

## **Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan**

**Firna Nakhwa Firdaussi<sup>1</sup> \*, Nabila Khaerunisa<sup>2</sup>, Siti Mumun Muniroh<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> UIN K.H. Adurrahman Wahid Pekalongan

<sup>2</sup> UIN K.H. Adurrahman Wahid Pekalongan

<sup>3</sup> UIN K.H. Adurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: firnanakhwa2405@gmail.com<sup>1</sup>

### **Abstrak**

Salah satu masalah gizi utama yang dihadapi oleh anak-anak Indonesia adalah stunting. Kondisi ini dapat mengganggu perkembangan dan pertumbuhan anak dan meningkatkan risiko penyakit jangka panjang di masa depan. Salah satu penyebab utama stunting adalah pola makan yang tidak seimbang selama masa pertumbuhan anak. Tujuan penelitian adalah sebagai berikut: 1) Orang tua harus tahu tentang gizi seimbang, membuat menu, dan terlibat dalam menyiapkan makanan. Ini adalah bagian penting dari menjaga kesehatan anak. Keadaan keuangan keluarga, akses ke sumber daya makanan, dan dukungan keluarga memengaruhi kemampuan orang tua untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak mereka. 2) untuk mengetahui nutrisi yang diperlukan untuk pola makan seimbang untuk mencegah stunting pada anak usia 4-5 tahun. 3) untuk mengetahui peran orang tua dalam menjaga status gizi anak usia 4-5 tahun. Penelitian ini dirancang untuk bersifat deskriptif kualitatif. Studi ini melibatkan dua orang tua dan tiga anak, yang dipilih secara purposive. Metode pengumpulan data terdiri dari observasi, dokumentasi, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam memastikan anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang seimbang. 1) Salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan anak adalah pemahaman orang tua tentang makanan yang sehat dan seimbang, serta keterlibatan mereka dalam menyiapkan makanan, 2) Kemampuan orang tua untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, akses ke sumber daya pangan, dan keadaan keuangan keluarga; pengetahuan tentang zat gizi yang diperlukan dalam pola makan seimbang untuk mencegah stunting pada anak usia 4-5 tahun, 3) dan peran orang tua dalam memenuhi status gizi anak usia 4-5 tahun. Selain itu, faktor kebutuhan gizi tinggi badan orang tua dan pekerjaan orang tua juga mempengaruhi terhadap kebutuhan nutrisi anak.

**Kata Kunci: Stunting, Gizi Seimbang, Anak Usia 4-5 tahun, Peran Orang Tua, Pencegahan**

### **Abstract**

One of the main nutritional problems faced by Indonesian children is stunting. This condition can disrupt a child's development and growth and increase the risk of long-term disease in the future. One of the main causes of stunting is an unbalanced diet during a child's growth period. The research objectives are as follows: 1) Parents must know about balanced nutrition, create menus, and be involved in preparing food. This is an important part of keeping children healthy. Family financial circumstances, access to food resources, and family support influence parents' ability to meet their children's nutritional needs. 2) to find out the nutrients needed for a balanced diet to prevent stunting in children aged 4-5 years. 3) to determine the role of parents in maintaining the nutritional status of children aged 4-5 years. This research was designed to be descriptive qualitative in nature. This study involved two parents and three children, selected purposively. Data collection methods consist of observation, documentation and interviews. The research results show that the role of parents is very important in ensuring their children get a balanced nutritional intake. 1) One important component in maintaining children's health is parents' understanding of healthy and balanced food, as well as their involvement in preparing food, 2) Parents' ability to meet children's nutritional needs is also influenced by family support, access to food resources, and the family's financial situation; knowledge about the nutrients needed in a balanced diet to prevent stunting in children aged 4-5 years, 3) and the role of parents in meeting the nutritional status of children aged 4-5 years. Apart from that, the nutritional needs of parents' height and parents' occupation also influence children's nutritional needs.

**Keywords: Stunting, Balanced Nutrition, Children Aged 4-5 years, Role of Parents, Prevention.**

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah seorang yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kecerdasan anak, dapat diberikan dengan asupan gizi yang cukup seimbang. Orang tua dan pendidik harus memperhatikan nutrisi yang harus dikonsumsi anak karena dapat berpengaruh pada perkembangan mereka. Nutrisi yang cukup dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan anak dan mempersiapkan mereka untuk tahap kehidupan selanjutnya. Nutrisi pada anak usia dini harus diperhatikan karena peningkatan yang sangat pesat pada usia ini (Tantriati & Setiawan, 2023).

Agar anak usia dini tumbuh sehat, cerdas, dan aktif, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Sangat penting bagi orang tua untuk menjadi peran aktif dalam keluarga. Salah satu peran orang tua dalam mendukung pertumbuhan anak adalah dengan selalu menyediakan dan memenuhi kebutuhan gizi anak sesuai tahap usianya. Faktor penguat dalam pembentukan perilaku anak termasuk perilaku gizi adalah keluarga. Keluarga berkontribusi pada peningkatan kesehatan melalui pengenalan dan penyediaan makanan sehat, praktik kesehatan, dan menjadi contoh bagi semua anggota keluarga (Munaworoh dkk, 2022).

Salah satu masalah gizi yang dihadapi balita di dunia saat ini adalah stunting, atau kejadian balita pendek. Salah satu masalah gizi utama di Indonesia adalah stunting pendek, atau 22,2% balita, atau sekitar 150,8 juta balita, pada tahun 2017. Namun, angka ini sudah menurun dari 32,6% angka stunting pada tahun 2000. Sebenarnya, ada banyak penyebab stunting yang lebih kompleks dan tidak semata-mata akibat kerawanan pangan. Banyak anak yang tinggal di lingkungan yang aman untuk makanan terhambat oleh praktik pemberian makanan dan perawatan yang tidak tepat, layanan kesehatan yang buruk, dan sanitasi yang buruk. Indonesia berada di urutan kelima di dunia dalam hal risiko stunting. Faktor-faktor dapat menyebabkan stunting secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor tidak langsung stunting adalah Water, Sanitation, and Hygiene (WASH), yang terdiri dari sumber air minum, kualitas fisik air minum, kepemilikan jamban, dan kebiasaan cuci tangan. Nutrisi ibu saat hamil, penyakit infeksi, dan nutrisi balita sendiri adalah faktor langsung stunting (Hikmah dkk, 2022).

Stunting, juga dikenal sebagai pendek, adalah ketika tinggi badan seseorang lebih pendek daripada rata-rata orang seusianya. Kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang rendah selama periode waktu yang cukup lama dikenal sebagai stunting. Ini disebabkan oleh makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Masalah balita pendek menggambarkan adanya masalah gizi kronis yang dipengaruhi oleh kondisi ibu atau calon ibu, masa janin, dan masa bayi atau balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita (harahap dkk, 2022).

Stunting dapat mengganggu metabolisme tubuh, pertumbuhan fisik, dan kecerdasan, jadi perlu diperhatikan masalah stunting. Mengakibatkan kesulitan dalam kemampuan kognitif dan prestasi di

sekolah, dan juga dapat merusak sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan penyakit seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017). Pada usia dua hingga tiga tahun, stunting perlu diperhatikan. Usia ini adalah saat anak mulai bersosialisasi dan bahkan mulai masuk pendidikan anak usia dini (PAUD). Kusuma dan Nuryanto (2013) menyatakan bahwa pada usia ini, anak-anak mengalami perkembangan motorik dan kognitif, sehingga kondisi fisik harus dipertahankan agar perkembangan motorik dan kognitif anak tidak terganggu (Rachamah, 2022).

Untuk mencegah stunting, tiga hal harus diperhatikan: perbaikan pola makan, pola asuh, dan perbaikan sanitasi dan akses air bersih. Stunting biasanya berasal dari masalah non-kesehatan itu bagus. Masalah politik, ekonomi, sosial, budaya, kemiskinan, dan kurangnya pemberdayaan wanita serta kerusakan lingkungan. Oleh karena itu, semua sektor dan tatanan masyarakat harus terlibat dalam kesehatan. Untuk mengidentifikasi dan mencegah stunting, berbagai pihak harus bekerja sama. Energi kesehatan, kader, dan perangkat desa dapat menjadi stakeholder. Kader posyandu dan perangkat desa sangat dekat dengan masyarakat dan berfungsi sebagai perpanjangan tangan petugas kesehatan dalam menangani masalah kesehatan bunda dan anak. Strategis untuk menjadi anggota yang dapat membantu mengatasi masalah stunting sesuai dengan kemampuan mereka (Rusmana, 2022).

Anak-anak berusia 4-5 tahun adalah konsumen aktif yang sudah mulai memilih makanan sesuai keinginan mereka. Namun, sulit bagi mereka untuk dikenali dan diberikan jenis makanan baru seperti saat masih balita atau batita pada usia ini. Tubuh dapat tetap aktif, sehat, bebas dari penyakit, dan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal jika mendapatkan makanan sehari-hari yang seimbang yang memenuhi kebutuhan tubuh (Munaworoh dkk, 2022).

Orang tua tidak hanya harus memberi anak mereka makanan yang seimbang dan seimbang, tetapi mereka juga harus memantau kesehatan anak mereka secara teratur, seperti menimbang berat badannya dan mengukur tingginya setiap bulan untuk melacak pertumbuhannya dan mencegah stunting. Karena stunting merupakan salah satu gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini, sangat penting bahwa orang tua, guru, dan masyarakat bekerja sama untuk memantau anak sejak dini (Munaworoh dkk, 2022).

Salah satu program yang dilaksanakan di Desa Mayangan adalah melakukan pemeriksaan deteksi dini tumbuh kembang dengan melalui pemeriksaan rutin pertumbuhan fisik anak setiap bulan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji sebuah penelitian dengan pemilihan judul “Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan”. Sehingga dengan adanya pemenuhan gizi seimbang ini anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan terhindar dari stunting.

## **METODE**

Penelitian kualitatif deskriptif berarti penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan fenomena. Penelitian deskriptif juga berarti penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan situasi atau area populasi tertentu yang sebenarnya atau dengan tepat mengidentifikasi karakteristik individu, keadaan, atau kelompok tertentu. Dengan kata lain, tujuan penelitian deskriptif adalah untuk menjelaskan berbagai peristiwa atau kondisi populasi saat ini. Dengan terjun ke dalam subjek penelitian, penulis akan mempelajari orang tua dan anak-anak usia 4-5 tahun di Desa Mayangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut tentang peran orang tua dalam menjaga gizi seimbang dan mencegah stunting pada anak-anak tersebut.

Dalam variabel penelitian ini secara substansial difokuskan pada pendeskripsian peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun di Desa Mayangan yang meliputi: 1) penyusunan menu, pemilihan bahan makanan, pengolahan bahan makanan dan penyajian makanan; 2.)Penerapan pola asuh makan anak; 3) membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat; 4) melakukan aktivitas fisik; 5) pemantauan tinggi badan; 6) penilaian status gizi anak berdasarkan indeks antropometri tinggi badan menurut usia; 7) pemeriksaan tumbuh kembang anak.

Data primer dan sekunder digunakan oleh penulis dalam penelitian ini. Wawancara dengan orang tua, pengukuran tinggi badan, dan pemeriksaan KPSP pada anak adalah sumber data primer dalam penelitian ini. Sumber data sekunder termasuk catatan pemeriksaan DDTK, buku-buku, penelitian, dan media cetak lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Subjek penelitian adalah pencarian narasumber yang potensial untuk memberikan informasi yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (LP3M, 2019). Penelitian ini menggunakan metode sampling purposive. Pengambilan sampel purposive didasarkan pada pertimbangan khusus yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan karakteristik atau karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya. Penulis meneliti orang tua.

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data untuk keperluan peneliti, pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang di butuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data adalah uraian mengenai teknik pengumpul data pokok yang digunakan sesuai dengan jenis penelitian, sumber data, variabel yang diteliti dan metode yang digunakan. Pengumpulan data penelitian dikumpulkan melalui dokumentasi dokumen atau arsip yang diperlukan, wawancara tidak terstruktur dengan responden, dan observasi menggunakan format penilaian skala (Munawaroh, 2022).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

## Hasil Penelitian

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan orang tua anak-anak berusia 4 hingga 5 tahun di Desa Mayangan, orang tua bertanggung jawab untuk mengajarkan anak-anak mereka tentang gizi seimbang di rumah. Orang tua melakukan ini dengan melibatkan anak-anak secara langsung dalam proses memilih bahan makanan, menjelaskan sumber gizi dari masing-masing bahan makanan saat berbelanja di warung atau pasar, dan mengajak anak-anak untuk mengolah bahan makanan yang dipilih. Untuk mempelajari bahan makanan selama di rumah, saya mengajak anak-anak pergi ke pasar untuk membeli bahan makanan yang akan dimasak setiap pagi. Biasanya saya juga melibatkan anak-anak untuk memilih bahan makanan apa yang mereka sukai saat memasak, dan saya juga kadang-kadang melibatkan anak-anak saat memasak, meskipun hanya untuk memotong atau mengambil bahan makanan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa orang tua dari anak-anak usia empat hingga lima tahun di Desa Mayangan bertanggung jawab untuk merencanakan makanan untuk anak-anak mereka, mulai dari menyusun menu, memilih bahan makanan yang baik, dan pengolahan makanan dengan cara yang tepat. Menurut hasil wawancara, orang tua anak usia 4-5 tahun di Desa Mayangan diberikan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin dan mineral dalam satu porsi makan. Untuk mencegah stunting dan memenuhi kebutuhan nutrisi anak, menu anak harus bervariasi dan tidak bosan. Menu makan harian anak harus selalu berbeda dan disesuaikan dengan kesukaan anak untuk mencegah stunting dan mencegah anak bosan. Yang juga diberikan dalam porsi yang lebih kecil namun bervariasi agar anak dapat menghabiskan semua makanannya. Orang tua juga memberikan makanan selingan di antara makan utama.

Orang tua yang diwawancarai Ibu Ris mengatakan, Untuk mencegah stunting, buatlah menu yang baik untuk pertumbuhan anak dan usahakan anak makan makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan setiap hari. Menu setiap hari juga harus bervariasi agar anak tidak bosan, dan berikan makanan selingan di sela-sela makan utama. Sebagai contoh, nasi goreng di pagi hari dicampur dengan sayuran, telur, pisang, dan susu; selingan pagi adalah biskuit; makan siang adalah nasi putih, sop dengan bakso tempe goreng, papaya, dan air mineral; selingan sore adalah pisang molen; makan malam adalah kentang goreng tahu krispi dengan susu dan air mineral; dan makan malam adalah kentang goreng tahu krispi dan air mineral.

Berdasarkan hasil wawancara, orang tua anak usia 4-5 tahun di Desa Mayangan juga berperan dalam pemilihan bahan pangan atau makanan dengan kualitas yang baik agar dapat menghasilkan makanan penuh nutrisi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kedelapan orang tua memiliki kebiasaan yang baik untuk memilih bahan makanan berkualitas tinggi. Dalam memilih bahan makanan yang mengandung karbohidrat, ibu Ris mengatakan, "Beras biasanya memilih yang

masih bagus, bersih, berbau harum, tidak pecah, tidak berketu, dan tidak berulat. Jika singkong, ubi, kentang, dan talas tidak busuk dan bentuknya tetap utuh, maka tepung harus bersih dan tidak rusak.



Gambar 1

## Pembahasan

### Gizi

Gizi adalah bahan makanan yang terdiri dari vitamin, mineral, protein, atau zat lain yang membantu tubuh membangun dan memperbaiki jaringan agar fungsi tubuh dapat dilakukan dengan baik. Mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh setiap hari harus dilakukan dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip, seperti keanekaragaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal, usia, dan faktor usia. Dengan demikian, anak memerlukan makanan yang seimbang, terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Arcella, 2023).

Anak-anak yang sehat akan memiliki kemampuan untuk mengoptimalkan potensinya, sementara anak-anak yang kurang sehat atau tidak sehat akan menghadapi kesulitan dalam mengembangkan dan mengoptimalkan potensinya. Asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak sehingga mereka sehat dan produktif di masa depan. Sebaliknya, pemenuhan gizi yang tidak seimbang akan menyebabkan malnutrisi, yang berarti kurang gizi atau lebih gizi. Pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku, dan kenyamanan orang tua dalam membangun dan menyediakan pola makan sehat untuk anak dapat diukur dari pemahaman menu gizi seimbang. Faktor eksternal dan internal memengaruhi pilihan makanan anak. Orang tua anak adalah salah satu faktor eksternal yang memengaruhi kebiasaan makan mereka. Menyediakan menu makanan yang sehat dan seimbang akan membentuk pola hidup sehat pada anak. Tidak hanya membimbing dan memberi contoh pola hidup sehat, tetapi juga penting untuk memahami pentingnya menu gizi seimbang. Menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang untuk menjaga dan memperbaiki proses kehidupan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh (Maulani, 2021).

## Stunting

Stunting terjadi ketika pertumbuhan tidak seimbang dengan catch-up growth (tumbuh kejar), yang mengakibatkan penurunan pertumbuhan. Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit, kematian, dan hambatan. Pada perkembangan kemampuan motorik dan mental. Jika kebutuhan tambahan tidak dipenuhi dengan baik, balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting. Ini disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan pertumbuhan yang tidak memadai, yang menunjukkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan ideal (Rahmadhita, 2020).

Pengerdilan dapat memiliki efek buruk jangka pendek, seperti gangguan perkembangan otak, kecenderungan, gangguan pertumbuhan fisik, dan masalah metabolisme tubuh. Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, penurunan kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi diabetes, obesitas, jantung, penyakit pembuluh darah, kanker, stroke, dan kecacatan di usia tua adalah efek buruk jangka panjang. Kualitas sumber daya manusia Indonesia, produktivitas, dan daya saing nasional (Astarani, Idris and Oktavia, 2020).

## Peran Orang Tua

Peran orang tua sangat penting dalam menjaga gizi anak, terutama ibu. Seorang ibu seharusnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk membantu mereka menjaga gizi anak mereka. Orang tua harus mampu mempengaruhi pola makan anak mereka dan menciptakan lingkungan yang untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak dengan makanan yang menyenangkan dan menarik (Nongyendi et al., 2013). Sebagai pengasuh, ibu memainkan peran penting dalam hal makanan, mulai dari menyusun menu, membeli, memberikan makanan kepada anak, menentukan pola makan anak dan berapa kali mereka makan (Munawaroh, 2022).

Kekurangan gizi jangka panjang menyebabkan penyakit ini. Risiko menjadi stunting muncul selama seribu hari pertama kehidupan seseorang. Masa awal kehidupan ini dimulai saat bayi tumbuh di dalam rahim ibu. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk diberitahu tentang pentingnya menjaga pola makan yang kaya nutrisi, mengutamakan perkembangan anak dan menjalani gaya hidup yang sehat. yang sehat. Orang tua harus tahu tentang kecukupan gizi untuk pertumbuhan anak. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan pada 2019, ada beberapa nutrisi yang harus diberikan kepada anak-anak setiap saat. Ada vitamin A, seng, mikronutrien omega-3, dan protein yogurt di antaranya. Stunting balita terjadi di Indonesia, salah satu negara berkembang (Widari, 2021).

Peran orang tua dalam memberikan variasi makanan kepada anak juga memengaruhi masalah gizi anak; kebanyakan orang tua hanya memberikan dua jenis makanan kepada anak, misalnya nasi dengan sayur atau nasi dengan satu jenis makanan lauk. Jika orang tua tidak kreatif

dalam memberikan variasi atau keanekaragaman makanan mereka, anak-anak cenderung lebih mudah bosan dengan makanan yang mereka terima, yang pada gilirannya menyebabkan kesulitan bagi mereka untuk makan (Munawaroh, 2022).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa Untuk mencegah stunting pada anak-anak usia 4-5 tahun di Desa Mayangan, Bidan desa membantu anak-anak dan orang tua mematuhi pemenuhan gizi seimbang dengan selalu memberikan insentif. Memberi tahu anak dan orang tua untuk mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin setiap hari serta meningkatkan pengetahuan anak dan orang tua tentang pemenuhan gizi seimbang dan cara mencegah stunting pada anak. Memberikan layanan seperti program pemberian makanan tambahan, yang menawarkan sarana dan fasilitas untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan bersih di lingkungan.

Orang tua bertindak sebagai pendidik dengan mengajarkan anak-anak mereka tentang nutrisi dan kebiasaan sehat di rumah. Namun, orang tua juga bertanggung jawab untuk membuat menu yang sehat. variabel, penggunaan bahan-bahan makanan yang berkualitas tinggi untuk membuat makanan yang bergizi, pengolahan bahan-bahan makanan dengan cara yang tepat agar kandungan nutrisi tetap terjaga, dan penyajian makanan yang menarik bagi anak. Orang tua juga secara teratur memantau perkembangan anak dengan mengunjungi posyandu secara teratur. Untuk mencegah stunting, pemenuhan gizi seimbang memerlukan zat tenaga (karbohidrat), protein, dan vitamin dan mineral (sayur-sayuran dan buah-buahan). Orang tua juga harus mengikuti gaya hidup sehat dan bersih agar anak terhindar dari penyakit infeksi untuk mendapatkan hasil terbaik dari penerapan pola gizi seimbang. Aktivitas fisik untuk meningkatkan kemampuan motorik fisik anak dan pemantauan tumbuh kembang anak secara teratur untuk mengidentifikasi penyimpangan dalam pertumbuhan anak dan mencegah stunting.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- FRISCA, A. (2023). PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMENUHAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI.
- Hikmah, H. M., Harini, N. W., Rahmawati, P., Hikmah, Z. N., Ifadhoh, L., Fadhila, B. A., ... & Farida, N. (2022). Permasalahan Anak Pendek (Stunting) Stunting Problems (A Literature Review). *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(4).
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2).

- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldaanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2).
- Pratiwi, R. (2021). Dampak Status Gizi Pendek (Stunting) Terhadap Prestasi Belajar. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-Issn: 2085-5931 E-Issn: 2623-2871*, 12(2).
- Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2021, February). Hubungan pengetahuan ibu dengan kejadian stunting. In *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP*.
- Rusmana, I. M., Kusuma, J. W., Hamidah, H., Amyati, A., & Nurizki, A. T. (2022). Penerapan Peran Orang Tua dan Guru dalam Pencegahan Stunting melalui Pendampingan Parenting di SDIT Cahaya La Royba. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 2(2).
- Saifah, A. (2019). Peran Keluarga terhadap Perilaku Gizi Anak Sekolah. *JKEP*, 2.
- Sangadah, S. (2021). Orang Tua Anak Usia 4-5 di TK Pertiwi Kembaran. Wawancara oleh peneliti di Rumah Ibu Sri sangadah.
- Tantriati, T., & Setiawan, R. (2023). Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7611-7622.
- Ulfah. (2021). Orang Tua Anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran. In Wawancara oleh Peneliti dirumah Ibu Ulfah.
- Widari, N. P., Dewi, E. U., & Astuti, E. (2021). Peningkatan peran orang tua dalam pemenuhan gizi sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2).