrition for early childhood and prevent nutritional problems.

**Keywords:** Parental Knowledge, Balanced Nutrition, Healthy Food Menu.

## PENDAHULUAN

Pada usia 3 hingga 6 tahun, anak-anak memasuki fase golden age dalam proses tumbuh kembang, yaitu periode yang sangat krusial dalam kehidupan mereka dan sensitif yang membutuhkan asupan gizi yang lebih optimal dibandingkan orang dewasa. Asupan gizi yang seimbang berkontribusi besar terhadap perkembangan kemampuan kognitif, penguatan daya tahan tubuh, dan pembentukan pola makan sehat yang dapat dipertahankan hingga masa dewasa. Dengan demikian, penerapan gizi seimbang sejak usia dini merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan tubuh melalui kebiasaan makan yang terstruktur dan bergizi (Munawaroh et al., 2022)

Meskipun demikian, masalah gizi anak-anak di Indonesia masih menjadi sebuah tantangan yang signifikan di Indonesia. Orang masih mengalami banyak masalah berat badan, termasuk stunting (hambatan pertumbuhan), wasting (berat badan rendah terhadap tinggi badan), underweight (berat badan kurang terhadap usia), dan overweight (kelebihan berat badan) (Fakhriya, 2023). Hasil SSGI 2022 dari Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi masalah gizi masih tinggi, yaitu 17,1% untuk orang kurang berat badan, 7,7% untuk wasting, dan 3,5% untuk overweight. Di sisi lain, data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan adanya penurunan prevalensi stunting secara nasional menjadi 19,8%, dibandingkan dengan angka 21,5% pada tahun 2023. Namun angka ini tetap menunjukkan bahwa permasalahan gizi belum sepenuhnya teratasi (Kemenkes RI. 2024).

Masalah serupa juga muncul di Jawa Timur, termasuk di Kota Batu, di mana kekurangan gizi pada anak usia dini masih menjadi masalah. Dalam tiga tahun terakhir, prevalensi stunting telah menurun secara signifikan. Dari 25,2% pada tahun 2022 menjadi 12,44% pada tahun 2023, dan kemudian turun lagi menjadi 10,13% pada tahun 2024, menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Batu. Namun, hasil survei menunjukkan bahwa sekitar 23% anak-anak usia dini mengalami gizi buruk, sementara 7% mengalami kelebihan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa asupan makanan mereka tidak sepenuhnya memenuhi prinsip keseimbangan gizi baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

Berbagai penelitian terdahulu menegaskan bahwa pengetahuan orang tua, khususnya ibu, bertanggung jawab dalam memastikan anak menerima asupan gizi yang tepat. Studi "Hubungan Pengetahuan Gizi Orang Tua Terhadap Praktik Pemberian Makanan Pada Anak Usia Dini" (Rofidah, 2024) dilakukan di TK Muslimat NU 1 Sukolilo, Jabung Kab. Malang, menggambarkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki orang tua berhubungan secara signifikan dengan cara dan praktik pemberian makanan kepada anak usia dini. Namun, penerapan ini belum maksimal dalam menyediakan bekal sekolah.

Penelitian yang disebutkan sebagai "Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pemberian Menu Makanan Sehat Pada Anak" (Fakhriya 2023) menggambarkan sebaliknya. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas orang tua telah memiliki pemahaman gizi yang cukup hingga baik, tetapi tingkat pengetahuan tersebut tidak berkorelasi secara signifikan dengan kebiasaan menyediakan menu makanan yang sehat yang berbeda ini bagi keluarga. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman orangtua mengenai gizi belum tentu langsung tercermin dalam kebiasaan mereka menyajikan menu makanan yang sehat untuk anak.

Untuk membiasakan anak-anak makan makanan bergizi dan merasa nyaman melakukannya, orang tua harus aktif dan terlibat. Antara usia 3 dan 6 tahun, kebanyakan anak belum memiliki kebebasan untuk memilih apa yang mereka makan, oleh karena itu pemenuhan kebutuhan anak sepenuhnya ditentukan oleh pilihan dan pemberian yang dilakukan oleh orang tua (Ayu Galuh, 2017). Namun, sebuah studi awal di Taman Kanak-Kanak Pembina di Kota Batu menunjukkan bahwa dari 30 orang tua, setengahnya masih belum memahami pentingnya gizi seimbang, hal ini terlihat dari kebiasaan mereka memberikan makanan yang tidak seimbang dan kecenderungan anak-anak mereka untuk

lebih sering mengonsumsi camilan tidak sehat. Orang tua yang cerdas, di sisi lain, mampu memberikan makanan yang seimbang antara karbohidrat, protein, buah dan sayuran secara teratur.

Dengan demikian, permasalahan gizi pada anak usia 3-6 tahun masih jadi isu yang cukup serius, dan orang tua harus tahu bagaimana menghentikannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Dengan Pemberian Menu Makanan Sehat Pada Anak Usia 3-6 Tahun di TK Negeri Pembina Kecamatan Junrejo Kota Batu".

Penelitian ini penting dilakukan untuk melihat seberapa besar pemahaman orang tua berkontribusi terhadap pemberian makanan sehat kepada anak, khususnya anak usia tiga hingga enam tahun. Dengan lebih banyak pengetahuan orang tua, diharapkan pemberian makanan sehat menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari di rumah dan di sekolah.

## **METODE**

Pendekatan cross-sectional digunakan dalam penelitian ini guna menganalisis keterkaitan antara pemahaman orang tua tentang gizi seimbang dengan praktik penyediaan menu makanan sehat untuk anak berusia 3 sampai 6 tahun di TK Negeri Pembina Kecamatan Junrejo, Kota Batu. Proses pengumpulan data dilakukan pada waktu yang telah ditetapkan.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini memaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 08 Oktober 2025 di TK Negeri Pembina Kota Batu. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Uraian hasil penelitian meliputi: (1) deskripsi umum lokasi penelitian, (2) data umum dan data khusus yang di dapatkan dari responden. Data umum terdiri dari karakteristik responden berdasarkan usia jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, umur anak, serta data khusus yang berkaitan dengan variabel penelitian, yaitu pengetahuan orang tua terhadap pemberian menu makanan sehat.

### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian berada di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Kota Batu, tepatnya di PRONOYUDHO No. 25, Dadaprejo, Kecamatan Junrejo, Kota Batu, Jawa Timur. TK ini merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang aktif memberikan layanan pendidikan untuk anak usia 3–6 tahun di area Kecamatan Junrejo. Secara umum, TK Negeri Pembina Kota Batu memiliki peserta didik berjumlah 126 anak, yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok A dan Kelompok B. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan setiap hari pukul 07.00-10.00 WIB, dengan kurikulum yang difokuskan pada pengembangan nilai, moral, social, emosional, kemampuan berbahasa, aspek kognitif, motorik, serta kreativitas seni anak.

Selain pembelajaran utama, sekolah juga mengadakan berbagai kegiatan pendukung seperti pemeriksaan kesehatan berkala, edukasi tentang gizi,

Hubungan antara guru dan orang tua berlangsung dengan baik melalui komunikasi harian maupun pertemuan rutin setiap bulan. Fasilitas yang dimiliki sekolah tergolong memadai, mencakup ruang kelas, ruang bermain, area bermain luar, toilet anak, serta ruang guru. Lingkungan sekolah aman, bersih, dan kondusif, sehingga menunjang proses belajar anak secara optimal.

Pemilihan TK Negeri Pembina Kota Batu sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain jumlah peserta didik yang representatif, lokasi yang mudah diakses, serta dukungan pihak sekolah yang sangat baik terhadap kegiatan penelitian.

### **2. Data Umum**

Data umum yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, serta umur anak.

### A. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-25 Tahun	6	10,7 %
26-30 Tahun	15	26,8 %
31-35 Tahun	16	28,6 %
36-45 Tahun	19	33,9 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

(Sumber : data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 56 responden, Sebagian besar berada pada kelompok usia 36-45 tahun sebanyak 19 orang (33,9%).

### B. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	3	5,4 %
Perempuan	53	94,6 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

(Sumber : data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 56 responden, sebagian besar adalah perempuan, yakni 53 orang (94,6%).

### C. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
D1	2	3,6 %
D3	2	3,6 %
S1	14	25 %
S2	2	3,6 %
SD	1	1,8 %
SLTA	33	58,9 %
SMP	2	3,6 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100 %</b>

(Sumber : data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 56 responden, mayoritas memiliki pendidikan setara SLTA, yaitu 33 orang (58,9%).

### D. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Guru	4	7,1 %
IRT	38	67,9 %
Karyawan Swasta	4	7,1 %
Lecturer	1	1,8 %
Petani	1	1,8 %
Wirausaha	8	14,3 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100 %</b>

(Sumber : data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 56 responden, sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 38 orang (67,9%).

## E. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Anak

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Anak

Umur Anak	Frekuensi (n)	Presentase (%)
< 5 tahun	42	75 %
> 5 tahun	14	25 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

(Sumber : data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari 56 responden, sebagian besar memiliki anak berusia < 5 tahun yaitu sebanyak 42 anak (75%).

### 3. Data Khusus

Dalam penelitian ini, data khusus yang dikumpulkan mencakup tingkat pengetahuan orang tua serta pemberian menu makanan sehat. Selain itu, hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabulasi silang (cross sectional) dan dianalisis menggunakan uji chi-square.

#### a) Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Tabel 6 Distribusi Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Tingkat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang	15	26,8 %
Tinggi	41	73,2 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

(Sumber : data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 56 responden, sebagian besar memiliki tingkat kategori tinggi yaitu sebanyak 41 orang (73,2%).

#### b) Pemberian Menu Makanan Sehat

Tabel 7 Distribusi Pemberian Menu Makanan Sehat

Tingkat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cukup	27	48,2 %
Baik	29	51,8 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

(Sumber: data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa dari 56 responden, sebagian besar memiliki tingkat kategori baik yaitu sebanyak 29 orang (51,8%).

### 4. Tabulasi Silang

Tabel 8 Tabulasi Silang

Pengetahuan Orang Tua	Makanan Sehat		Total	p Value	Keterangan
	Cukup	Baik			
Sedang	11 73.30%	4 26.70%	15 100.00%	0.023	Berhubungan Signifikan
Tinggi	16 39.00%	25 61.00%	41 100.00%		
Total	27 48.20%	29 51.80%	56 100.00%		

(Sumber : data primer kuesioner penelitian bulan oktober 2025)

Berdasarkan tabel 8 tabulasi silang, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara Tingkat pengetahuan orang tua dan pemberian menu makanan sehat, yang ditunjukkan oleh nilai p value 0,023 ( $p < 0,05$ ). Orang tua yang memiliki pengetahuan yang tinggi cenderung akan lebih banyak menerapkan pemberian menu makanan sehat dalam kategori baik (61,0%), sementara orang tua dengan tingkat pengetahuan sedang mayoritas berada pada kategori cukup (73,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan orang tua, maka semakin optimal pula praktik pemberian menu makanan sehat pada anak.

## 5. Analisa Data

Dalam penelitian ini, uji chi-square digunakan untuk melihat hubungan antara pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dan praktik mereka dalam menyediakan menu makanan sehat bagi anak usia 3–6 tahun di TK Negeri Pembina Kecamatan Junrejo Kota Batu. Penentuan adanya hubungan didasarkan pada nilai signifikansi ( $p$ -value)  $< 0,05$ , dengan data selengkapnya disajikan sebagai berikut:

Tabel 9 Analisa Data Chi-Square Tests

Uji	Nilai	df	Signifikansi Asimtotik (sisi)	Tanda Tangan Tepat (1 sisi)
Pearson Chi- Square	5.177 <sup>a</sup>	1	.023	.023

Dari hasil uji Chi-Square diperoleh Pearson Chi-Square = 5,177,  $df = 1$ , dan nilai  $p = 0,023$  ( $< 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang berkorelasi signifikan dengan cara mereka menyajikan menu makanan sehat untuk anak-anak usia 3–6 tahun di TK Negeri Pembina Kecamatan Junrejo Kota Batu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian mengenai keterkaitan antara tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dan praktik pemberian menu makanan sehat pada anak usia 3-6 tahun di TK Negeri Pembina Kecamatan Junrejo Kota Batu, kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan orang tua produktif, didominasi oleh ibu. Mereka memiliki pendidikan dari menengah hingga perguruan tinggi, dan berasal dari berbagai latar belakang pekerjaan, terutama pekerja swasta dan ibu rumah tangga. Secara teoritis, situasi ini memungkinkan orang tua untuk mendapatkan dan memahami informasi tentang kesehatan, terutama tentang gizi seimbang
2. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang berkisar dari sedang hingga tinggi. Ini berarti mayoritas orang tua sudah memiliki pemahaman yang memadai dan mampu mengaplikasikannya dalam rutinitas harian anak-anak
3. Praktik pemberian menu makanan sehat pada anak usia 3-6 tahun berada pada kategori cukup hingga baik. Ini menunjukkan bahwa, meskipun orang tua mengetahui tentang gizi, mereka belum sepenuhnya dapat menerapkannya untuk menyusun menu makanan sehat pada semua responden
4. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,023 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan orang tua dan praktik pemberian menu makanan sehat pada anak usia 3-6 tahun. Orang tua dengan tingkat pengetahuan lebih tinggi cenderung lebih konsisten menyajikan menu makanan sehat berkualitas dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan sedang.
5. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan orang tua memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas praktik pemberian menu makanan sehat pada anak usia dini. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi yang didukung oleh lingkungan yang kondusif dan keterlibatan aktif orang tua diharapkan mampu membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

## Saran

1. Bagi Sekolah  
Pihak sekolah diharapkan terus memberikan edukasi mengenai gizi kepada orang tua

melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti seminar, penyuluhan, atau materi edukatif lainnya. Pelaksanaan kegiatan secara berkelanjutan ini dapat mendukung orang tua dalam mempertahankan serta meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi anak

## 2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam penyediaan makanan yang sehat, variatif, dan seimbang sesuai kebutuhan anak. Selain itu, orang tua juga disarankan untuk terus memperbarui wawasan tentang gizi melalui sumber informasi yang kredibel guna meningkatkan kualitas menu makanan yang diberikan kepada anak

## 3. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pelaksanaan program edukasi atau pelatihan bagi orang tua agar lebih memahami gizi seimbang dan praktik pemberian makanan sehat pada anak. Guru kelas juga disarankan untuk meninjau secara berkala bekal yang dibawa anak, kemudian menyampaikan evaluasi tersebut kepada orang tua sebagai masukan untuk meningkatkan kualitas gizi

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian di masa depan, dianjurkan untuk meneliti secara lebih komprehensif mengenai pengaruh pengetahuan dan praktik pemberian makanan sehat orang tua terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dalam waktu yang lebih panjang. Selain itu, penggunaan alat ukur yang lebih detail dapat membantu menilai pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang hingga ke komponen-komponen tertentu dengan lebih tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

2023. Kajian Etnosains Dalam Pembelajaran IPA Untuk Menumbuhkan Nilai Kearifan Lokal Dan Karakter Siswa Sd Chanos Chanos). Melalui Sate Bandeng.
- Adolph, Ralph. 2016. "Pendidikan Anak Usia Dini." : 1–23.
- Ayu Galuh Puspitasari. 2017, "Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun (Toddler) Di Posyandu Desa Ngliliran Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan", Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun..
- Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository Uma Pada Tanggal 27 Januari 2022. 2022.
- Diakses Pada 2025. Macronutrient Balance And Micronutrient Amounts Through Growth And Development.
- Fakhriya, Indi Diana. 2023. "Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pemberian Menu Makanan Sehat Pada Anak", Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Farhan, Muhammad, Program Studi, Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, D A N Ilmu, Universitas Islam, And Negeri Syarif. 2014. "Muhammad Farhan- Fkik."
- Handayani, Sri, And Praise Milie. 2020. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Whatsapp Group Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Deteksi Dini Preeklampsia Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kebidanan* 12(02): 217. Doi:10.35872/Jurkeb.V12i02.394.  
<https://jurnal.diklinko.id/index.php/Tarbiyah/>  
<https://jurnal.diklinko.id/index.php/Tarbiyah/>
- [https://www.halodoc.com/artikel/kenali-apa-saja-makanan-4-sehat-5-sempurna-dan-manfaatnya?srsltid=Afmbooqibjtwx3wlt1ojs3exvbijgc3jiocfiraaulvi3piwje\\_gwlp3](https://www.halodoc.com/artikel/kenali-apa-saja-makanan-4-sehat-5-sempurna-dan-manfaatnya?srsltid=Afmbooqibjtwx3wlt1ojs3exvbijgc3jiocfiraaulvi3piwje_gwlp3)
- Ilhami, Akmillah. 2024. "Kesadaran Orang Tua Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-4 Tahun", *Jurnal Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran Paud Fkip Universitas Sriwijaya*, Volume 11 Nomor 1, 11: 30–42.
- Journal Of Antioxidants*. Diakses Pada 2025. Effects Of Fruit And Vegetable-Based Nutraceutical On Cognitive Function In A Healthy Population: Placebo- Controlled, Double-Blind, And Randomized Clinical Trial.
- Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, And Issn*. 2023. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora* 43(4): 342–46.
- Karimuddin, Abdullah, Misbahul Jannah, Suryadin Hasda, Zahara Fadila, Taqwin, Masita, Ketut

- Ngurah Ardiawan, And Meilida Eka Sari. 2022. Metodologi Penelitian Kuantitatif. [Http://Penerbitzaini.Com.\(Kemenkes Ri, 2024\).](http://Penerbitzaini.Com.(Kemenkes Ri, 2024).), Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (Ssgi) Kemeskes Ri, 2022. [Https://Www.Orami.Co.Id/Magazine/4-Pilar-Gizi-Seimbang](https://Www.Orami.Co.Id/Magazine/4-Pilar-Gizi-Seimbang) Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono, 4universitas Sultan Ageng Tirtayasa
- Munawaroh, Hidayatu, Nafis Khoirun Nada, Akaat Hasjiandito, Vava Imam Agus Faisal, Heldanita Heldanita, Irna Anjarsari, And Muhammad Fauziddin. 2022. "Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun." *Sentra Cendekia* 3(2): 47. Doi:10.31331/Sencenivet.V3i2.2149.
- Nomira, Syarifah Rozati, Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, And Aceh Besar. 2024. "Relevansi Gizi Dan Kesehatan Relevance Of Nutrition And Health." : 1–16.
- Notoatmodjo. 2018. "Metode Penelitian Obyek Penelitian." *Farmasi* 84(3): 48792. [Http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/12399/G.](http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/12399/G.) Bab Iii.Pdf?Sequence=7&Isallowed=Y.
- Rahayu, Nurliyati, Erni Munastiwi, Golden Age, *Jurnal Ilmiah, Tumbuh Kembang, And Anak Usia*. 2018. "Manajemen Makanan Sehat Di Paud." (2): 65–80.
- Rahayu, P Anna Artha. 2023. "Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi." Bab Iv Metode Penelitian: 28–38. File:///C:/Users/Acer/Downloads/Bab Iv (1).Pdf.
- Rahmawati Dina Nurul, Achadi L. Endang, Dwinugraha Widya Ksatriadi, Barokah Idriawati Falah, Karyoko Debora, And Alimudin Hadijah. 2025. Konsep Pedoman Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.
- Rizal, Rosiana, Vira Ry Shandy, Mesa Sukmadani Rusdi, And Helmice Afriyeni. 2024. "Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan Rsud Sungai Dareh." *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta* 3(2): 58–67. Doi:10.47233/Jppie.V3i2.1518.
- Rofidah Nur Fitria. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi Orang Tua Terhadap Praktik Pemberian Makanan Pada Anak Usia Dini", Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengetahuan, Hubungan, Orang Tua, Terhadap Gizi, And Seimbang Dengan. 2022. "Preschool :": 3: 103–14.
- Siti Asiyah. 2021. Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas", Institut Agama Islam Negi Purwokerto."
- Suriani, Nidia, Risnita, And M. Syahrani Jailani. 2023. "Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan." *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam* 1(2): 24–36. Doi:10.61104/Ihsan.V1i2.55.
- Syahputri Zahra Addini, Fallenia Della Fay, And Syafitri Ramadani. 2023. "Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran* 2(1): 161–66.
- Waruwu, Marinu, Siti Natijatul Pu`At, Patrisia Rahayu Utami, Elli Yanti, And Marwah Rusydiana. 2025. "Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 10(1): 917–32. Doi:10.29303/Jipp.V10i1.3057.
- Widodo, Slamet, Ladyani Festy, And Asrianto La Ode. 2023. Cv Science Techno Direct Buku Ajar Metodologi Penelitian. *Italian Journal Of Pediatrics*.