

**Volume 2 Issue 2 (2024) Pages 222-240**  
**WALADI: Wawasan Belajar Anak Usia Dini**

**HUBUNGAN ANTARA ZAT GIZI DAN KECERDASAN  
EMOSIONAL PADA ANAK USIA DINI  
(STUDI KASUS PADA BKB DESA BANYUSANGKA)**

**Luluk Alfiya<sup>1</sup>**

**STIT Al-Ibrohimy Bangkalan**

**Abstrak:**

Kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan anak usia dini, berkontribusi besar terhadap kemampuan sosial, akademik, dan kemandirian di masa depan. Faktor gizi diakui sebagai salah satu determinan utama yang berpengaruh terhadap perkembangan emosi dan perilaku anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara status zat gizi dengan kecerdasan emosional anak usia dini di Bina Keluarga Balita (BKB) Desa Banyusangka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif, mengandalkan teknik pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan sumber data primer dari ibu dan anak, kader BKB, serta bidan desa. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan guna memahami peran berbagai pihak dalam pemantauan perkembangan gizi anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata anak usia dini di BKB Desa Banyusangka memiliki status gizi dalam kategori normal. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti riwayat kehamilan, kesehatan ibu selama hamil, jenis kelamin anak, pola pemberian ASI atau susu formula, hormon, penggunaan obat-obatan, masalah kesehatan, kondisi genetik, serta kualitas tidur. Selain itu, penelitian ini tidak menemukan adanya kecenderungan masif terkait masalah kecerdasan emosional pada anak-anak usia dini di BKB Desa Banyusangka.

Kata Kunci: Zat Gizi, Kecerdasan Emosional, Anak Usia Dini

Copyright (c) 2024 Luluk Alfiya

---

✉Corresponding author :

Email Address :

Received 15-08-2024 , Accepted 17-10-2024, Published 12-12-2024

## A. Pendahuluan

Anak merupakan satu organisme hidup yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya di lingkungan keluarganya dan kelompoknya. Menurut Maine Department of Health and Human Services, setiap bayi dan balita yang sehat akan menunjukkan sebuah pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya.<sup>1</sup>

Anak adalah aset bagi Negeri yang perlu diperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya sehingga mereka dapat menjadi Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dan berkualitas untuk mewujudkan cita-cita Bangsa yaitu memajukan negara di masa depan. Cita - cita tersebut dapat terlaksana apabila hak anak dapat dipenuhi yaitu hak pemenuhan, perlindungan dan penghargaan akan hak asasinya salah satunya adalah hak Kesehatan.<sup>2</sup>

Makanan yang sehat merupakan salah satu agar anak tumbuh dan berkembang dengan baik ditengah lingkungan Masyarakat. Makanan bukan hanya digunakan sebagai pemuas rasa lapar, namun makanan memiliki manfaat dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Pertumbuhan merupakan perubahan dalam ukuran yang bisa diukur akibat adanya penambahan jumlah dan ukuran sel di dalam 24 Kesehatan dan Gizi untuk Anak tubuh dan dapat diukur dengan satuan Panjang dan berat sedangkan perkembangan adalah tercapainya fungsi - fungsi tubuh seperti gerakan motorik kasar dan halus,

---

<sup>1</sup> Maine *Department of Health and Human Services*. (2005). Supporting

<sup>2</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) 'Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang', Warta Kemas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

bicara, Bahasa, sosialisasi dan kemandirian yang memerlukan stimulasi agar dapat berfungsi optimal.

Anak membutuhkan gizi seimbang setiap harinya yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi untuk kebutuhan pertumbuhan otak dan pertumbuhan fisik. Indikator status gizi dan kesehatan anak dapat dilihat dari penampilan umumnya seperti berat badan dan tinggi badan serta tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognitif anak.<sup>3</sup>

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada periode tahun 2007 hingga 2010, secara konsisten menunjukkan bahwa rata-rata asupan kalori dan protein anak balita masih di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG). Menurut WHO, anak berstatus gizi kurang atau buruk (underweight) berpotensi kehilangan kecerdasan atau intelligence quotient (IQ) sebesar 10- 15 poin, hal tersebut diukur berdasarkan berat badan terhadap umur (BB/U) dan pendek atau sangat pendek (stunting) berdasarkan pengukuran tinggi badan terhadap umur (TB/U) yang sangat rendah.<sup>4</sup>

Banyaknya perilaku menyimpang pada anak yang merupakan indikasi ketidaksiapan anak menghadapi kondisi lingkungan. Rasa kecewa, malu, amarah, dan perasaan-perasaan negatif lainnya yang bersumber pada ketidak mampuan anak mengenali dan mengelola emosi, serta memotivasi diri. Kondisi ini merupakan sesuatu yang menunjukkan kecerdasan emosi yang rendah.

---

<sup>3</sup> Purba, D.H., et.al. Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini 2021, (Yayasan Kita Menulis).

<sup>4</sup> Anonim. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015, Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, 2011

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengatur atau mengelola dan mengarahkan emosi secara tepat. Menurut Goleman kemampuan ini ditandai dengan adanya dimensi atau karakteristik-karakteristik yaitu kemampuan mengenali emosi diri (*self awarnes*), kemampuan mengelola emosi (*self control*), kemampuan untuk memotivasi diri (*self motivation*), kemampuan mengenali emosi orang lain (*emphaty*) dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain (*social skill*).<sup>5</sup>

Kecerdasan emosional tumbuh dan berkembang seiring dengan pertumbuhan seseorang sejak lahir hingga meninggal dunia. Anggapan masyarakat untuk menekankan kecerdasan intelektual (*Intelligence Qoutient*) pada anak saja tidak cukup untuk menjamin kesuksesannya, hal ini harus diimbangi dengan menanamkan kecerdasan emosional (*Emotional Qoutient*).

Riset di Macaussets<sup>6</sup>, Amerika. Riset ini meneliti kondisi 450 bayi hingga 40 tahun kemudian. 2/3 anak berasal dari keluarga berpenghasilan terbatas dan hidup dengan bantuan-bantuan lembaga-lembaga sosial. IQ 1/3 anak berada dibawah 90. Meskipun demikian, penelitian itu membuktikan bahwa IQ memberikan pengaruh yang tidak begitu penting bagi mereka dalam menjalankan pekerjaannya dan hidupnya. Sementara pengaruh terbesar diberikan oleh kemampuan sederhana yang mereka dapatkan diwaktu kecil, seperti kemampuan menyikapi

---

<sup>5</sup> Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi; Untuk mencapai Puncak Prestasi*, Terj. dari buku, *Working with Emotional Inteligence*, oleh Alex Tri Kantjono Widodo. (1991) )Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

<sup>6</sup> Makmun Mubayidh, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*, Terj dari Adz-Dzaka' AlAthifi wa Ash-Shihhah Al-Athifiyah, oleh. Muhammad Muchson Anasy, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010), h. 16.

kegagalan, tidak tercapainya harapan, mengendalikan perasaan-emosi, dan kemampuan hidup berdampingan dengan orang lain.

Kecerdasan emosional anak usia dini juga dapat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi sehingga anak-anak juga perlu dipahamkan tentang makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. Makanan yang berbahaya untuk kecerdasan emosi anak antara lain makanan yang mengandung pewarna dan pemanis serta perasa buatan. Menu makanan gizi seimbang adalah makanan yang berbahan segar dan alami seperti sayuran beku, ikan dan protein nabati lainnya.<sup>7</sup>

Hubungan antara makanan bergizi dan kesehatan mental tidak dapat disangkal. Dengan memprioritaskan pola makan padat nutrisi yang kaya akan makanan utuh dan meminimalkan konsumsi makanan olahan dan makanan manis, individu dapat mendukung kesejahteraan mental mereka dan mengurangi risiko terjadinya gangguan. Selain itu, menumbuhkan kesadaran seputar kebiasaan makan dapat meningkatkan efek terapeutik dari pola makan yang sehat. Saat kita terus mengungkap kompleksitas hubungan usus-otak, memberdayakan individu untuk membuat pilihan makanan yang terinformasi sangat penting untuk meningkatkan ketahanan mental dan vitalitas secara keseluruhan.<sup>8</sup> Hal ini tentunya bisa dilatih sejak anak usia dini, karena sejatinya anak merupakan individu yang masih bisa diatur dan arahkan oleh orang-orang yang ada disampingnya.

Pemenuhan kebutuhan pangan yang seimbang melalui pemberian makanan sehat dan bergizi tinggi akan membantu anak

---

<sup>7</sup> Pudjiastuti, Ratna Dewi. 2013. Penyakit Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika

<sup>8</sup> Putri, Ridho Ainur, Rahmawati O, Septiana, Dewi L, Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa, (2024). Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3>.

tumbuh dengan baik sehingga mudah baginya untuk berkembang dengan baik di Tengah lingkungannya. Perkembangan ini termasuk dalam kecerdasan emosional. Kematangan emosi yang sesuai dengan usia kronologinya akan membantu anak menghadapi tantangan di setiap milestone perkembangannya. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk studi kasus pada BKB Desa Banyusangka yang diharapkan memberikan kontribusi untuk meningkatkan kualitas anak usia dini dimasa yang akan datang.

## **B. Kajian Pustaka**

### **1. Zat Gizi**

*Ghidza* atau Gizi dalam bahasa arab, merupakan asal kata dari gizi. *Ghidza* berarti makanan<sup>9</sup>. Sejalan dengan definisi sebelumnya bahwa gizi juga bisa disebut sebagai zat yang terkandung dalam makanan yang di konsumsi individu dan diperlukan untuk mendukung proses tumbuh kembang seseorang. Gizi juga dapat diartikan sebagai ilmu yang melibatkan berbagai aktivitas kimia dan fisiologis, yang mengubah komponen dalam bahan makanan menjadi zat yang dapat dimanfaatkan untuk metabolisme tubuh.<sup>10</sup>

Gizi menjadi bagian penting dari kesehatan dan pembangunan. Indikator kesehatan masyarakat salah satunya dilihat dari status gizi dan kesehatan ibu dan anak. Kekurangan maupun kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko infeksi dan pada akhirnya berdampak pada kondisi kesehatan.<sup>11</sup> Gizi yang baik dapat membentuk kualitas sumber daya manusia yang

---

<sup>9</sup> Purba, D.H., et.al. Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini 2021, (Yayasan Kita Menulis).

<sup>10</sup> Academy of Nutrition and Dietetic (2020) '*Academy of Nutrition and Dietetics: Definition of Terms List*', *Academy of Nutrition and Dietetic*, (October).

<sup>11</sup> Purba, D.H., et.al. (2020). Ilmu Kesehatan Anak. Yayasan Kita Menulis

baik pula dan begitupula sebaliknya, seseorang dengan gizi yang kurang baik cenderung membentuk kualitas sumber daya manusia yang kurang baik.<sup>12</sup>

Gizi merupakan hal penting untuk dipenuhi pada semua daur kehidupan manusia. Terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Masa ini disebut juga sebagai periode penting pertumbuhan dan perkembangan anak (*gold period*). Kekurangan gizi yang terjadi pada periode 1000 HPK setiap individu akan berdampak jangka panjang dan sulit untuk diperbaiki.<sup>13</sup>

Dampak kekurangan gizi pada 1000 HPK terjadi pada perkembangan fisik dan terutama pada perkembangan kognitif, kecerdasan, dan produktivitas kerja. Pada jangka panjang akibat kekurangan gizi pada periode tersebut dapat berdampak pada peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular mulai dari obesitas, penyakit jantung, gangguan metabolisme, diabetes melitus, hingga stroke. Anak-anak yang sehat dapat memiliki kualitas belajar yang lebih baik dan status gizi yang baik akan membuat meningkatnya produktivitas dan dapat menciptakan peluang untuk keadaan ekonomi yang lebih baik.<sup>14</sup>

## 2. Kecerdasan Emosi

Daniel Goleman mempopulerkan jenis kecerdasan manusia lainnya yakni Kecerdasan Emosional, yang dikenal

---

<sup>12</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) 'Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang', Warta Kemas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

<sup>13</sup> Djauhari, T. (2017) 'Gizi dan 1000 HPK', *Saintika Medika*, 13(2). doi: 10.22219/sm.v13i2.5554

<sup>14</sup> Purba, D.H., et.al. Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini 2021, (Yayasan Kita Menulis).

dengan *Emotional Quotient* (EQ).<sup>15</sup> Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Berbeda dengan IQ, pengertian *Quotient* disana sangat jelas menunjuk kepada hasil bagi antara usia mental (*mental age*) yang dihasilkan melalui pengukuran psikologis yang ketat dengan usia kalender (*chronological age*).<sup>16</sup>

Berbeda dengan kecerdasan intelektual (IQ) yang cenderung bersifat permanen, kecakapan emosional (EQ) hal yang bisa dipelajari dan dimodifikasi kapan saja dan oleh siapa saja yang berkeinginan untuk meraih sukses atau prestasi hidup lebih baik dari sebelumnya atau bahkan sebaliknya.<sup>17</sup> Daniel Goleman mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.<sup>18</sup> Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Lebih lanjut Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi

---

<sup>15</sup> Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi; Untuk mencapai Puncak Prestasi*, Terj. dari buku, *Working with Emotional Intelligence*, oleh Alex Tri Kantjono Widodo. (1991) Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

<sup>16</sup> Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi; Untuk mencapai Puncak Prestasi*, Terj. dari buku, *Working with Emotional Intelligence*, oleh Alex Tri Kantjono Widodo. (1991) Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

<sup>17</sup> Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Pilar Medika.

<sup>18</sup> Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi; Untuk mencapai Puncak Prestasi*, Terj. dari buku, *Working with Emotional Intelligence*, oleh Alex Tri Kantjono Widodo. (1991) Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa.<sup>19</sup>

Beberapa aspek *Emotional Quotient* yang di gagas oleh Golmen adalah sebagai berikut<sup>20</sup> (1) Mengenali emosi diri, kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosi seseorang, para ahli psikologi menyebutkan bahwa aspek yang terdapat didalamnya adalah kesadaran diri seseorang akan emosi yang dialaminya. (2) Mengelola emosi, kemampuan inividu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. (3) Memotivasi diri sendiri, kemampuan individe dalam menata emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta dapat menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan di segala bidang. (4) Mengenali emosi orang lain, kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan empati seseorang. (5) Menjalin hubungan baik dengan orang lain, kemampuan ini mendandakan adanya hubungan dengan orang lain yang baik dan menganali emosi orang lain dengan baik pula.

Fungsi emosi bagi anak sangat berperan penting bagi dirinya karena membantu anak dalam penyesuaian terhadap lingkungannya, sehingga seorang anak perlu mendapat bimbingan, arahan serta stimulus agar pertumbuhan dan

---

<sup>19</sup> Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi; Untuk mencapai Puncak Prestasi*, Terj. dari buku, *Working with Emotional Intelligence*, oleh Alex Tri Kantjono Widodo. (1991) )Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

<sup>20</sup> Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi; Untuk mencapai Puncak Prestasi*, Terj. dari buku, *Working with Emotional Intelligence*, oleh Alex Tri Kantjono Widodo. (1991) )Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

perkembangan anak mencapai titik kemampuan yang optimal.<sup>21</sup>

Selanjutnya menurut Goleman ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu: pengalaman, usia, jenis kelamin dan jabatan. Sedangkan Patton membagi faktor kecerdasan emosional menjadi 5 bagian yaitu Keluarga, hubungan-hubungan pribadi, hubungan dengan teman kelompok, lingkungan dan hubungan dengan teman sebaya.

### 3. Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan kelompok manusia yang berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini mengisyaratkan bahwa anak usia dini adalah individu yang unik yang memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak.

Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, anak usia dini ialah anak sejak lahir sampai usia enam tahun. Pendidikan Anak Usia dini mengacu pada pendidikan yang diberikan kepada anak usia 0-6 tahun atau sampai dengan 8 tahun.<sup>22</sup>

Definisi anak usia dini yang dikemukakan oleh NAEYC (*National Assosiation Education For Young Children*) adalah sekelompok individu yang berada pada rentang usia antara 0-8 tahun. Anak usia dini merupakan sekelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada

---

<sup>21</sup> Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta : Indeks, 2010)

<sup>22</sup> Suyadi, *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia*, (Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani, 2010)

usia 0-8 tahun, para ahli menyebutkan sebagai masa emas (*Golden Age*) yang terjadi hanya satu kali dalam perkembangan kehidupan anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada fisik, kognitif, sosial emosional, bahasa, dan kreativitas yang seimbang sebagai peletak dasar yang tepat guna pembentukan pribadi anak yang utuh.<sup>23</sup>

Menurut Sigmund Freud, anak usia dini memiliki beberapa karakteristik khas yang membedakan mereka dalam tahap perkembangan ini. Anak berpikir secara egosentris dan simbolis, di mana aktivitas sehari-hari dilakukan atas kehendaknya sendiri untuk memenuhi kebutuhan pribadinya. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, memandang dunia sebagai tempat yang penuh dengan hal-hal menarik dan menakjubkan. Setiap anak juga bersifat unik, dengan perbedaan yang didasarkan pada bawaan, minat, kemampuan, serta latar belakang keluarga dan kehidupan yang beragam namun masih dapat diprediksi. Selain itu, anak usia dini sangat imajinatif, senang mendengarkan cerita-cerita yang bersifat khayalan dan fantasi.

Di sisi lain, anak-anak pada tahap ini memiliki daya konsentrasi yang pendek, sehingga sulit untuk memperhatikan sesuatu dalam waktu lama kecuali terhadap hal-hal yang menarik dan menyenangkan bagi mereka. Mereka juga sangat aktif dan energik, seolah tidak pernah merasa lelah atau bosan dalam beraktivitas. Dorongan eksploratif yang kuat membuat anak gemar menjelajah, mencoba, dan mempelajari berbagai

---

<sup>23</sup> *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs (Serving Children From Birth Through Age 8) Fourth Editions*. e1156 [DAP/Child Development, Teacher](#) (2021)

hal baru. Selain itu, perilaku mereka cenderung spontan, tampil alami, asli, dan tidak dibuat-buat dalam mengekspresikan diri.

### C. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian case study research (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.<sup>24</sup> Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami suatu fenomena sosial dan perspektif individu yang diteliti. Pendekatan kualitatif juga merupakan yang mana prosedur penelitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang secara tertulis ataupun lisan dari perilaku orang-orang yang diamati.<sup>25</sup>

Teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data yang lengkap dan akurat dan dapat dipertanggungjawabkan, maka dibutuhkan beberapa teknik pengumpulan data. Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (participan observation), wawancara mendalam (in depth interview) dan dokumentasi.<sup>26</sup> Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian case study research (studi kasus). Menurut

---

<sup>24</sup> Lexi J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2008)

<sup>25</sup> Lexi J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2008)

<sup>26</sup> Sugiono, *Prosedur Penelitian*, (Bandung: Alfabeta 2010)

Suharsimi studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu.<sup>27</sup>

Teknik analisis data yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Aktifitas analisis data dilakukan dengan tiga langkah, yaitu: data reduction, data display dan conclusion drawing/verification.

Sumber data penelitian kualitatif deskriptif adalah melalui wawancara atau tanya jawab. Sumber yang dapat digunakan dalam penelitian adalah Keluarga balita yang terdiri dari Ibu dan Anak, Kader BKB dan Bidan Desa. Lokasi penelitian di BKB Desa Banyusangka Kecamatan Tanjungbumi. Sumber data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung di lokasi penelitian. Sumber data penelitian ini adalah Ibu dan Anak, Kader BKB dan Bidan Desa. Sumber data sekunder diperoleh melalui dokumentasi selama kegiatan BKB berlangsung 1 bulan 1 kali. Teknik Analisis Data dari hasil wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang keterlibatan orang tua, kader BKB dan bidan Desa dalam melakukan pemantauan perkembangan gizi anak. Penelitian ini, menggunakan metode tanya jawab secara terstruktur dimana pewawancara telah menyiapkan masalah dan pertanyaan yang akan diberikan kepada responden.

---

<sup>27</sup> Sugiono, *Prosedur Penelitian*, (Bandung: Alfabeta 2010)

#### D. Hasil dan Pembahasan

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan pada anak usia dini. Kemampuan ini tidak hanya berpengaruh pada hubungan sosial anak, tetapi juga pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan hidup<sup>28</sup>. Zat gizi memainkan peran penting dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif, termasuk kecerdasan emosional. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh data sebagai berikut:

**Table 1.**  
**Standar WHO tentang tinggi dan berat badan berdasarkan kelompok usia**

	<b>Rata-rata usia 60 bulan</b>	<b>Rata-rata usia 40 bulan</b>	<b>Rata-rata usia sebelum 24 bulan</b>	<b>Total</b>
<b>Laki-Laki</b>	8	11	6	25
<b>Perempuan</b>	12	6	5	23
<b>TB/BB Laki-laki</b>	122cm/22kg	97cm/20kg	71cm/12kg	
<b>TB/BB Perempuan</b>	120cm/20kg	97cm/20kg	69,5cm/12kg	

**Sumber: diolah dari data primer.**

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa rerata anak usia dini di BKB Desa Banyusangka dalam kategori normal. Meskipun Tinggi dan Berat Badan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu kehamilan, kesehatan selama hamil, jenis kelamin, ASI

<sup>28</sup> Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Pilar Medika.

atau susu formula, hormon, obat-obatan, masalah kesehatan, kondisi genetik, dan faktor tidur. Akan tetapi, dalam penelitian ini, faktor-faktor tersebut di atas diasumsikan dalam kondisi normal, sehingga yang mempengaruhi Tinggi dan Berat Badan anak usia dini di BKB Desa Banyusangka adalah karena faktor kecukupan Gizi.

Pertemuan secara rutin dilakukan setiap satu bulan sekali oleh Tim BKB Desa Banyusangka yang terdiri dari Kader BKB, Kader PKK dan Kader Bidan sehingga seluruh anggota BKB Desa Banyusangka mendapatkan pemahaman tentang penyiapan dan pengelolaan tumbuh kembang anak secara optimal dengan memanfaatkan bahan serta infrastruktur yang tersedia di lingkungan sekitar, terutama untuk penyiapan makan sehat sesuai nutrisi yang dibutuhkan oleh anak. Dari program kegiatan tersebut di atas, dampak yang diperoleh adalah adanya perubahan pola pikir terhadap pentingnya pemenuhan gizi anak terutama di usia emas (antara 0 bulan - 120 bulan). Karena pentingnya penyiapan generasi penerus bangsa terutama terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak, maka program di atas menjadi program unggulan Desa Banyusangka dan pendanaannya di anggarkan melalui PKK Desa Banyusangka secara berkala setiap tahunnya.

Zat gizi yang adekuat sangat penting untuk perkembangan otak anak, termasuk struktur dan fungsi otak yang terkait dengan kecerdasan emosional. Asupan zat gizi yang seimbang penting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak, antara lain protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk mendukung perkembangan kecerdasan emosional

anak<sup>29</sup>. Pola makan yang sehat dan seimbang juga dapat membantu mendukung perkembangan kecerdasan emosional anak, serta kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

Angka Kecukupan Gizi yang diperoleh anak usia dini BKB Desa Banyusangka dihasilkan adanya program-program yang dilakukan oleh tim pengelola BKB Desa Banyusangka melalui : 1) Pelatihan dan Pencerahan secara berkala yang berkaitan dengan kebutuhan gizi anak dan cara mencukupinya 2) Pemberian Makan Sehat anggota BKB yang di anggarkan PKK Desa Banyusangka 3) Penyuluhan secara berkala oleh Bidan Desa kepada seluruh anggota BKB Desa Banyusangka terkait parenting dan pemeliharaan lingkungan sehat dirumah.

Balita yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat mengenali dan mengungkapkan emosi mereka dengan tepat. Mereka dapat mengelola emosi mereka dengan baik, seperti menenangkan diri sendiri ketika merasa marah atau sedih. Balita ini juga dapat memahami dan merasakan emosi orang lain, seperti menunjukkan kepedulian ketika teman mereka menangis. Mereka dapat berkomunikasi dengan efektif dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan dan situasi baru.

Balita yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat memiliki hubungan yang baik pula dengan orang lain dan dapat mengelola stres dengan lebih baik. Mereka juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif mereka dengan lebih baik dan memiliki kemampuan sosial yang baik. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk mendukung

---

<sup>29</sup> *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs (Serving Children From Birth Through Age 8) Fourth Editions*. e1156 [DAP/Child Development, Teacher](#) (2021)

perkembangan kecerdasan emosional pada balita dengan memberikan contoh yang baik, mengajarkan keterampilan mengelola emosi, dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak pada BKB Banyusangka mendapatkan zat gizi sehingga anak-anak memiliki kemampuan kecerdasan emosional yang baik, seperti mengenali dan mengelola emosi, serta berinteraksi sosial dengan baik. Anak-anak tampak riang gembira setiap kali ada sesi pertemuan yang dilakukan oleh tim BKB Desa Banyusangka. Anak-anak aktif mengikuti kegiatan BKB yang sebagian kegiatannya adalah stimulasi perkembangan menggunakan alat-alat bermain sederhana sampai selesai.

#### **E. Kesimpulan**

Upaya pemenuhan gizi yang baik dan seimbang sudah dilakukan berbagai cara yaitu mulai dari pemberian makanan tambahan setiap bulan untuk balita juga dilakukan pembinaan secara intensif kepada kelompok keluarga balita setiap bulannya yang dikemas dalam kegiatan BKB (Bina Keluarga Balita). Balita pada BKB Desa Banyusangka dapat diasumsikan dalam kondisi normal yang dalam hal ini bisa dilihat dari rerata berat dan tinggi badannya pada Tabel 1 sehingga regulasi emosi dan fungsi kognitif balita di BKB Desa Banyusangka berkembang baik. Hal tersebut bisa disimpulkan bahwa pemenuhan gizi seimbang pada Balita di BKB Desa Banyusangka dapat membantu balita mengembangkan kecerdasan emosional yang baik, sehingga mereka dapat mengelola emosi dengan baik, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan mengembangkan kemampuan sosial yang baik.

Hasil Penelitian ini selanjutnya dapat digunakan sebagai rujukan dan referensi bagi Lembaga terkait seperti pengelola lembaga Paud, TK, SD dan SMP agar mendapatkan inspirasi berkaitan dengan pembuatan program untuk pemenuhan gizi siswa. Selain itu hasil Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dasar bagi Bappenas, Bappeda Provinsi dan Bappeda Kabupaten/Kota untuk mengembangkan program Pemenuhan Gizi Bagi Anak di Usia Emas (0 Bulan – 120 Bulan).

#### F. Daftar Pustaka

Academy of Nutrition and Dietetic '*Academy of Nutrition and Dietetics: Definition of Terms List*', *Academy of Nutrition and Dietetic*, (October 2020).

Anonim. *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi* (2011), Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional

Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Pilar Medika.

*Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs (Serving Children From Birth Through Age 8) Fourth Editions*. e1156 [DAP/Child Development, Teacher](#) (2021)

Djauhari, T. '*Gizi dan 1000 HPK*', *Saintika Medika*, 13(2). doi: 10.22219/sm.v13i2.5554. (2017)

Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi; Untuk mencapai Puncak Prestasi*, Terj. dari buku, *Working with Emotional Intelligence*, oleh Alex Tri Kantjono Widodo. (1991) Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) '*Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang*', Warta Kemas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lexi J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, ( Bandung: Rosda Karya, 2008)

Maine Department of Health and Human Services. (2005). Supporting

Makmun Mubayidh, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*, Terj dari Adz-Dzaka' AlAthifi wa Ash-Shihhah Al-Athifiyah,

- oleh. Muhammad Muchson Anasy, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010), h. 16.
- Muhammad Fadillah, *Desain Pembelajaran PAUD*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz, 2012)
- Pudjiastuti, Ratna Dewi. *Penyakit Penyakit Mematikan*. (2013). Yogyakarta: Nuha Medika
- Purba, D.H., et.al... *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini* (2021), Yayasan Kita Menulis
- Purba, D.H., et.al.. *Ilmu Kesehatan Anak*. Yayasan Kita Menulis (2020)
- Putri, Ridho Ainur, Rahmawati O, Septiana, Dewi L, Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa, (2024). *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3>.
- Sugiono, *Prosedur Penelitian*, (Bandung: Alfabeta 2010)
- Suyadi, *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia*, (Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani, 2010)
- Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta : Indeks, 2010)