

## GIZI DAN KECERDASAN PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

Wardatun Nisa<sup>1</sup>, Endang Sulastri<sup>2</sup>

Poltekkes Kalimantan Timur, Samarinda, Kalimantan Timur<sup>1</sup>  
SDN 010 Samarinda Seberang, Samarinda, Kalimantan Timur<sup>2</sup>  
wardatunnisa534@gmail.com<sup>1</sup>, endangsulastri4374@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Kesehatan anak adalah fondasi penting dalam proses perkembangan fisik, mental, dan spiritual mereka. Kesehatan mental mencakup aspek emosi, moralitas, spiritualitas, dan identitas diri. Ajaran Islam mendorong pola makan seimbang dan menghindari sifat berlebihan. Artikel ini mengeksplorasi pandangan pendidikan Islam mengenai hubungan antara gizi dan kecerdasan, serta penerapan prinsip-prinsip ini dalam praktik pendidikan sehari-hari untuk mendukung perkembangan anak yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia. Penelitian menggunakan metode kajian pustaka dari beberapa buku, artikel dan jurnal yang membahas tentang hubungan antara gizi dan kecerdasan dalam perspektif pendidikan Islam. Dengan mengintegrasikan pandangan agama dan ilmu pengetahuan modern, penelitian ini berusaha untuk memahami bagaimana gizi yang baik dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan spiritual anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gizi yang baik dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak, termasuk konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah.

**Kata Kunci:** Gizi, Kecerdasan, Pendidikan Islam

### ABSTRACT

*Children's health is a crucial foundation in their physical, mental, and spiritual development. Mental health encompasses aspects of emotions, morality, spirituality, and self-identity. Islamic teachings encourage a balanced diet and avoiding excessiveness. This article explores Islamic educational perspectives on the relationship between nutrition and intelligence, and the application of these principles in daily educational practices to support the development of healthy, intelligent, and morally upright children. The research uses a literature review method from various books, articles, and journals discussing the relationship between nutrition and intelligence from an Islamic educational perspective. By integrating religious views and modern science, this study aims to understand how good nutrition can affect children's cognitive and spiritual development. The results show that good nutrition can enhance children's cognitive abilities, including concentration, memory, and problem-solving skills.*

**Keywords:** Nutrition, Intelligence, Islamic Education

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan anak adalah fondasi penting dalam proses perkembangan mereka, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Kesehatan mental seperti kesehatan pada aspek emosi, pikiran, moralitas, spiritualitas, dan identitas diri. Salah satu faktor utama yang mendukung hal ini adalah gizi yang baik dan seimbang (Ali Safaat, 2020). Gizi merupakan faktor utama untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas (Aliah Istiqomah dkk, 2024). Sebab, gizi yang cukup dan berkualitas tidak hanya berperan dalam pertumbuhan fisik, tetapi juga dalam perkembangan kognitif dan emosional anak, terutama pada masa efektif merancang kualitas anak. Masa efektif tersebut adalah dengan memanfaatkan kesempatan emas (the golden age) yang dimulai dari rahim sampai dengan beberapa tahun pertama (Chapnick, 2009). Dalam hal ini, pendidikan Islam menawarkan perspektif yang menyeluruh tentang pentingnya gizi dalam kaitannya dengan kecerdasan dan kesejahteraan anak.

Pendidikan Islam menekankan keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani (Azizah et al., 2024). Islam mengajarkan bahwa tubuh adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dengan baik, termasuk melalui asupan gizi yang halal dan thayyib (baik). Konsep ini tidak hanya mencakup pemenuhan kebutuhan fisik tetapi juga mendukung kesehatan mental dan spiritual,. Dalam berbagai ajaran dan hadits, terdapat penekanan yang kuat pada pentingnya makanan yang bersih, sehat, dan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Selain itu, dalam perspektif pendidikan Islam, gizi yang baik dipandang sebagai salah satu faktor utama dalam pengembangan kecerdasan dan akhlak. Pengembangan aspek fisik maupun non fisik. Pengembangan ini meliputi perkembangan jasmani, rohani (moral spiritual), motorik, akal pikir, emosional, dan sosial (Lasaiba, 2016). Adapun upaya yang dilakukan mencakup stimulasi intelektual, pemeliharaan kesehatan, pemberian nutrisi, dan penyediaan kesempatan yang luas (Borualogo, 2006).

Ajaran Islam mendorong pola makan yang seimbang dan menghindari sifat berlebihan. Pola makan yang baik dan teratur dianggap dapat membantu anak mencapai potensi intelektual dan spiritual yang maksimal. Pendidikan Islam juga mengajarkan pentingnya kesederhanaan dan keberlanjutan dalam konsumsi, yang dapat membentuk karakter anak menjadi lebih bijaksana dan bertanggung jawab. Hal ini dilakukan oleh seorang muslim untuk memuliakan kehidupannya (Mardianto & Lubis, 2022)

Dalam artikel ini, peneliti akan mengeksplorasi lebih dalam bagaimana pandangan pendidikan Islam mengenai hubungan antara gizi dan kecerdasan. Peneliti juga akan melihat bagaimana prinsip-prinsip ini dapat diterapkan dalam

praktik pendidikan sehari-hari untuk mendukung perkembangan anak yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan kita dapat menerapkan nilai-nilai ini untuk mendukung generasi masa depan yang unggul dalam segala aspek kehidupan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka. Metode pengumpulan data yang akan digunakan akan melibatkan pencarian dan pemilihan literatur yang relevan melalui database online, repository, jurnal ilmiah, buku digital, dan sumber informasi lain yang terkait dengan bagaimana pandangan pendidikan Islam mengenai hubungan antara gizi dan kecerdasan. Dalam melakukan identifikasi dan seleksi literatur, kriteria yang digunakan adalah relevansi, kualitas dan reliabilitas sumber, tahun terbit terakhir, dan keragaman sumber literatur yang mencakup berbagai perspektif dan pendekatan terkait pandangan pendidikan Islam mengenai hubungan antara gizi dan kecerdasan. Metode yang dipergunakan adalah metode deskriptif analisis, yakni mendeskripsikan gizi dan kecerdasan perspektif pendidikan Islam.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara gizi dan kecerdasan dalam perspektif pendidikan Islam. Dengan mengintegrasikan pandangan agama dan ilmu pengetahuan modern, penelitian ini berusaha untuk memahami bagaimana gizi yang baik dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan spiritual anak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan wawancara. Studi literatur melibatkan analisis teks-teks Islam klasik dan kontemporer, sementara wawancara dilakukan dengan pakar pendidikan Islam dan nutrisi untuk mendapatkan pandangan yang lebih mendalam.

### **A. Pandangan Islam tentang Gizi dan Kesehatan**

Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan adalah bagian penting dari tanggung jawab manusia sebagai khalifah di bumi. Kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalankan ibadah dengan khusyuk dan aktivitas sehari-hari dengan optimal (Fuadi Husin, 2014). Salah satu aspek penting disini adalah menjaga kesehatan dengan memastikan asupan gizi yang cukup dan seimbang.

Dalam Islam, makanan dan minuman yang dikonsumsi harus memenuhi dua kriteria utama, yakni halal (diperbolehkan) dan thayyib (baik) (Ali, 2016; Andriyani, 2019; Rumnah et. al, 2022). Sebagaimana yang ditekankan dalam Al-

Quran tentang pentingnya makanan yang halal dan thayyib (baik). Sebagaimana yang termaktub dalam Surah Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: "Wahai manusia, makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaithan. Karena sesungguhnya syaithan itu adalah musuh yang nyata bagimu."

Dalam sebuah hadits Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya pola makan yang seimbang dan menghindari sikap berlebihan. Misalnya, hadits yang diriwayatkan oleh Tirmidzi: "Tidaklah seorang anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya."

Ayat dan hadits di atas, secara tegas menekankan kepada umat Islam bahwa makanan harus tidak hanya halal secara hukum syariah, tetapi juga baik untuk kesehatan fisik dan mental, sebab makanan yang halal dan thayyib tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga spiritual, membantu menjaga keseimbangan mental dan emosional (Adila & Filsahani, 2023).

## B. Pengaruh Gizi terhadap Kecerdasan

Kesehatan otak dan nutrisi secara signifikan memiliki hubungan yang sangat jelas, sebab asupan nutrisi, seperti protein, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk perkembangan otak (Anissa & Dewi, 2021; Baihaki, 2017). Protein berperan dalam pembentukan neurotransmitter yang penting untuk fungsi otak, memori, dan motivasi. Vitamin dan mineral, seperti vitamin B, vitamin D, zat besi, dan zinc, mendukung berbagai proses biokimia di otak yang mempengaruhi kognisi, konsentrasi, dan memori.

Sementara defisiensi nutrisi dapat berdampak negatif dan mempengaruhi kemampuan kognitif anak, menghambat perkembangan otak, dan mempengaruhi prestasi akademik mereka (Ekayanthi & Suryani, 2019). Oleh karena itu, memastikan anak mendapatkan nutrisi yang seimbang adalah kunci untuk mendukung kesehatan otak dan kemampuan kognitif mereka secara optimal.

Kemampuan kognitif adalah salah satu bentuk kecerdasan yang terkait dengan pengetahuan (Abdul & Lidinillah, 2010), sedangkan kecerdasan lainnya mencakup aspek sikap dan keterampilan. Howard Gardner (1983) memperkenalkan konsep kecerdasan ganda atau multiple intelligence (Kornhaber,

2019). Konsep ini mengacu pada kemampuan seseorang yang memiliki lebih dari satu jenis kecerdasan. Gardner mengidentifikasi beberapa jenis kecerdasan, termasuk kecerdasan bahasa (linguistik), logis matematika, kinestetik, visual-spasial, musical, interpersonal, dan intrapersonal (Gardner, n.d.).

Studi kasus di beberapa sekolah Islam menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapat asupan gizi yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dan perilaku yang lebih positif dibandingkan dengan anak-anak yang kurang gizi.

### C. Implementasi dalam Pendidikan Islam

Kurikulum dan program gizi, beberapa sekolah Islam telah mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum mereka, memberikan pengetahuan tentang pentingnya makanan sehat sesuai dengan ajaran Islam (Hermina et al., 1998). Praktik harian, Penerapan program makan sehat di sekolah-sekolah, seperti menyediakan makanan halal dan bergizi serta mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik.

Penelitian ini menemukan bahwa pandangan Islam tentang gizi sangat relevan dan mendukung perkembangan kecerdasan anak (Baihaki, 2017). Makanan yang halal dan thayyib tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada perkembangan kognitif dan spiritual (Gazali & Auliyah, 2023). Integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah Islam merupakan langkah yang efektif untuk mendukung perkembangan anak secara holistik.

Gizi yang baik adalah salah satu faktor kunci dalam mendukung perkembangan kecerdasan dan kesejahteraan anak (Lestari, N et al., 2016), baik dari perspektif ilmu pengetahuan modern maupun pendidikan Islam. Dengan mengajarkan dan menerapkan prinsip-prinsip gizi yang baik sesuai dengan ajaran Islam, kita dapat membantu anak-anak mencapai potensi maksimal mereka, baik secara intelektual maupun spiritual. Hal ini penting, agar sekolah-sekolah Islam terus meningkatkan program gizi mereka dan mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

## PEMBAHASAN

### A. Signifikansi Gizi dalam Pendidikan Islam

Pendidikan Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani (Basir, 2024). Gizi yang baik berperan penting dalam menjaga keseimbangan ini, sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Quran dan Hadits. Makanan yang halal dan thayyib tidak hanya memberikan nutrisi yang

dibutuhkan tubuh tetapi juga mendukung kesehatan mental dan spiritual (Adila & Filsahani, 2023). Hal ini sejalan dengan konsep bahwa tubuh adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara (Andriyani, 2019).

Makanan yang halal dan *thayyib* bukan hanya masalah kepatuhan religius tetapi juga berkaitan erat dengan kesehatan dan kecerdasan. Makanan yang sehat membantu perkembangan otak dan fungsi kognitif anak, sehingga mereka dapat belajar dan berkembang dengan optimal (Nazidah et al., 2022). Dalam pendidikan Islam, penekanan pada makanan yang halal dan *thayyib* mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga tubuh mereka sebagai bentuk ibadah kepada Allah.

Selain itu, Islam sangat mementingkan keseimbangan dalam segala hal, termasuk dalam pola makan, seperti: 1) Islam mengajarkan untuk menghindari sikap berlebihan dalam makan dan minum (Rosyidah, 2022); 2) makanan yang dikonsumsi harus hal, yakni diperbolehkan secara syariah. Hal ini meliputi cara mendapatkan dan memproses makanan tersebut (Rosyidah, 2022), dan 3) makanan yang dikonsumsi juga harus *thayyib*, yang berarti baik dan bermanfaat bagi kesehatan (Rojabiah et al., 2023). Ini mencakup aspek kebersihan, kualitas, dan kandungan nutrisi dari makanan tersebut

Mengonsumsi makanan halal dan *thayyib* tidak hanya berimplikasi pada kesehatan fisik, tetapi juga berimplikasi pada kondisi spiritual dan etis seseorang. Makanan yang bersih dan sehat membantu menjaga pikiran tetap jernih dan hati tetap bersih, yang hal ini merupakan kondisi ideal untuk beribadah dan beraktivitas dengan produktif.

## **B. Pengaruh Gizi terhadap Perkembangan Kognitif**

Pendidikan Islam memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi yang baik (Dedy Kasingku & Lumoindong, 2023). Melalui pendidikan formal dan non-formal, anak-anak diajarkan tentang nilai-nilai gizi yang baik sesuai ajaran Islam. Hal ini melibatkan pengetahuan tentang makanan yang halal dan *thayyib*, serta pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk ibadah kepada Allah.

Makanan halal dan *thayyib* secara signifikan juga akan berpengaruh pada kesehatan otak dan fungsi kognitif (Syaiful et al., 2022). Studi ilmiah menunjukkan bahwa gizi yang baik sangat penting untuk perkembangan otak anak (Chapnick, 2009). Nutrisi seperti protein, vitamin, dan mineral mendukung fungsi otak dan meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, memori, dan pemecahan masalah. Sebaliknya, defisiensi nutrisi dapat menyebabkan penurunan kemampuan belajar dan gangguan perilaku (Chapnick, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap asupan gizi anak adalah hal yang fundamental dalam mendukung proses pendidikan mereka.

Contoh kasus nyata, data dari sekolah-sekolah Islam yang telah menerapkan program gizi menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapat asupan gizi yang baik memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dan perilaku yang lebih baik (Ronanarasafa, 2017). Hal ini menegaskan bahwa program gizi yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan perkembangan anak secara keseluruhan.

Dari dua studi yang telah dikemukakan menunjukkan kesehatan otak tetap terjaga dan fungsi kognitif dapat berkembang dengan optimal diperlukan asupan gizi dari makanan dan minuman yang dalam Islam harus bersumber dari jenis makanan dan minuman yang halal dan thayyib. Perkembangan otak yang optimal sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Otak merupakan organ yang sangat aktif secara metabolic dan memerlukan sejumlah besar energy dan nutrisi untuk berfungsi dengan baik. Nutrisi tertentu, seperti protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan otak dan fungsi kognitif.

Selanjutnya, bagaimana hubungan antara gizi dan kesehatan mental. Gizi yang baik juga berperan dalam menjaga kesehatan mental anak. Nutrisi yang cukup dan seimbang membantu neurotransmitter di otak yang mempengaruhi suasana hati dan perilaku (Woro & Handayani, 2023). Anak-anak yang mendapatkan nutrisi yang cukup cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Baihaki, 2017).

Oleh karena itu, orang tua wajib menjaga agar anak terhindar dari defisiensi nutrisi (kekurangan gizi). Hal ini penting untuk diketahui dan dilakukan oleh orang tua, sebab jika defisiensi nutrisi terjadi pada anak, ini dapat berdampak sangat serius pada perkembangan kognitif mereka (Haskas, 2020). Berikut beberapa dampak utama dari kekurangan gizi, seperti: 1) Anak akan mengalami gangguan belajar dan sulit berkonsentrasi (Anggreny & Meiranti, 2023); 2) perkembangan otak terganggu yang berakibat pada penurunan kemampuan kognitif jangka panjang; dan 3) anak mengalami gangguan mood akibat masalah perilaku dan emosional (sofwan indarjo, 2009).

### **C. Implementasi Pendidikan Gizi dalam Pendidikan Islam**

Kurikulum dan program gizi, beberapa sekolah Islam telah berhasil mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam kurikulum mereka. Pendidikan ini tidak hanya mencakup teori tentang gizi tetapi juga praktik sehari-hari yang melibatkan pemilihan dan konsumsi makanan yang sehat. Program ini membantu anak-anak memahami pentingnya gizi dalam kehidupan mereka dan

mengajarkan mereka untuk membuat pilihan makanan yang baik (Woro & Handayani, 2023).

Praktik harian di sekolah, implementasi program gizi di sekolah, seperti penyediaan makanan halal dan bergizi, sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Sekolah juga mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik, yang pada gilirannya mendukung perkembangan kognitif dan emosional mereka. Selain itu, program ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana anak-anak merasa sehat dan siap untuk belajar.

#### **D. Tantangan dan Solusi**

Tantangan dalam implementasi program gizi di sekolah mencakup keterbatasan dana, kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi, dan resistensi terhadap perubahan kebiasaan makan. Untuk mengatasi tantangan ini, perlu adanya kerjasama antara pihak sekolah, orang tua, dan komunitas.

Solusi yang dapat diterapkan, beberapa solusi yang dapat diterapkan antara lain: a) meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi melalui kampanye edukasi; b) melibatkan orang tua dalam program gizi sekolah untuk mendukung kebiasaan makan sehat di rumah; dan c) mencari sumber dana tambahan, seperti bantuan dari pemerintah atau organisasi non-profit, untuk mendukung program gizi di sekolah.

Menekankan pentingnya gizi yang baik dalam mendukung perkembangan kecerdasan dan kesejahteraan anak dari perspektif pendidikan Islam menjadi sebuah keharusan. Sebab, melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip gizi yang sesuai dengan ajaran Islam, kita dapat membantu anak-anak mencapai potensi maksimal mereka. Pentingnya makanan halal dan thayyib, serta integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah Islam, adalah langkah-langkah krusial dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Penelitian ini menegaskan bahwa gizi yang baik berperan krusial dalam perkembangan kecerdasan dan kesejahteraan anak, terutama dalam pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan jasmani dan rohani serta pentingnya konsumsi makanan halal dan thayyib. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gizi yang baik meningkatkan kemampuan kognitif anak, seperti konsentrasi, memori, dan pemecahan masalah. Studi di beberapa sekolah Islam menunjukkan bahwa anak-anak dengan asupan gizi baik cenderung memiliki prestasi akademik lebih tinggi dan perilaku lebih positif. Implementasi program gizi di sekolah Islam,

termasuk pendidikan gizi dalam kurikulum dan penyediaan makanan sehat, efektif mendukung perkembangan anak, meskipun terdapat tantangan seperti keterbatasan dana dan kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi.

### Saran

Sekolah dan komunitas perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi yang baik melalui kampanye edukasi yang melibatkan orang tua, guru, dan siswa, serta menjadikan pendidikan gizi sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kerjasama antara sekolah dan orang tua sangat penting, di mana orang tua dilibatkan dalam program gizi sekolah untuk memastikan kebiasaan makan sehat diterapkan di rumah melalui workshop, seminar, dan diskusi kelompok. Dukungan dana dan sumber daya dari pemerintah serta organisasi non-profit sangat diperlukan untuk program gizi di sekolah-sekolah Islam, termasuk bantuan finansial, pelatihan staf, dan penyediaan bahan makanan sehat. Langkah konkret yang perlu dilaksanakan meliputi integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum, evaluasi dan pemantauan program gizi, serta pengembangan kebijakan sekolah yang mendukung praktik makan sehat seperti menyediakan makanan halal dan thayyib di kantin sekolah dan melarang makanan tidak sehat. Dengan demikian, diharapkan tercipta lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan spiritual anak secara holistik, membantu anak mencapai potensi maksimal mereka, dan membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia sesuai ajaran Islam.

### DAFTAR PUSTAKA

- 'Aliah Istiqomah dkk. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67. <https://doi.org/https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.260>
- Abdul, D., & Lidinillah, M. (2010). Perkembangan metakognitif dan pengaruhnya pada kemampuan belajar anak. *Upi.Edu*, 1. [http://file.upi.edu/Direktori/KD-TASIKMALAYA/DINDIN\\_ABDUL\\_MUIZ\\_LIDINILLAH\\_\(KD-TASIKMALAYA\)-197901132005011003/132313548 - dindin abdul muiz lidinillah/Perkembangan Metakognitif.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/KD-TASIKMALAYA/DINDIN_ABDUL_MUIZ_LIDINILLAH_(KD-TASIKMALAYA)-197901132005011003/132313548-dindin-abdul-muiz-lidinillah/Perkembangan-Metakognitif.pdf)
- Adila, N., & Filsahani, N. (2023). Manfaat Mengonsumsi Makanan dan Minuman Halal bagi Kesehatan tubuh. *Journal Islamic Education*, 1(4), 729-728. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/849>
- Ali, M. (2016). Konsep Makanan Halal dalam Tinjauan Syariah dan Tanggung Jawab Produsen Atas Produk Industri Halal. *AHKAM: Jurnal Ilmu Syariah*, 16(2), 291-306. <https://doi.org/10.15408/ajis.v16i2.4459>
- Ali Safaat. (2020). Perkembangan Kejiwaan Pada Anak Dalam Konteks Psikologi Dakwah. *Al-Ifkar*, 13(01), 126. <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/ifkar/issue/view/848>

- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan (Literature analysis on food in islam and Health Perspective). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 178.
- Anggreny, D. E., & Meiranti. (2023). Pengaruh Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SD Negeri 2 Sumber Marga Telang. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 128-134. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.371>
- Anissa, D. D., & Dewi, R. K. (2021). Peran Protein: ASI dalam Meningkatkan Kecerdasan Anak untuk Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 dan Relevansi Dengan Al-Qur'an. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 427-435. <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.393>
- Azizah, I. N., Ibni, N. P., Naila, Z. P., Soffia, S., & Wismanto, W. (2024). *Konsep Pendidikan Islam dalam Pembentukan Kehidupan Manusia yang Seimbang A . Hakikat Kehidupan Menurut Pendidikan Islam untuk beribadah kepada Allah SWT . Oleh karena itu , manusia diciptakan sebagai*. 2(3).
- Baihaki, E. S. (2017). Gizi Buruk dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 2(2). <https://doi.org/10.22515/shahih.v2i2.953>
- Basir, A. (2024). Pendidikan Jasmani Menurut Islam : Telaah Pendidikan Dari Al ' Qur ' an Dan Hadist. *Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(1), 384-386.
- Borualogo, I. S. (2006). Optimalisasi Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Guna Meningkatkan Indek Pembangunan Manusia (IPM) di Jawa Barat. *Mimbar*, 3(3), 398. <https://media.neliti.com/media/publications/7318-ID-optimalisasi-pendidikan-anak-usia-dini-paud-guna-meningkatkan-indeks-pembangunan.pdf>
- Chapnick, A. (2009). The Golden Age. *International Journal: Canada's Journal of Global Policy Analysis*, 64(1), 205-221. <https://doi.org/10.1177/002070200906400118>
- Dedy Kasingku, J., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 05(04), 16071-16080.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Fuadi Husin, A. (2014). ISLAM DAN KESEHATAN. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2), 207. <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>
- Gardner, H. (n.d.). *Inteligencias Múltiples* (pp. 1-14). <file:///C:/Users/user/Downloads/maro-1.pdf>
- Gazali, H. A., & Auliyah, S. (2023). Ragam persepsi halâlan thayyiban pada kuliner khas minangkabau. *Jurnal Ulunnuha*, 12(2), 117-132.
- Haskas, Y. (2020). Gambaran Stunting Di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 2302-2531.
- Hermina, Hidayat, T. S., Mudjiyanto, T. T., & Susanto, D. (1998). Keragaan Penerapan Pendidikan Gizi di Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) dalam Pelaksanaan PMT-AS di Perdesaan di Lampung Tengah. In

- Penelitian Gizi Makan* (Vol. 21, pp. 21–31).
- Kornhaber, M. L. (2019). The Theory of Multiple Intelligences. In *The Cambridge Handbook of Intelligence* (Issue June 2017, p. 485). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108770422.028>
- Lasaiba, D. (2016). Pola Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini di Lingkar Kampus IAIN Ambon. *Jurnal Fikratuna*, 8(2), 82. <https://doi.org/https://doi.org/10.33477/fkt.v8i2.360>
- Lestari, N, S., Puspita, S., & Puspita, H. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Kecerdasan Anak Di Tk Dharma Wanita Desa Semampirejo Kec. Sambeng Kab. Lamongan. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 49–55.
- Mardianto, & Lubis, F. M. (2022). Makanan Dan Gizi Dalam Pendidikan Islam. In *Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*.
- Nazidah, M. D. P., Fauziah, R., Hafidah, R., Jumiatmoko, J., & Nurjanah, N. E. (2022). Pengaruh Stunting pada Kognitif Anak Usia Dini. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 17(1), 59–72. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v17i1.4964>
- Rojabiah, N., Suryani, S., & ... (2023). Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, 3(1), 1–7. <https://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/view/68%0Ahttps://journal.halalunmabanten.id/index.php/ijma/article/download/68/55>
- Ronanarasafa, R. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Usia 10-11 Tahun Di Sdn Danmi Desa Sesela Wilayah Kerja .... *Jurnal Kedokteran*, 454–467. <https://www.e-journal.unizar.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/622>
- Rosyidah, U. (2022). Larangan Berlebih-Lebihan Dalam Al-Qur'an. *JADID: Journal of Quranic Studies and Islamic Communication*, 02, 142.
- Rumnah et. al. (2022). Makanan dan Minuman yang Baik dan Halal Menurut Islam. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 2(3), 223–231. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v2i3.1452>
- sofwan indarjo. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>
- Syaiful, M., Azkiyah, N. A., & Hakim, M. L. (2022). Pengaruh Makanan Dan Minuman Halal Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *Journal of Hadith Studies*, 1(1), 26–38.
- Woro, O., & Handayani, K. (2023). Peran Zat Gizi Makro terhadap Suasana Hati dan Status Kebahagiaan pada Kelompok Dewasa Awal. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–9.