

**PENGARUH STATUS GIZI TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA  
DINI 5-6 TAHUN**

**Marselina Lalian**

[lalianenisa@gmail.com](mailto:lalianenisa@gmail.com)

**Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng**

**ABSTRAK**

Kognitif merupakan suatu proses berpikir yang digunakan untuk menjelaskan seluruh aktivitas mental yang berkaitan dengan persepsi, berpikir, ingatan dan pemrosesan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah dan merencanakan masa depan atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan cara individu belajar, memperhatikan, mengamati, membayangkan, berpikir, menilai dan berpikir tentang lingkungannya. Anak usia dini merupakan masa dimana perkembangan anak sedang mengalami proses yang pesat dimana segala informasi yang diperoleh akan diserap oleh otak anak dengan cepat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (field research) dimana peneliti terjun langsung pada tempat yang telah dijadikan sebagai objek penelitian untuk memperoleh data dan informasi terkait penelitian. Adapun pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan dengan metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrument penelitian pada saat pengambilan data. Dari hasil pengamatan yang dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui skor maksimal yang dicapai. Analisis data hasil observasi aktivitas siswa dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung dan mengacu pada aspek kognitif lingkup perkembangan anak usia 5-6 tahun yaitu: 1) belajar dan memecahkan masalah, 2) Berpikir Logis, 3) Berpikir simbolis. Gizi yang cukup memberikan dukungan esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf dalam otak. Hal ini mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar, mengingat informasi dan berpartisipasi dalam kegiatan kognitif seperti pemecahan masalah berpikir logis dan berpikir simbolis. Namun di lembaga PAUD Montemurro masih terdapat beberapa anak usia 5-6 tahun yang daya tangkapnya kurang untuk mengingat kembali informasi yang di sampaikan, dan juga belum bisa untuk berpikir logis, berpikir simbolis.

**Kata Kunci:** Pengaruh status gizi terhadap perkembangan kognitif.

## PENDAHULUAN

Setiap manusia akan selalu mengalami perkembangan sepanjang hidupnya. Perkembangan tersebut tidak lepas dari pengaruh dari dalam yaitu pengaruh dari diri sendiri dan pengaruh dari luar yaitu lingkungan. Menurut Kartono, perkembangan adalah perubahan psikofisik sebagai hasil proses penyesuaian fungsi psikis dan fisik anak yang didukung oleh faktor lingkungan dan proses belajar pada waktu tertentu menuju kedewasaan. Perkembangan yang sangat penting bagi manusia adalah perkembangan kognitif. Perkembangan kognitif merupakan perkembangan yang sangat vital dalam kehidupan dimana manusia dituntut untuk terus belajar dan menggunakan pikirannya untuk bertahan hidup dengan belajar dari lingkungannya. Kognitif merupakan suatu proses berpikir yang digunakan untuk menjelaskan seluruh aktivitas mental yang berkaitan dengan persepsi, berpikir, ingatan dan pemrosesan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah dan merencanakan masa depan atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan cara individu belajar, memperhatikan, mengamati, membayangkan, berpikir, menilai dan berpikir tentang lingkungannya. Anak usia dini merupakan masa dimana perkembangan anak sedang mengalami proses yang pesat dimana segala informasi yang diperoleh akan diserap oleh otak anak dengan cepat. Anak merupakan suatu amanah yang perlu kita jaga, oleh karena itu sebagai orang tua kita harus selalu memperhatikan dan memenuhi segala kebutuhan anak kita. Orang tua harus menjadi pendamping hidup anak dalam menapaki kehidupannya untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada dirinya. Orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam segala hal terutama perkembangan kognitif anak. Perkembangan kognitif akan selalu berkembang, namun prestasi yang diperoleh anak bergantung pada intensitas rangsangan atau dorongan yang diberikan. Banyak faktor yang mendorong perkembangan kognitif anak, yaitu keturunan, keluarga, sekolah, lingkungan bermain dan lain sebagainya.

Perkembangan kognitif tidak lepas dari perkembangan sel saraf otak. Sel saraf otak merupakan penghubung antara aktivitas panca indera di otak. Jika otaknya sendiri tidak tumbuh dan berkembang dengan baik, anak dapat mengalami hambatan dalam proses berpikir sehingga perkembangan kognitifnya akan melambat atau bahkan tidak dapat berkembang. Jadi dapat dikatakan kualitas otak dapat menghasilkan perkembangan kognitif yang baik sehingga anak dapat tumbuh menjadi anak yang cerdas.

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional, faktor kecerdasan anak yang sedang dalam proses pertumbuhan tidak lepas dari kualitas otak yang bersangkutan. Sedangkan kualitas otak dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pertama, terpenuhinya kebutuhan biologis anak. Pemenuhan biologis seorang anak dimulai sejak dalam kandungan dengan memberikan makanan bergizi kepada ibu hamil agar nutrisi tersebut tersalurkan ke janin di dalam perut. Kedua, pemenuhan cinta. Ibu hamil harus bisa menerima keadaannya dengan kesiapan dan ikhlas menyambut kedatangan buah hatinya kelak. Jika seorang ibu tidak siap maka akan berdampak pada pemberian kasih sayang yang tulus kepada anaknya yang sedang membutuhkan kasih sayang yang tulus dan pelukan seorang ibu. Ketiga, perhatian penuh ibu hamil terhadap kandungannya. Wujud perhatian ibu, misalnya melalui sentuhan dan rangsangan yang disengaja pada bayi dalam kandungan, akan mendekatkan orang tua dan bayi secara emosional.

Menurut Siti Fathimatus Zahroh, jika status gizi balita tidak diperbaiki, sel-sel otak tidak bisa berkembang dan sulit pulih. Sehingga dapat dipahami betapa pentingnya asupan nutrisi bagi tumbuh kembang anak. Asupan gizi melalui makanan yang sehat dan seimbang dapat menumbuhkan generasi yang aktif dan cerdas. Menurut Siti Fatimus, hal itu sama saja dengan salah satu faktor penunjang kecerdasan anak, yakni

terpenuhinya kebutuhan biologis anak. Kebutuhan biologis anak adalah kebutuhan akan asupan makanan yang bergizi. Pemberian makanan bergizi pada anak mempunyai banyak dampak diantaranya membantu tumbuh kembang anak, memberikan kesehatan pada tubuh, menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan juga membuat otak anak menjadi lebih cerdas. Seperti kita ketahui, kecerdasan merupakan bagian dari perkembangan kognitif. Perkembangan kognitif yang baik akan melahirkan generasi yang aktif dan cerdas. Untuk menghasilkan generasi yang unggul tentunya harus melakukan upaya yang keras. Cara untuk mewujudkan hal tersebut adalah dengan memenuhi kebutuhan anak untuk menunjang proses perkembangan kognitifnya. Cara merangsang perkembangan kognitif dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan atau pembelajaran untuk mendorong anak agar berpikir lebih aktif pendidikan atau pembelajaran untuk mendorong anak berpikir lebih aktif sehingga dapat melatih cara kerja otak dan daya pikir anak agar semakin berkembang. Selain dari pada itu tidak kalah penting yakni pemberian supan gizi menjadi faktor terpenting pada perkembangan kognitif anak. Anak yang cerdas cenderung aktif dan senang aktif bergerak maka dari itu peran asupan gizi sangat dibutuhkan untuk menyeimbangkan metabolisme tubuh akibat dari energi yang terpakai oleh anak. Akibat dari kekurangan asupan gizi anak akan cenderung lemah dan pasif sehingga anak mudah sakit dan kehilangan konsentrasi untuk belajar. Apabila tidak ditindak lanjuti semakin lama dibiarkan akan menjadi kasus yang sangat memprihatinkan seperti gizi buruk bahkan sampai menimbulkan penyakit dan kematian. Peran penting asupan makanan bergizi bagi manusia tidak bisa dianggap sepele karena akan menimbulkan berbagai permasalahan, entah itu permasalahan kesehatan, daya tahan tubuh atau perkembangan dan pertumbuhannya. Dari sinilah orang tua harus memiliki kesadaran akan pentingnya pemberian asupan gizi yang baik dan seimbang bagi anak. Asupan gizi yang baik bukan merupakan makanan yang mahal namun makanan sederhanapun selagi cara memasak dan pemilihan bahan makanan yang tepat makanapun akan tetap bernilai gizi tinggi. Untuk dapat melihat tingkat gizi pada anak dapat dilakukan dengan cara pengukuran status gizi. Status gizi dapat melihat tingkat keparahan permasalahan gizi pada anak untuk menjadi salah satu pertimbangan untuk menentukan prioritas masalah yang harus ditanggulangi. Perkembangan otak manusia sangatlah penting sebab otak merupakan bagian yang terpenting dimana otak menjadi mesin utama penggerak segala kehidupan manusia. Apapun faktor yang mendorong perkembangan kognitif pada anak baik orang tua dan guru harus ikut andil dalam mengusakannya. Dapat dikatakan bahwa manusia tidak dapat terlepas dari asupan makanan yang merupakan kebutuhan primer yang tidak dapat dihindarkan dan pendidikan merupakan cara manusia untuk mengembangkan potensi untuk berkembang lebih baik menjadi manusia yang berkeadaban lebih maju.

Berdasarkan penelitian awal dan hasil observasi peneliti di PAUD Montemurro khususnya di kelas B usia 5-6 tahun Dari permasalahan ini maka Peneliti mengangkat judul “Pengaruh Status Gizi dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini di PAUD MONTEMURRO ”. Untuk melihat seberapa besar pengaruh status gizi terhadap perkembangan kognitif anak usia dini

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (field research) dimana peneliti terjun langsung pada tempat yang telah dijadikan sebagai objek penelitian untuk memperoleh data dan informasi terkait penelitian. Adapun pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan dengan metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrument penelitian pada saat pengambilan data.

## PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan yang dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui skor maksimal yang dicapai. Analisis data hasil observasi aktivitas siswa dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung dan mengacu pada aspek kognitif lingkup perkembangan anak usia 5-6 tahun yaitu: 1) belajar dan memecahkan masalah, 2) Berpikir Logis, 3) Berpikir simbolis.

Tabel 1

Deskripsi Model Bermain Pengembangan Kognitif AUD

Lingkup perkembangan	Indikator perkembangan	Kriteria				Deskripsi
		BB	MB	BSH	BSB	
Belajar dan pemecahan masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mampu memecahkan sendiri masalah sederhana yang dihadapi.</li> <li>❖ Menunjukkan sikap kreatif dalam menyelesaikan masalah (ide,gagasan di luar kebiasaan )</li> </ul>					BB: Anak belum mampu memecahkan masalah sendiri MB: Anak mampu memecahkan masalah dengan bantuan guru BSH: Anak mampu memecahkan masalah tanpa bantuan guru BSB: Anak mampu memecahkan masalah dan membantu teman
Berpikir logis	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelompokan benda-benda yang sama dan sejenis.</li> <li>❖ Membedakan besar,kecil,panjang-pendek,kasar-halus dan berat-ringan.</li> </ul>					BB:Anak belum bisa mengelompokan benda-benda yang sama dan sejenis MB: Anak mampu mengelompokan benda-benda yang sama dan sejenis dengan

						<p>bantuan guru          BSH: Anak mampu mengelompokkan benda-benda yang sama dan sejenis tanpa bantuan guru          BSB: Anak mampu mengelompokkan benda-benda yang sama dan sejenis tanpa bantuan guru dan bisa membantu teman yang lain.</p>
Berpikir simbolis	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Menyebutkan huruf A-Z</li> <li>❖ Mampu menyebutkan 1-20</li> <li>❖ Mengenal berbagai macam lambang huruf vokal.</li> </ul>					<p>BB: Anak belum bisa menyebut huruf A-Z          MB: Anak bisa menyebut huruf A-Z dengan bantuan guru          BSH: Anak mampu menyebut huruf A-Z tanpa bantuan guru          BSB: Anak mampu menyebut huruf A-Z tanpa bantuan guru dan bisa membantu teman-teman yang lain.</p>

Dari hasil pengamatan yang dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui skor maksimal yang dicapai. Analisis data hasil observasi aktivitas siswa dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung dan mengacu pada aspek

kognitif lingkup perkembangan anak usia 5-6 tahun yaitu: 1) belajar dan memecahkan masalah, 2) Berpikir Logis, 3) Penentuan kriteria mengacu pada rumus yang dikembangkan oleh Anzwar (2007:108) Rentang skor kriteria penilaian aktivitas siswa dalam kelompok dihitung dengan menggunakan rumus pada tabel berikut ini.

No	Rentang Skor	Kategori
	$X > M + 1,5s$	
	$(M + 0,5s < X \leq M + 1,5s$	
	$(M - 0,5s < X \leq M + 0,5s$	
	$(M - 1,5s < X \leq M - +0,5s$	

Sumber : Kategorisasi Berdasarkan Model Distribusi Normal (Azwar: 2007: 108)

Keterangan: M= Mean Ideal

s = Standar Deviasi

X= skor

Untuk mencari mean ideal dan standar deviasi ideal, dapat menggunakan rumus:

Mean Ideal (M) =  $1/2$  (skor minimal + skor maksimal)

Standar deviasi ideal (S) =  $1/6$  (skor maksimal – skor minimal)

$$= \frac{1}{6} (20 - 5)$$

$$= 2,5$$

Mengacu pada kriteria penilaian aktivitas siswa pada tabel di atas maka diperoleh:

$$M + 1,5s = 12,5 + (1,5 \times 2,5) = 12,5 + 3,75 = 16,25$$

$$M + 0,5s = 12,5 + (0,5 \times 2,5) = 12,5 + 1,25 = 13,75$$

$$M - 1,5s = 12,5 - (0,5 \times 2,5) = 12,5 - 1,25 = 11,25$$

$$M - 1,5s = 12,5 - (1,5 \times 2,5) = 12,5 - 3,75 = 8,75$$

## KESIMPULAN

Perkembangan kognitif merupakan perkembangan yang sangat vital dalam kehidupan dimana manusia dituntut untuk terus belajar dan menggunakan pikirannya untuk bertahan hidup dengan belajar dari lingkungannya. Kognitif merupakan suatu proses berpikir yang digunakan untuk menjelaskan seluruh aktivitas mental yang berkaitan dengan persepsi, berpikir, ingatan dan pemrosesan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah dan merencanakan masa depan atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan cara individu belajar, memperhatikan, mengamati, membayangkan, berpikir, menilai dan berpikir tentang lingkungannya.

Gizi yang cukup memberikan dukungan esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf dalam otak. Hal ini mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar, mengingat informasi dan berpartisipasi dalam kegiatan kognitif seperti pemecahan masalah, berpikir logis dan berpikir simbolis. Namun di lembaga PAUD Montemurro masih terdapat beberapa anak usia 5-6 tahun yang daya tangkapnya kurang untuk mengingat kembali informasi yang di sampaikan, dan juga belum bisa untuk berpikir logis, berpikir simbolis.

## DAFTAR PUSTAKA

Siti Zulaikhah 2010, Hubungan status gizi dengan perkembangan anak usia 2 sampai 3 tahun di wilayah kerja puskesmas gambirsari kota surakarta.

Fadilah, Indri Nur (2019) pengaruh status gizi terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di Tk diponegoro 06 Bantorosaka kabupaten banyumas. Skripsi thesis, IAIN Purwokerto.

Wulandari maylan 2010 hubungan status gizi dengan perkembangan motorik kasar dan

motorik halus anak usia 3-5 tahun di play group traju mas purworejo karya tulis ilmiah Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Saint Terapan Program Studi Diploma IV Kebidanan Fakultas.

Majestika 2018, status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi - majestika Septikasari - Google Books.

- Permendikbut 146. Pendidikan anak usia dini. 2013. Kurikulum Siswa Pokok Bahasan Hakikat Ilmu Kimia. JIPVA (Jurnal Pendidikan IPA Veteran), 2(2), 189–200. <https://doi.org/10.31331/jipva.v2i2.727>
- Shelawaty, A. R., Hadiarti, D., & Fadhilah, R. (2016). Pengembangan Media Flash Materi Ikatan Kimia Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Pontianak. AR-RAZI Jurnal Ilmiah, 4(2), 11–22. <https://doi.org/10.29406/arz.v4i2.670>
- Sinaga, M., & Silaban, S. (2020). Implementasi Pembelajaran Kontekstual untuk Aktivitas dan Hasil Belajar Kimia Siswa. Gagasan Pendidikan Indonesia, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.30870/gpi.v1i1.8051>
- Sitairesmi, K. S., Saputro, S., & Utomo, S. B. (2017). Penerapan Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Siswa pada Materi Sistem Periodik Unsur (SPU) Kelas X MIA 1 SMA Negeri 1 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2015/2016. Jurnal Pendidikan Kimia, 6(1), 54–61. <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/kimia>
- Umar, M. A. (2016). Penerapan Pendekatan Saintifik dengan Metode Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning) pada Mata Pelajaran Kimia. Jurnal Entropi, 11(2), 132–138. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/bio/article/view/194>
- Wahyuni, H. T. (2020). Penerapan Model Project Based Learning untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa pada Materi Rumus Senyawa dan Tata Nama Senyawa Kimia. Variabel, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.26737/var.v3i1.1714>
- Zaifullah, Cikka, H., & Iksan Kahar, M. (2021). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Interaksi Dan Minat Belajar Keberhasilan Peserta Didik Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Covid 19. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 4(2), 9–18.
- Zakiah, Ibnu, S., & Subandi. (2018). Analisis Dampak Kesulitan Siswa pada Materi Stoikiometri Terhadap Hasil Belajar Termokimia. EduChemia (Jurnal Kimia Dan Pendidikan), 3(1), 119–134