

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab 2 ini akan disajikan tentang 1) Konsep dasar pola makan, 2) Konsep dasar status gizi, 3) Anak usia pra sekolah, 4) Pertumbuhan dan perkembangan anak usia pra sekolah, 4) Analisa jurnal terkait, 5) Kerangka teori, 6) Kerangka konsep

2.1 Konsep Dasar Pola Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Pola makan mengacu pada kebiasaan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Konsep ini tidak terbatas pada aktivitas makan saja, tetapi juga mencakup sikap, kepercayaan, dan kebiasaan yang memengaruhi pilihan makanan. Lebih lanjut, pola makan mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah atau ukuran porsi makanan, dan frekuensi konsumsi harian (Dewi, 2021). Perilaku makan, yang sering disamakan dengan pola makan, dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis dalam proses memilih dan mengonsumsi makanan dalam jangka waktu singkat. Faktor-faktor ini juga menentukan jenis, ukuran porsi, dan frekuensi makan. Oleh karena itu, pola makan harian seseorang pada dasarnya bergantung pada kebiasaan makan harian mereka (WHO & Others, 2024).

Pola makan menggambarkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari. Konsep ini juga mencerminkan

karakteristik kebiasaan makan dalam kelompok sosial tertentu. Lebih lanjut, pola makan merupakan perilaku penting yang berpotensi memengaruhi status gizi seseorang. Status gizi adalah keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Keseimbangan tersebut berperan dalam menunjang proses metabolisme, menyediakan energi, menjaga daya tahan tubuh, memperbaiki jaringan yang rusak, mengatur fungsi tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Permenkes, 2024).

2.1.2 Komponen Pola Makan

Menurut (Permenkes, 2024) terdapat beberapa komponen antara lain :

1. Jenis Makanan (Keanekaragaman Pangan)

Pedoman Nutrisi Seimbang menekankan bahwa diet harus mencakup berbagai macam makanan untuk memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutrien. Diet yang beragam ini harus mencakup makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan setiap hari. Keragaman diet ini sangat penting, karena tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

2. Jumlah dan Ukuran Porsi Makanan

Pola makan juga mencakup pengaturan jumlah dan ukuran porsi makanan yang dikonsumsi. Pedoman Nutrisi Seimbang memperkenalkan konsep "Piring Saya," yang menggambarkan proporsi makanan dalam satu kali makan: setengah piring terdiri dari

sayuran dan buah, dan setengah lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Pengendalian ukuran porsi ini memastikan bahwa asupan nutrisi memenuhi kebutuhan tubuh dan tidak berlebihan.

3. Frekuensi dan Kebiasaan Makan

Pola makan sehat, menurut Pedoman Nutrisi Seimbang, juga mencerminkan jadwal makan harian yang teratur. Keteraturan ini berfungsi untuk menjaga keseimbangan energi dan mendukung proses metabolisme tubuh. Pola konsumsi yang teratur dapat mencegah kekurangan atau kelebihan energi yang berpotensi memengaruhi status gizi.

4. Membatasi Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL)

Pedoman Nutrisi Seimbang secara eksplisit menyatakan bahwa diet harus membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Pembatasan ini merupakan elemen penting dari diet sehat untuk mencegah gangguan nutrisi dan penyakit tidak menular. Rekomendasi untuk membatasi GGL menunjukkan bahwa kualitas diet tidak hanya bergantung pada apa yang dikonsumsi tetapi juga pada apa yang harus dibatasi.

5. Kebiasaan dan Perilaku Makan Sehat

Selain makanan itu sendiri, Pedoman Nutrisi Seimbang juga menekankan perilaku makan sehat, seperti sarapan, minum air yang cukup, menjaga kebersihan yang baik, dan memantau berat badan secara teratur. Perilaku-perilaku ini merupakan komponen integral dari diet karena memengaruhi kualitas dan keteraturan asupan

makanan sehari-hari.

2.1.3 Dampak Pola Makan Tidak Teratur

Pola makan yang tidak teratur pada anak dapat berdampak negatif, seperti peningkatan risiko stres akibat masalah Kesehatan dengan manifestasi sebagai berikut (Restiana Nur Azizah, 2023) :

1. Gangguan Pertumbuhan Fisik

Pola makan yang tidak teratur pada anak berpotensi meningkatkan risiko kekurangan gizi. Oleh karena itu, memenuhi kebutuhan nutrisi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan fisik anak, sehingga tinggi badan maupun berat badan anak menjadi tidak sesuai dengan standar usianya.

2. Gangguan Kognitif dan Memori

Selama masa pertumbuhan dan perkembangan, anak-anak membutuhkan pola makan yang baik, teratur, dan bervariasi melalui konsumsi makanan sehat. Periode ini sering disebut sebagai *periode emas*, mengingat perkembangan otak anak yang pesat. Oleh karena itu, nutrisi dan asupan protein yang cukup sangat penting untuk mendukung perkembangan otak yang optimal. sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar serta membantu perkembangan keterampilan kognitif anak.

3. Kesehatan Mental yang Kurang Optimal

Kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak teratur berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada anak. Kondisi ini membuat anak lebih rentan terhadap stres akibat masalah kesehatan. Lebih jauh lagi, penyakit yang tidak diobati juga dapat memicu depresi pada anak.

4. Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh pada Anak

Anak-anak yang kekurangan gizi cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah. Akibatnya, mereka lebih rentan terhadap infeksi dan membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih dari sakit. Selain itu, kekurangan gizi juga meningkatkan risiko infeksi saluran pencernaan pada anak-anak.

5. Gangguan Pertumbuhan Fisik

Malnutrisi kronis, khususnya kekurangan vitamin dan mineral penting, berdampak negatif pada pertumbuhan fisik jangka panjang anak. Salah satu manifestasinya adalah gangguan pertumbuhan tulang, yang menyebabkan anak-anak yang kekurangan gizi lebih pendek daripada teman sebayanya. Akibatnya, pertumbuhan mereka tidak seoptimal anak-anak lain.

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Ada beberapa faktor menurut (Suryana, Ira Kusumawati, Pujiani, Dyah Widodo et al., 2022) :

1. Pengetahuan Ibu tentang Nutrisi

Dengan pemahaman yang baik, ibu dapat membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat tanpa dipengaruhi oleh gaya hidup. Pengetahuan nutrisi yang optimal diharapkan dapat mengubah perilaku yang tidak tepat, memungkinkan ibu untuk memilih makanan bergizi, membuat menu seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi anak-anak mereka, dan memahami dampak kekurangan gizi.

2. Pendidikan Ibu

Tingkat pendidikan seorang ibu sangat memengaruhi kemampuannya untuk menyerap informasi nutrisi. Ibu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung mempertahankan tradisi makanan yang kuat, sehingga sulit untuk menyerap informasi nutrisi baru.

3. Pendapatan Rumah Tangga (Faktor Ekonomi)

Pendapatan keluarga memainkan peran penting dalam menentukan standar hidup, khususnya kesejahteraan dan kesehatan. Pengaruhnya terfokus pada peningkatan status gizi masyarakat, karena pendapatan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan kecukupan gizi keluarga.

4. Jumlah Keluarga

Ukuran keluarga sangat memengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin besar keluarga, semakin tidak merata distribusi makanan jika tidak disertai dengan peningkatan pendapatan.

5. Faktor Budaya

Tabu makanan sering dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial, termasuk kepercayaan dan kebiasaan setempat. Setiap budaya memiliki pola makan yang unik, termasuk cara makanan dikonsumsi, disiapkan, dan disajikan.

2.1.5 Pengukuran Pola Makan

Kuesioner Frekuensi Konsumsi Makanan (FFQ) adalah metode untuk mengumpulkan data tentang frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan selama periode tertentu, seperti sehari, seminggu, sebulan, atau setahun. Kuesioner ini biasanya mencakup sekitar 100 jenis makanan atau kelompok makanan, yang dapat disesuaikan dengan preferensi makanan lokal di lingkungan responden (Viau & Ernst, 2014).

Adapun Keuntungan dan kelebihan menggunakan FFQ menurut (Viau & Ernst, 2014) :

Keuntungan :

- Dapat mengungkap kebiasaan makan seseorang secara keseluruhan.
- Berguna untuk mengidentifikasi pola makan tertentu.

Kerugian:

- Sulit untuk menyelaraskan persepsi responden tentang ukuran porsi.

- Komponen kuesioner sangat bergantung pada budaya makan lokal masing-masing individu.

Pola makan diukur menggunakan Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) yang terdiri dari 28 item. Kuesioner ini mencerminkan frekuensi konsumsi makanan atau makanan olahan selama periode tertentu, seperti sehari, seminggu, sebulan, atau setahun. FFQ mencakup jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh responden dan frekuensi konsumsinya. Langkah-langkah pengukurannya adalah sebagai berikut :

1. Para responden mencentang kuesioner berdasarkan frekuensi dan ukuran porsi makanan yang dikonsumsi.
2. Ringkasan dilakukan untuk menentukan frekuensi konsumsi makanan, terutama yang sering dikonsumsi dalam periode tertentu. Frekuensi makanan dinilai menggunakan skala berikut: 50 = 3 kali/hari, 25 = 1 kali/hari, 15 = 3-6 kali/minggu, 10 = 1-2 kali/minggu, 5 = 2 kali/bulan, dan 0 = tidak pernah . Kategori pola makan pada Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) adalah sebagai berikut:
 - a. Pola makan dikategorikan baik jika total skor \geq skor rata-rata seluruh responden.
 - b. Pola makan dikategorikan kurang jika total skor $<$ skor rata-rata seluruh responden (Ciuantasari, 2020).

2.2 Konsep Dasar Status Gizi

2.2.1 Definisi Status Gizi

Status gizi mengacu pada kondisi tubuh, yang dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi dan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Kondisi ini umumnya diklasifikasikan menjadi tiga kategori: malnutrisi, gizi cukup, dan kelebihan gizi. Status gizi optimal dapat dicapai ketika tubuh menerima asupan nutrisi yang cukup dan mampu memanfaatkannya secara efektif. Hal ini memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan fungsi otak, kapasitas aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan. Malnutrisi terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting, sedangkan kelebihan gizi terjadi akibat konsumsi nutrisi yang berlebihan, yang berpotensi memiliki efek negatif pada tubuh. Selain itu, tingkat aktivitas fisik yang rendah pada anak dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya obesitas. (Sambo et al., 2020).

Status gizi didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Zat gizi memiliki peranan penting sebagai sumber energi, mendukung proses pertumbuhan, menjaga serta memperbaiki jaringan tubuh, dan mengatur berbagai proses fisiologis dalam tubuh (Puspita Sari et al., 2023). Status gizi merujuk pada kondisi

fisik individu yang ditentukan oleh kecukupan energi dan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini dapat dinilai melalui berbagai indikator fisik yang terukur (Asri Kusuma Yanti et al., 2023). Status ini berkaitan erat dengan pola makan, di mana anak-anak prasekolah berisiko mengalami masalah gizi karena mereka menjadi konsumen yang aktif dan pilih-pilih makanan. Selain itu, status gizi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, yang membantu mencegah penumpukan lemak berlebih dan menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Candra Pertiwi et al., 2021).

2.2.2 Klasifikasi Status Gizi

Ada beberapa klasifikasi menurut Suharjo dalam penelitian (Mery Sambo, Firda Ciuantasari, 2023) antara lain :

1. Gizi Buruk

Malnutrisi yang signifikan biasanya ditandai dengan berat badan anak yang sangat rendah dibandingkan dengan usia atau tinggi badannya. Fenomena ini berpotensi menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan mental secara serius, sekaligus meningkatkan risiko kesehatan secara keseluruhan.

2. Gizi Kurang

Kondisi di mana asupan nutrisi seseorang tidak mencukupi kebutuhan minimum tubuh, meskipun belum termasuk dalam kategori malnutrisi ekstrem. Anak-anak dengan kondisi ini biasanya menunjukkan keterlambatan pertumbuhan fisik dan peningkatan

kerentanan terhadap berbagai penyakit.

3. Gizi Baik

Kondisi ideal di mana asupan nutrisi tubuh memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Anak-anak dengan status gizi yang baik cenderung mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, didukung oleh sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, dan risiko penyakit yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang mengalami kekurangan gizi atau kekurangan gizi parah.

4. Gizi Lebih

Kondisi di mana asupan nutrisi, khususnya kalori, melebihi kebutuhan fisiologis tubuh. Kondisi ini berpotensi menyebabkan obesitas dan komplikasi kesehatan serius seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan lainnya jika tidak ditangani dengan benar.

2.2.3 Kebutuhan Gizi Anak Usia Pra Sekolah

Kebutuhan gizi pada anak usia pra sekolah dibagi menjadi beberapa menurut (Ni Putu Widari, 2022) :

1. Kebutuhan Energi

Kebutuhan energi pada anak prasekolah ditentukan oleh metabolisme basal, termogenesis diet (pembakaran setelah makan), dan aktivitas fisik harian. Kebutuhan ini cenderung menurun seiring bertambahnya usia, rata-rata 65-75 kalori per kilogram berat badan.

2. Kebutuhan Zat Pembangun

Secara fisiologis, anak usia prasekolah berada pada tahap

pertumbuhan yang lebih lambat dibandingkan dengan orang dewasa. Meskipun demikian, kebutuhan zat gizi mereka per satuan berat badan masih relatif lebih tinggi dibandingkan orang dewasa. Namun, apabila dibandingkan dengan bayi, laju pertumbuhan pada anak prasekolah cenderung lebih rendah. di bawah satu tahun, kebutuhan nutrisi mereka relatif lebih rendah.

3. Kebutuhan Zat Pengatur

Kebutuhan nutrisi harian anak prasekolah berfluktuasi seiring bertambahnya usia, dengan peningkatan energi, vitamin, mineral, dan faktor pertumbuhan utama seperti protein dan air. Nutrisi ini dapat dipenuhi melalui konsumsi makanan harian secara teratur. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, asupan makanan anak prasekolah tidak hanya harus memuaskan rasa lapar tetapi juga harus seimbang secara nutrisi.

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Marmi, seperti yang dikutip oleh (Sambo et al., 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok utama: faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi anak meliputi:

a) Pendapatan

Masalah gizi seringkali disebabkan oleh kemiskinan, dengan indikator utama berupa status ekonomi keluarga yang rendah, sehingga mengakibatkan daya beli yang terbatas.

b) Pendidikan

Pendidikan gizi adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua atau masyarakat untuk mencapai status gizi yang optimal.

c) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, terutama untuk memenuhi kebutuhan hidup dan menunjang kehidupan keluarga. Aktivitas pekerjaan pada umumnya memerlukan serta menghabiskan cukup banyak waktu dan bagi ibu rumah tangga, hal ini dapat berdampak pada pengelolaan kehidupan keluarga secara keseluruhan.

d) Budaya

Mengacu pada karakteristik khas yang memengaruhi perilaku dan kebiasaan masyarakat.

Sementara itu, faktor internal yang memengaruhi status gizi anak meliputi:

a) Usia orang tua

Usia orang tua memengaruhi kemampuan dan pengalaman mereka dalam menyediakan nutrisi bagi anak-anak mereka.

b) Kondisi fisik

Individu yang sakit atau sedang dalam masa pemulihan membutuhkan nutrisi khusus karena kondisi kesehatan yang kurang optimal. Anak-anak dengan kesehatan yang buruk sangat rentan,

karena pada tahap kehidupan ini, kebutuhan nutrisi terutama dialokasikan untuk mendukung pertumbuhan yang pesat.

Ada faktor yang dapat mempengaruhi status gizi menurut (Candra Pertiwi et al., 2021) antara lain :

1) Pola Makan

Kebiasaan makan anak merupakan faktor dominan yang memengaruhi status gizi anak usia prasekolah. Komponen pola makan meliputi:

a) Frekuensi Makan

Frekuensi makan mengukur intensitas konsumsi makanan harian anak. Frekuensi ideal, misalnya, tiga kali makan utama sehari, mendukung status gizi yang lebih baik; frekuensi yang tidak tepat justru meningkatkan risiko gangguan gizi.

b) Jumlah Makanan

Jumlah makanan yang dikonsumsi anak sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi, sedangkan asupan yang berlebihan berpotensi menimbulkan kelebihan gizi hingga obesitas.

c) Jenis Makanan

Beragam jenis makanan sangat penting untuk nutrisi yang seimbang. Mengonsumsi makanan yang seimbang menghasilkan status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan makanan yang

tidak seimbang.

2.2.5 Penilaian Status Gizi

Pengukuran gizi dapat dilakukan dengan menggunakan metode antropometri, yang melibatkan pengukuran dimensi tubuh manusia atau bagian-bagiannya. Dalam menilai status gizi menggunakan metode antropometri, ukuran tubuh manusia digunakan sebagai indikator utama untuk mengevaluasi status gizi seseorang. Oleh karena itu, konsep dasar yang penting dalam pengukuran antropometri untuk menilai status gizi adalah konsep pertumbuhan. (WHO & Others, 2024).

1. Indikator penilaian BB/U

Berat badan merupakan salah satu parameter yang menunjukkan massa tubuh seseorang. Parameter ini sangat peka terhadap perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, seperti adanya infeksi, menurunnya nafsu makan, atau berkurangnya asupan makanan. Oleh karena itu, berat badan termasuk parameter antropometri yang mudah berubah atau bersifat fluktuatif.

Ini adalah rumus yang biasa dipakai untuk menghitung penilaian BB/U (WHO & Others, 2024) :

$$Z - score = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Rujukan} / \text{Nilai Simpangan Baku Rujukan}}$$

2.3 Konsep Dasar Anak Usia Pra Sekolah

Anak-anak prasekolah, yang umumnya berusia 4-6 tahun, mengalami perkembangan psikologis yang signifikan menuju kemandirian sebagai balita.

Selama fase ini, mereka mulai berinteraksi lebih baik dengan lingkungan sekitar dan mengekspresikan emosi secara lebih luas dalam proses eksplorasi diri. Selain itu, rasa ingin tahu mereka tentang hal-hal baru berkontribusi pada perkembangan ciri-ciri perkembangan unik yang memengaruhi pola makan anak secara keseluruhan (Nurmalitasari, 2023).

Pada periode ini, anak mengalami perubahan dalam pola makan yang sering kali menimbulkan kesulitan makan. Anak-anak mulai menunjukkan peran orang tua mereka. Usia prasekolah menandai periode pertumbuhan kemandirian, di mana perkembangan kognitif terbentuk; anak-anak mulai mempersiapkan diri untuk sekolah dan memperoleh pengalaman belajar dari lingkungan sekitar mereka (Amaniyah et al., 2024).

Masa anak prasekolah (4-6 tahun) menandai proses pertumbuhan mandiri, di mana perkembangan kognitif terbentuk dan anak-anak mulai mempersiapkan diri untuk sekolah. Selama fase ini, mereka membutuhkan pengalaman belajar dari lingkungan sekitar, termasuk sekolah, di mana pola pertumbuhan telah stabil. Aktivitas meningkat seiring dengan perkembangan keterampilan motorik dan proses berpikir. Di luar lingkungan rumah, anak-anak diperkenalkan dengan dunia di luar rumah. Persiapan untuk sekolah membutuhkan kesiapan kelima indera dan sistem saraf untuk menerima rangsangan, bersama dengan proses memori yang matang, sehingga anak-anak dapat belajar secara optimal (Syahputri, 2022).

Anak-anak prasekolah dikenal sebagai konsumen aktif dan rentan terhadap kekurangan gizi. Hal ini disebabkan kecenderungan mereka untuk memilih

makanan berdasarkan preferensi pribadi dan menolak makanan baru yang tidak mereka sukai. Kebiasaan menyukai jenis makanan tertentu pada usia ini berpotensi menyebabkan kekurangan gizi. Selain itu, anak-anak prasekolah sering terbiasa mengonsumsi makanan jalanan dan memilih apa yang mereka sukai. Konsumsi camilan tinggi gula harus dibatasi karena dapat menghambat pertumbuhan anak. Makanan yang terlalu manis dan berlemak mengenyangkan, sehingga menekan nafsu makan. Beberapa karakteristik nutrisi pada anak prasekolah meliputi penurunan nafsu makan, lebih suka bermain dengan teman atau komunitas daripada makan, dan keengganan untuk mencoba makanan baru. (Mery Sambo, Firda Ciuantasari, 2023).

2.4 Konsep Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah

2.4.1 Konsep Pertumbuhan

Pertumbuhan didefinisikan sebagai peningkatan ukuran fisik dan struktur tubuh akibat proses biologis, yang dapat diukur melalui indikator antropometrik seperti berat badan menurut usia, tinggi badan menurut usia, dan berat badan menurut tinggi badan (WHO & Others, 2024).

Pertumbuhan mengacu pada proses perubahan fisik yang terukur dan kuantitatif, seperti peningkatan berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan ukuran organ tubuh lainnya. Proses ini tidak dapat dibalik dan terjadi secara bertahap seiring bertambahnya usia anak (Asri Permata Sari, 2025).

2.4.2 Konsep Perkembangan

Perkembangan anak prasekolah (3–6 tahun) adalah proses

peningkatan kemampuan fungsional tubuh yang semakin kompleks, yang dihasilkan dari pematangan biologis dan pengalaman belajar, termasuk aspek motorik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional. Secara umum, perkembangan adalah perubahan bertahap, teratur, dan dapat diprediksi dalam struktur dan fungsi tubuh (Permenkes, 2024). Seperti yang dinyatakan oleh (Sambo et al., 2020) perkembangan mengacu pada perubahan progresif yang berkelanjutan yang dihasilkan dari kematangan dan pengalaman. Selama fase ini, anak-anak menunjukkan kemajuan seperti berbicara lebih jelas, bermain dengan teman sebaya, dan melakukan aktivitas mandiri sederhana.

Perkembangan mengacu pada proses peningkatan kemampuan struktural dan fungsional tubuh menuju tingkat kompleksitas yang lebih tinggi. Proses ini bersifat kualitatif, meliputi aspek motorik, bahasa, kognitif, emosional, dan sosial, serta terjadi secara sistematis dan berkelanjutan (Asri Permata Sari, 2025).

2.4.3 Prinsip-Prinsip Tumbuh Kembang

Beberapa prinsip tumbuh kembang menurut (Lueh, Ruth Ellen, 2021) :

1) Perkembangan anak bersifat individual

Setiap anak mengalami proses tersebut dengan kecepatan dan pola yang unik, sehingga tidak tepat untuk membandingkan satu anak dengan anak lainnya. Perbedaan ini mencerminkan perbedaan individu.

- 2) Perkembangan terjadi secara bertahap dan berurutan,
Perubahan dari tahap sederhana ke tahap yang lebih kompleks dalam pola tertentu. Misalnya, keterampilan motorik kasar biasanya muncul sebelum keterampilan motorik halus yang lebih kompleks.
- 3) Perkembangan juga bersifat kumulatif
Kemampuan baru muncul dan berkembang berdasarkan pengalaman dan kemampuan sebelumnya.
- 4) Perkembangan berlangsung terus-menerus sepanjang rentang kehidupan.
Meskipun masa prasekolah merupakan fase penting, proses ini tidak berhenti tetapi berlanjut hingga dewasa.
- 5) Perkembangan juga dipengaruhi oleh pengalaman dan lingkungan, Seperti interaksi di rumah, pendidikan formal, dan konteks sosial, yang secara signifikan membentuk arah pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 6) Perubahan perkembangan bersifat progresif dan tidak dapat dibalik, Artinya kemampuan yang diperoleh cenderung bertahan secara permanen, meskipun kemunduran sementara dapat terjadi dalam keadaan normal.

2.4.4 Aspek Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah

Ada beberapa aspek menurut (Andi Ayumar, Halmina Ilyas, 2025)

1) Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik dibagi menjadi dua jenis utama:

keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik kasar meliputi keterampilan seperti berlari, melompat, dan menaiki tangga. Sementara itu, keterampilan motorik halus meliputi menggambar, memegang pensil, dan mengancingkan pakaian.

2) Perkembangan Bahasa

Pada anak usia prasekolah, perkembangan bahasa ditandai dengan kemampuan untuk menyusun kalimat sederhana, menceritakan pengalaman sehari-hari, dan memahami instruksi dasar.

3) Perkembangan Kognitif

Anak-anak usia prasekolah mulai mengembangkan keterampilan berpikir simbolis, mengenali warna dan angka, serta memahami konsep-konsep sederhana. Berdasarkan teori perkembangan kognitif Jean Piaget, fase ini termasuk dalam tahap praoperasional, di mana anak-anak mampu menggunakan simbol dan imajinasi, tetapi belum sepenuhnya logis.

4) Perkembangan Sosial dan Emosional

Anak-anak mulai belajar berbagi, bekerja sama, dan mengenali emosi mereka sendiri dan orang lain. Baik lingkungan keluarga maupun sekolah memainkan peran penting dalam membentuk aspek-aspek perkembangan ini.

2.4.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang

Menurut (Febriani et al., 2022) ada beberapa faktor antara lain :

1) Faktor Genetik (Internal)

Faktor genetik berfungsi sebagai dasar perkembangan anak, memengaruhi potensi fisik seperti postur, tinggi badan, dan temperamen bawaan. Faktor-faktor ini juga berkontribusi pada pembentukan kecerdasan dan karakter dasar yang akan berkembang lebih lanjut.

2) Faktor Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan faktor utama dalam membentuk pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya melalui peran orang tua dalam memberikan stimulasi dini, gaya pengasuhan, interaksi interpersonal, dan hubungan orang tua-anak. Aspek ini secara signifikan memengaruhi kemampuan sosial, bahasa, motorik, dan perilaku anak secara keseluruhan.

3) Status Sosial Ekonomi Orang Tua

Status sosial ekonomi keluarga termasuk pendapatan, pendidikan orang tua, dan akses terhadap sumber daya seperti makanan bergizi dan perawatan kesehatan sangat memengaruhi perkembangan anak. Anak-anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perkembangan yang optimal karena kebutuhan dasar mereka lebih terpenuhi.

4) Pola Asuh

Metode pengasuhan orang tua, seperti responsif, stimulasi, dukungan emosional, disiplin yang konsisten, dan keterlibatan dalam aktivitas

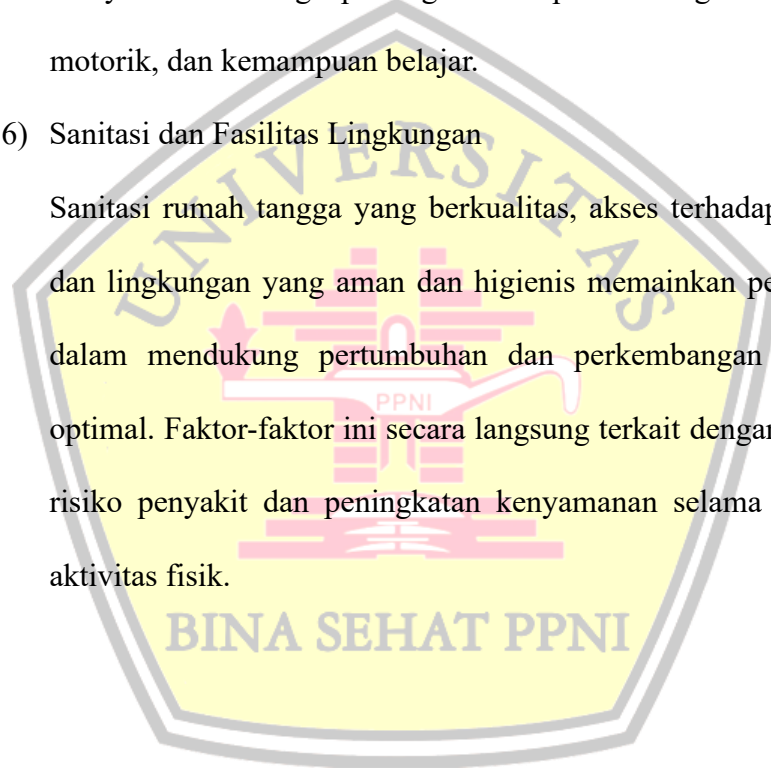
anak, memainkan peran penting dalam membentuk perkembangan motorik, kognitif, dan sosial anak.

5) Faktor Kesehatan dan Gizi

Status gizi anak, riwayat imunisasi, pemberian ASI, dan kondisi kesehatan seperti penyakit kronis semuanya memengaruhi proses pertumbuhan secara keseluruhan. Gizi yang cukup dan sehat menyediakan energi penting untuk perkembangan otak, fungsi motorik, dan kemampuan belajar.

6) Sanitasi dan Fasilitas Lingkungan

Sanitasi rumah tangga yang berkualitas, akses terhadap air bersih, dan lingkungan yang aman dan higienis memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Faktor-faktor ini secara langsung terkait dengan penurunan risiko penyakit dan peningkatan kenyamanan selama belajar dan aktivitas fisik.



Jurnal Penelitian Terkait

Tabel 2. 1 Jurnal Relevan

No	Nama	Judul	Metode	Hasil
1.	(Sambo et al., 2020) Nama Jurnal : Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada DOI : 10.35816/jiskh.v10i2.316 Volume : 11 No : 01	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah	Desain: Menggunakan desain cross sectional study Populasi: Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh anak prasekolah berusia 3–6 tahun yang bersekolah di Taman Kanak-kanak Kristen Tunas Rama. Sampling: Sampel diambil menggunakan teknik pengambilan sampel total.	Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar $0,015 < \alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi pada anak usia prasekolah di Taman Kanak-kanak Kristen Tunas Rama.

			<p>Sample: Berjumlah 78 anak</p> <p>Instrumen: Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan dilakukan pengukuran mekanis.</p> <p>Analisa Statistik : menggunakan uji Chi-Square</p>	
--	--	--	---	--



2.	<p>(Afrinis et al., 2021)</p> <p>Nama Jurnal : Journal on Early Childhood</p> <p>DOI : 10.31004/aulad.v4i3.99</p> <p>Volume : 04</p> <p>No : 03</p>	<p>Hubungan. Pengetahuan. Ibu Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah</p>	<p>Desain : Desain penelitian ini bersifat analitis dengan pendekatan. cross sectional.</p> <p>Populasi : Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh anak dan orang tua siswa yang berada di TK Pertiwi.</p> <p>Sampel : Sampel penelitian berjumlah 50 responden</p> <p>Sampling : menggunakan teknik total sampling.</p> <p>Instrumen : yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner, Food Frequency Questionnaire (FFQ), serta pengukuran</p>	<p>Hasil pengujian menunjukkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi anak prasekolah di TK Pertiwi, Kabupaten Kuantan Singingi.</p>
----	---	---	--	--

			status gizi yang dilakukan menggunakan timbangan. Analisa Statistik : menggunakan uji statistik chi-square.	
3.	(Waluyani et al., 2022) Nama Jurnal : Jurnal Kesehatan Masyarakat DOI : 10.56211/pubhealth.v1i1.31 Volume : 06 No : 01	Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan	Desain: Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik kuantitatif dengan desain cross sectional Populasi: Populasi penelitian meliputi seluruh siswa di SMP Negeri 31 Medan. Sample: Sampel terdiri dari 50 siswa: 15 laki-laki dan 35 perempuan berusia 14–15 tahun. Sampling:	Hasil penelitian menunjukkan dampak signifikan konseling terhadap peningkatan pengetahuan siswa, yang ditunjukkan oleh skor pre-test sebesar 44% dan skor post-test sebesar 60%. Lebih lanjut, terdapat korelasi antara pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja di SMPN 31 Medan dengan Indeks

			<p>Menggunakan random sampling</p> <p>Instrumen: Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan responden sebagai dasar perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Selain itu, kuesioner dibagikan yang berisi pertanyaan terkait pengetahuan mereka tentang aktivitas fisik dan diet.</p> <p>Analisa Statistik : Menggunakan chi-square</p>	<p>Massa Tubuh (IMT). Dengan demikian, konseling telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai menjaga IMT seimbang melalui perbaikan pola makan dan aktivitas fisik.</p>
4.	(Sabillah Leviana, 2024)	Analisis Pola Makan dengan	Desain: Menggunakan	Terdapat hubungan antara

<p>Nama Jurnal : Malahayati Nursing Journal</p> <p>DOI : https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864</p> <p>Volume : 04</p> <p>No : 03</p>	<p>Status Gizi Pada Siswa-siswi kelas v di sdn jatiwaringin xii kota bekasi</p>	<p>cross sectional</p> <p>Populasi: Siswa Siswi Kelas V Di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi</p> <p>Sample : sebanyak 30 responden.</p> <p>Sampling : teknik random sampling</p> <p>Instrumen : Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan observasi berupa pengukuran tinggi badan serta berat badan responden yang selanjutnya dianalisis menggunakan z-score Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).</p> <p>Analisa</p>	<p>pola makan dan status gizi pada siswa kelas lima di SDN Jatiwaringin XII. Oleh karena itu, orang tua diharapkan mendukung anak-anak mereka dalam mengadopsi kebiasaan makan yang baik.</p>
--	---	---	---

			Statistik : uji chi square	
5.	(Permatasari et al., 2023) Nama Jurnal : Jurnal Kesehatan DOI : 10.46815/jk.v12i1.114 Volume : 12 No : 01	Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah	Desain: Menggunakan Cross Sectional Populasi : Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas I yang bersekolah di SD S'adatudarain Limo. Sampel : sample yang digunakan sebanyak 79 responden Sampling : Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel acak dengan pendekatan pengambilan sampel acak bertingkat.	Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan anak dan status gizi pada anak usia sekolah di MI Sa'adatudarain Limo, dengan nilai p sebesar 0,007. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi, melalui pendekatan metode campuran yang lebih komprehensif untuk memperkuat

			<p>Instrumen : temuan saat ini.</p> <p>Instrumen penelitian meliputi timbangan berat badan, alat pengukur tinggi badan, dan Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) untuk mengukur pola makan.</p> <p>Analisa Statistik : Menggunakan chi square</p>	
6.	<p>(Bettocchi et al., 2025)</p> <p>Nama Jurnal : jurnal nutrients</p> <p>DOI : 10.3390/nu17030575</p> <p>Volume : 17</p> <p>No : 03</p>	<p>Preschool Children's Eating Habits and Parental Nutritional Status</p>	<p>Desain: Menggunakan a cross-sectional</p> <p>Populasi : pasien di klinik kedokteran gigi anak di milan italia yang berusia 12-71 bulan dan orang tua nya</p> <p>Sample : berjumlah 171 pasien</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pola makan anak berkaitan dengan kondisi status gizi anak maupun status gizi orang tua.</p>

			<p>Sampling : Menggunakan random sampling</p> <p>Instrumen : Pengukuran antropometri menggunakan IMT, FFQ, dan CEBI</p> <p>Analisa Statistik : menggunakan chi square</p>	
7.	<p>(Pratiwi et al., 2024) vol 1 no. 2 Nama Jurnal : Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius DOI : - Volume : 01 No : 02</p>	<p>Overview of Dietary Patterns and Nutritional Status of Children Aged 24-59 Months at Tumbuhan Health Center, Seluma</p>	<p>Desain : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional.</p> <p>Populasi : Populasi penelitian meliputi 254 ibu dengan anak berusia 24-59 bulan.</p> <p>Sample : sampel ditentukan sebanyak 52</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki pola makan yang memadai, khususnya dalam hal asupan protein hewani dan nabati. Sembilan puluh empat persen responden anak memiliki berat badan normal</p>

			<p>responden</p> <p>Sampling : mereka, 84,6% teknik purposive sampling</p> <p>Instrumen : untuk usia Instrumen utama mereka, dan yang digunakan 82,7% mencapai adalah kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ),</p> <p>Analisa Statistik : tinggi badan Menggunakan Analisa bivariat dan univariat</p>	<p>untuk usia mereka, 84,6% memiliki tinggi badan normal</p> <p>untuk usia mereka, dan 82,7% mencapai status gizi yang baik</p> <p>berdasarkan indeks berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB).</p>
8.	<p>(Chen et al., 2025)</p> <p>Nama Jurnal : jurnal obesity</p> <p>DOI : 10.1002/oby.24294</p> <p>Volume : 33</p> <p>No : 03</p>	<p>Associations of dietary patterns and obesity development in school-aged children : results from the CHILD Cohort Study</p>	<p>Desain : Studi kohort prospektif (longitudinal) dari CHILD Cohort Study di Kanada.</p> <p>Populasi : Seluruh anak yang tergabung dalam CHILD Cohort Study di Kanada</p> <p>Sample : 2.219 anak yang memiliki data</p>	<p>Hasil penelitian Pola <i>Refined grain–snack</i> berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas dan peningkatan lingkar pinggang pada anak perempuan ($p < 0,05$). Tidak signifikan pada</p>

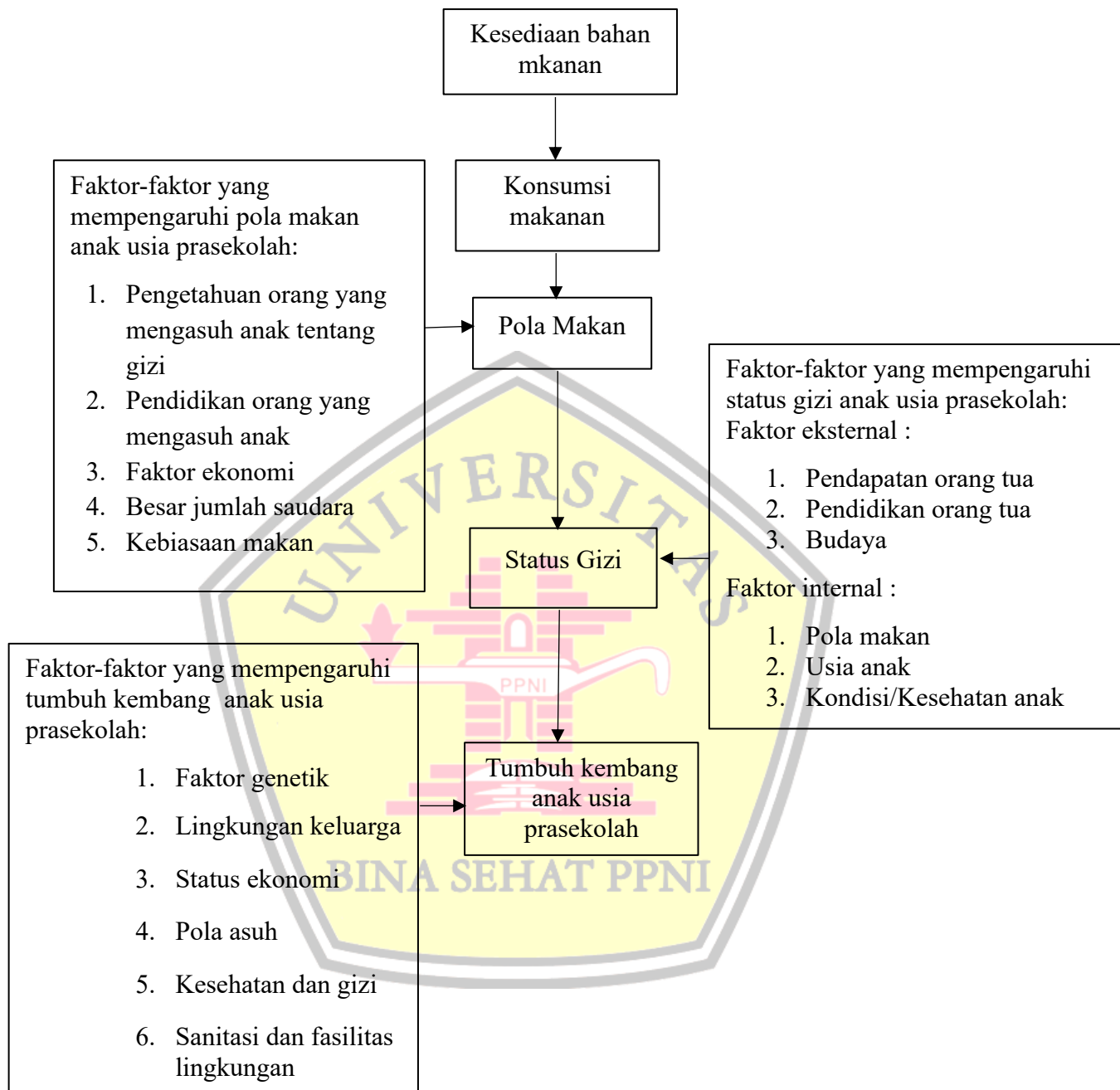
			<p>lengkap pola makan usia 3 tahun dan data antropometri usia 5 tahun</p> <p>Sampling : Consecutive sampling berdasarkan partisipan kohort yang memenuhi kriteria inklusi dan memiliki data lengkap (secondary data cohort)</p> <p>Instrumen : Food Frequency Questionnaire (112 item); Pengukuran BMI z-score dan lingkaran pinggang</p> <p>Analisa Statistik : menggunakan regresi multivariabel</p>	anak laki-laki.
9.	(JaBaay et al., 2023) vol Nama Jurnal : jurnal	Dietary Intake by Toddlers and Preschool	Desain: Kohort longitudinal (prospektif)	Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi

	<p>children DOI : 10.3390/children 10020190 Volume : 10 No : 02</p>	<p>Children: Preliminary Results from a Michigan Cohort</p>	<p>Populasi : Anak usia 12–36 bulan yang tergabung dalam kohort penelitian di Michigan, Amerika Serikat Sample : berjumlah 51 anak (dengan data diet berulang) Sampling : Convenience sampling melalui rekrutmen partisipan kohort yang bersedia mengikuti studi longitudinal Instrumen : menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan 24- hour dietary recall Analisa Statistik : Statistik deskriptif (mean,</p>	<p>peningkatan konsumsi snack dan minuman manis seiring bertambahnya usia anak. Sebagian anak tidak memenuhi rekomendasi sayur dan buah.</p>
--	---	---	--	--

			SD, persentase), uji repeated measures untuk melihat perubahan asupan berdasarkan usia	
10.	(Ródenas-Munar et al., 2024) Nama Jurnal : Jurnal Food DOI : 10.3390/foods13182930 Volume : 13 No : 18	Preschool Children's Dietary Patterns Are Associated with Food Shopping Establishments: The SENDO Project	Desain: Studi ini menggunakan studi observasional analitis dengan pendekatan cross-sectional. Populasi : Populasi penelitian terdiri dari seluruh anak usia prasekolah (3–5 tahun) yang terdaftar di lembaga pendidikan anak usia dini di wilayah penelitian. Sample : Anak prasekolah yang memenuhi kriteria inklusi dan memiliki	Studi ini mengidentifikasi beberapa pola makan dominan di antara anak-anak usia prasekolah: pola makan sehat yang ditandai dengan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan sumber protein berkualitas; dan pola makan tinggi makanan olahan atau gula. Anak-anak dengan pola makan sehat cenderung menunjukkan status gizi yang

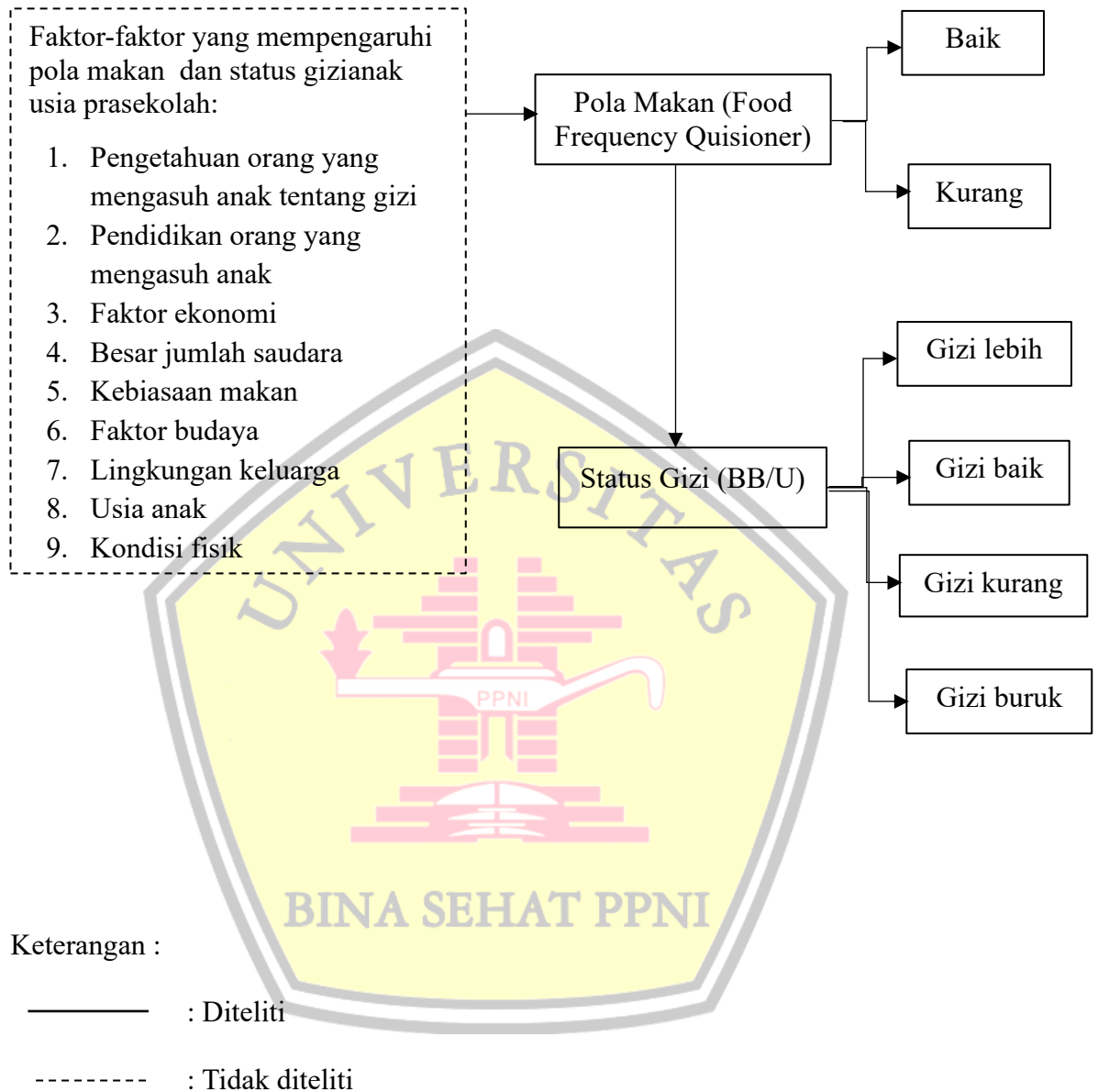
			<p>data lengkap terkait konsumsi makanan serta pengukuran antropometri.</p> <p>Sampling : Studi ini juga menggunakan Probability sampling</p> <p>Instrumen : Penilaian pola makan dilakukan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan dengan menggunakan alat ukur standar.</p> <p>Analisa Statistik : Uji regresi logistik atau regresi linear</p>	<p>lebih baik daripada mereka yang memiliki pola makan kurang sehat.</p> <p>Studi ini juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas makanan dan status gizi anak-anak prasekolah ($p < 0,05$).</p>
--	--	--	--	--

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah (Suryana, Ira Kusumawati, Pujiani, Dyah Widodo et al., 2022), (Sambo et al., 2020), (Candra Pertiwi et al., 2021), (Febriani et al., 2022)

2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah di RA Nurul Ulum Tunggalpager

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang merupakan jawaban awal terhadap masalah penelitian yang diajukan dan kebenarannya diuji melalui data empiris (Dr. Marjes.Tumurang SPd, SKM, 2021).

Anak usia prasekolah yang memiliki pola makan yang baik cenderung mendapatkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Asupan nutrisi yang seimbang berperan penting dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap optimal. Sebaliknya, anak dengan pola makan yang kurang baik berisiko mengalami ketidakseimbangan asupan gizi yang dapat berdampak pada status gizinya, baik menjadi gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu, hipotesis (H_a) yaitu terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi pada anak usia prasekolah di MI Nurul Ulum Tunggalpager. Semakin baik pola makan anak, semakin positif dampaknya terhadap status gizi mereka.

