



## Pendidikan Makan di PAUD Intan Payong

**Indani<sup>1</sup>✉, Zuraini Mahyiddin<sup>1</sup>, Nurul Faudhiah<sup>1</sup>, Siti Naila Fauzia<sup>2</sup>**

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Syiah Kuala, Indonesia<sup>(1)</sup>

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Syiah Kuala, Indonesia<sup>(2)</sup>

DOI: [10.31004/obsesi.v7i3.4260](https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4260)

### Abstrak

Anak usia dini merupakan tahap awal yang sensitif dan mempengaruhi tahap selanjutnya. Seringkali kebiasaan makan yang cenderung tidak teratur, membuat anak mengalami gangguan makan. Lembaga PAUD perlu menjadi patner bagi orang tua untuk membiasakan kegiatan makan pada anak usia dini. Penelitian ini dilakukan di PAUD Intan Payong Banda Aceh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pendidikan makan di PAUD Intan Payong Banda Aceh, dan untuk mengetahui kebiasaan baik yang dibiasakan melalui pendidikan makan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan makan di PAUD Intan Payong memiliki prosedur yang sistematis, terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kebiasaan baik yang dibiasakan melalui pendidikan makan, meliputi kemandirian, kesabaran, toleransi, rasa syukur, konsep secukupnya, tanggung jawab, dan adab makan. Diharapkan lembaga PAUD Intan Payong dapat terus mempertahankan pelaksanaan pendidikan makan, dan dapat menjadi referensi atau contoh bagi Lembaga lainnya khususnya di Aceh.

**Kata Kunci:** *aktivitas makan; pendidikan anak usia dini, karakter anak*

### Abstract

Early childhood is a sensitive early stage and influences the next stage. Often eating habits that tend to be irregular, make children experience eating disorders. PAUD institutions need to be partners for parents to get used to eating activities in early childhood. This research was conducted at PAUD Intan Payong Banda Aceh. The purpose of this study was to find out the implementation of eating education in PAUD Intan Payong Banda Aceh, and to find out the good habits that are taught through this eating education. This research uses a qualitative approach to phenomenology. The results of this study indicate that the implementation of eating education in PAUD Intan Payong has a systematic procedure, consisting of planning, implementation and evaluation. Good habits that are taught through food education include independence, patience, tolerance, gratitude, the concept of moderation, responsibility, and eating habits. It is hoped that the Intan Payong PAUD institution can continue to maintain the implementation of food education, and can become a reference or example for other institutions, especially in Aceh.

**Keywords:** *eating activity; early childhood education; early childhood character*

Copyright (c) 2023 Indani, et al.

---

✉ Corresponding author : Indani

Email Address : [indanialamsyah@usk.ac.id](mailto:indanialamsyah@usk.ac.id) (Banda Aceh, Indonesia)

Received 21 February 2023, Accepted 12 May 2023, Published 22 May 2023

## Pendahuluan

Usia dini merupakan tahapan awal manusia setelah terlahir ke dunia, tahapan ini sangatlah sensitif dan mempengaruhi tahapan berikutnya. Usia dini disebut *golden age*. Pertumbuhan fisik pada anak usia dini penting untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi perkembangan psikis anak, begitu pula sebaliknya. Menurut Xiu et.al (2022), kebiasaan makan yang sehat biasanya terbentuk sejak masa kanak-kanak dan bertahan hingga nanti di masa depan. Keadaan yang menyebabkan anak mengalami kesulitan makan pada anak, dapat pula disebabkan oleh kebiasaan yang cenderung kurang tepat dari orangtua atau lembaga PAUD. Anak perlu diberi kesempatan memahami jenis dan kelompok makanan yang menjadi pilihannya. Kemudian kebiasaan ini dapat dilanjutkan dengan membiasakan kesempatan anak memperoleh asupan makanan bergizi sesuai kebutuhannya (Arifianto, 2013). Maraknya kasus stunting dan gizi buruk yang terjadi di Banda Aceh tahun 2022 sebesar 31,2% mengalami penurunan hanya 5% sebesar 25,1% pada tahun 2023 (Annur, 2022). Hal ini menunjukkan masih cenderung rendahnya kesadaran sebagian orang tua maupun pihak lembaga PAUD untuk memenuhi kebutuhan asupan makanan bergizi bagi anak dalam. Berdasarkan pra observasi diketahui bahwa lembaga PAUD di Banda Aceh cenderung belum menjadikan aktivitas makan sebagai pembiasaan yang memberi kesempatan anak untuk memperoleh asupan makanan bergizi yang sesuai, hanya sebagai sebuah kegiatan makan yang dilaksanakan untuk jadwal istirahat setelah kegiatan inti. Namun, PAUD Intan Payong Banda Aceh menyadari bahwa asupan makanan yang bergizi harus menjadi perhatian yang khusus bagi anak usia dini. Bukan hanya untuk memenuhi jam istirahat, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan baik yang dapat membentuk karakter baik pada anak melalui kegiatan makan tersebut. Sehingga PAUD Intan Payong Banda Aceh membuat program khusus untuk aktivitas makan yang disebut pendidikan makan.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Subjek dalam penelitian adalah anak usia 0-6 tahun di PAUD Intan Payong Banda Aceh. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Teknik analisis data terdiri dari pengumpulan data, penyajian data, reduksi data, dan verifikasi data (Miles & Huberman, 1984). Analisis data disajikan dengan bagan pada gambar 1.



Bagan 1. Analisis Data Milles & Huberman

## Hasil dan Pembahasan

### Pelaksanaan Pendidikan Makan

Keunikan suatu kegiatan ditentukan oleh keadaan umum sebuah lembaga. Karakteristik setiap lembaga berbeda-beda, begitu pula dalam menerapkan suatu program. Nama kegiatan makan di PAUD Intan Payong disebut pendidikan makan. PAUD Intan Payong membuat kegiatan makan dengan nama pendidikan makan, terinspirasi dari saat melakukan kegiatan magang di PAUD Al Falah dan PAUD Istiqlal Jakarta.

Pendidikan makan di PAUD Intan Payong terdiri dari makan bekal, makan siang, dan *snack sore*. Makan siang dan *snack sore* disiapkan oleh lembaga, sedangkan makan bekal dibawa sendiri oleh anak. Kegiatan persiapan makan salah satunya memasak, memasak dilakukan di dapur yang telah tersedia di PAUD Intan Payong.

PAUD Intan Payong memiliki dapur yang luas dan memiliki tempat penyimpanan bahan masak yang besar pula (gambar 2). Perawatan kebersihan yang baik di dapur tetap menjadi rekomendasi kuat untuk menghindari kontaminasi yang tidak baik pada makanan (Anne Gallay, et.al, 2008). Kegiatan memasak di PAUD Intan Payong disiapkan oleh juru masak. Sebelum belanja dan memasak, juru masak berkoordinasi dengan pihak sekolah, dan diskusi dengan guru. Tempat penyimpanan bahan makanan dapat dilihat pada gambar 3.



**Gambar 2. Dapur PAUD Intan Payong**



**Gambar 2. Tempat penyimpanan bahan makanan PAUD Intan Payong**

Dalam membuat pengaturan menu, PAUD Intan Payong mempertimbangkan makanan berdasarkan usia anak. Menu makan siang dan *snack sore* disusun setiap bulan. Menu wajib makan siang adalah nasi, kuah berisi sayur, lauk tempe atau tahu, dan kerupuk. Tugas guru dan pihak lembaga memvariasikan menu supaya anak-anak mengenal ragam makanan bergizi, bahkan dikenalkan makanan khas Aceh yaitu telur asin, dan kuah lemak tapi tidak kental. Menu *snack sore* yang disiapkan terdiri dari jus, agar-agar, roti, mie, bubur, dan aneka ragam kue daerah yang rasanya manis contohnya *timphan*.

Meskipun adanya juru masak di dapur, PAUD Intan Payong juga melibatkan anak dalam kegiatan memasak. Anak melakukan kegiatan masak dengan pendekatan BCCT, yaitu sentra masak.



**Gambar 4. Sentra memasak PAUD Intan Payong**

Sentra masak adalah sentra yang paling komplit dan memberikan stimulasi kepada anak. Selain itu, pendidikan makan yang dilaksanakan dengan melibatkan anak dalam sentra masak, memberikan kesempatan kepada anak untuk langsung belajar melihat, menemukan, dan mengaktifkan seluruh panca indera anak. Ruangan sentra memasak PAUD Intan Payong dapat dilihat pada gambar 4.

Pendidikan makan memiliki waktu yang terjadwal, persiapan untuk memasak pada pukul 07.00 wib. PAUD Intan Payong melaksanakan kegiatan makan bekal pada pukul 09.30 wib. Anak-anak mengikuti kegiatan makan di waktu yang telah ditentukan dan memiliki waktu untuk pendidikan makan selama 45 menit di kelompok masing-masing. Makan siang dijadwalkan pada pukul 11:30 wib, mulai makan pada pukul 12.00 wib. Kemudian *snack sore* pada pukul 16.00 wib atau selesai anak-anak mandi.

### Kebiasaan Baik melalui Pendidikan Makan

Pelaksanaan pendidikan makan dilaksanakan berpusat pada kebutuhan dan karakteristik anak. Guru PAUD Intan Payong menemani kegiatan makan anak dengan makan bersama di meja makan yang sama dengan anak, memberikan motivasi agar anak terbiasa makan makanan sehat melalui *role model* dengan menunjukkan cara makan yang baik kepada anak, dan memberikan pemahaman kepada anak tentang makanan yang sehat untuk memudahkan anak-anak saat bermain, karena badan telah kuat.

Anak-anak melakukan aktivitas kegiatan makan di ruang makan saat makan siang dan *snack sore* (gambar 5). Aktifitas kegiatan makan bekal yang dibawa sendiri dari rumah oleh anak, dilakukan di kelompok layanan usia masing-masing. Untuk makan bekal di kelompok masing-masing (TK A dan TK B) sesuai kelas masing-masing.



**Gambar 5. Anak-anak PAUD Intan Payong membawa sendiri bekal makanan saat waktu *snack time*, makan secara mandiri, dan guru mendampingi anak.**



**Gambar 6. Guru menemani dan membimbing anak saat kegiatan makan**

Kegiatan makan siang dan sore dilakukan di ruang makan dengan menyediakan meja makan sesuai ukuran tubuh anak, terdiri dari jumlah seluruh anak yang hadir (Gambar 6).

Saat makan bersama, guru juga membiasakan anak untuk paham terhadap konsep secukupnya dan adab makan. Guru menggunakan komunikasi efektif dan intonasi yang lembut, contohnya saat anak meminta tambah untuk porsi keempat “Teman, kalau kita ingin sesuatu kita boleh ingat dulu orang lain, kalau kamu ambil nasi sudah berapa kali? Tiga (jawab anak). Temanmu sudah berapa kali? Sekali (jawab anak), Bagaimana? Nanti kalau temanmu tambah bagaimana?” (anak diajak menemukan solusi untuk melatih pemecahan masalah secara kognitif). Guru juga memberikan pemahaman kepada anak tentang konsep “Makan sebelum lapar, berhenti sebelum kenyang”.

Guru menggunakan instrumen untuk mengevaluasi pembiasaan baik yang dibiasakan kepada anak, meliputi sikap mandiri, sabar dan toleransi, bersyukur dan makan secukupnya, rasa tanggung jawab, dan adab makan.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan pendidikan makan di PAUD Intan Payong terdiri dari aktivitas makan berupa makan bekal, makan siang, dan *snack sore*. Pengolahan makanan dilakukan di dapur dan mengajak anak untuk masak bersama dengan metode BCCT pada sentra masak. Guru berupaya untuk membuat kegiatan yang menyenangkan kepada anak dalam pendidikan makan. *Teachers try to instill a sense of love for the environment for their students from an early age of pleasant atmosphere* (Chandrawati & Aisyah, 2022). Kurikulum BCCT yang digunakan sangat sesuai dan menyentuh semua kebutuhan anak (Ayuningtyas et al., 2022). Dalam model sentra, pembelajaran diimplementasikan dalam pijakan lingkungan main yang fokus kepada kegiatan masak yang disebut dengan sentra masak (Budiarti, 2016). Pengenalan pengetahuan makanan bergizi dengan metode yang menyenangkan dapat mengasah perkembangan kreativitas anak (Hikmayani, 2019). Pengenalan manfaat dan kandungan zat gizi di jenis-jenis makanan, akan memberikan motivasi pada anak usia dini untuk mengkonsumsi makanan bervariasi dan seimbang (Mardhiati & Fadli, 2020).

Tempat pengolahan dipastikan bersih, dan mendukung kegiatan memasak secara sehat. Cara pengolahan dan penyajian serta variasi makanan bergizi yang mendukung tumbuh dan kembang anak (Handayani, 2020). Dapur harus dipastikan bersih. Dapur merupakan ruangan yang digunakan untuk menjalankan kegiatan-kegiatan pelaksanaan manajemen makanan sehat bergizi seimbang (Rahayu & Munastiwi, 2019). Makanan bergizi merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh (Novitasari, 2021).

Menu juga direncanakan dengan baik dalam pendidikan makan di Intan Payong. Makan bekal yang dibawa anak harus memenuhi kebutuhan asupan gizi bagi anak berupa olahan sehat yang dibuat atau dibeli orang tua. *Parents should consider stimulating the growth and development of children in a good and optimal way* (Sri Tatminingsih, 2022). Penting untuk lembaga PAUD memastikan ketersediaan makanan bergizi yang dibutuhkan oleh anak, sehingga kerjasama antara lembaga PAUD dengan orang tua harus terjalin dengan baik. Edukasi tentang pentingnya pangan yang aman dan sehat, kebersihan, dan aktivitas fisik untuk anak usia sekolah perlu untuk terus diinformasikan oleh pihak lembaga PAUD kepada guru, orang tua, dan anak-anak (Novianti, 2020). Anak yang lahir sehat dan tumbuh dengan baik anak menjadi generasi yang dapat menentukan arah pembangunan bangsa (Bahrudin & Wildan, 2022). Pembelajaran tentang makanan bergizi sangat penting bagi orang tua agar orang tua menjadi lebih tahu macam-macam sumber makanan bergizi yang dapat diberikan kepada anak (Jatmikowati et al., 2023). Lingkungan keluarga atau orang tua merupakan faktor dominan yang mempengaruhi perilaku anak. Peraturan yang diterapkan di sekolah harus dikomunikasikan dengan baik kepada orang tua, sehingga dapat terjalin kerjasama dalam meningkatkan perilaku anak (Nuryeti & Aryani, 2021).

Makan siang berupa nasi dan lauk pauk yang memenuhi gizi bagi anak, dan *snack sore* yang disiapkan oleh juru masak. Makanan sehat diolah oleh seorang juru masak yang ditugaskan oleh pihak lembaga PAUD (Aeiny, 2021). Juru masak makanan harus memperhatikan proses memasak agar makanan tersebut bermutu baik untuk dikonsumsi anak-anak (Equada et al., 2022). Makanan yang diolah dan disiapkan juru masak berupa makanan ringan seperti kue, buah, jus, serta disediakan pula kue khas makanan Aceh sebagai pengenalan makanan daerah kepada anak. Pengenalan makanan khas daerah juga menjadi fokus dalam pendidikan makan di PAUD Intan Payong. Hal ini tertulis dan terjadwal dengan baik dalam kurikulum lembaga. Pertimbangan mengenalkan ragam makanan daerah kepada anak sebagai pengenalan khas daerah sejak dini. *Kindergarten institutions are expected to be able to internalize the cultural values of Indonesian people in the curriculum* (Dhieni et al., 2019). Membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayuran bisa dengan berbagai cara, dapat berupa motivasi dalam kegiatan makan siang (Sartika et al., 2022). Pembiasaan makan makanan bergizi merupakan pola hidup sehat pada anak usia dini. Konsumsi buah dan sayuran segar menyediakan banyak vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh anak (H. I.

Safitri & Harun, 2020). Usia dini merupakan usia dasar sebagai fondasi kuat dalam kehidupan seseorang. Segala aktivitas anak menjadi sumber pertumbuhan dan perkembangannya berdasarkan masing-masing potensinya (Suherman & Endang, 2009). Pendidikan makan dilakukan dengan perencanaan dan alokasi waktu yang baik. Makanan bergizi untuk anak direncanakan melalui rapat tahunan (Flora, 2016).

Kekurangan gizi dan nutrisi dapat berdampak pada perkembangan sosial anak (Herawaty, 2020). Oleh karena itu, pihak sekolah membiasakan kebiasaan baik dalam pendidikan makan. Kebiasaan baik dilakukan melalui guru melakukan evaluasi menggunakan instrumen pendidikan makan yang telah disusun sebelumnya berdasarkan STPPA dan standar cakupan kebutuhan makanan bergizi untuk anak. Pembiasaan merupakan suatu tindakan yang awalnya tidak pernah dilakukan, jarang dilakukan menjadi selalu dilakukan (Arfani, 2022). *Some of the characters that appear are expected to be embedded in the child and be able to become provisions for the child when he grows up* (Triani et al., 2021). Dalam penelitian ini terdapat beberapa kebiasaan baik tersebut, antara lain: karakter mandiri pada anak, yaitu anak makan sendiri. Kesadaran anak untuk konsumsi makanan sehat, dapat membangun kemandirian karena anak dapat mengenal makanan sehat melalui makan sendiri (Inten & Permatasari, 2019). Kemandirian anak pada saat makan menjadi bagian penting yang harus diperhatikan sejak usia dini, karena hal ini akan berdampak pada tahapan usia anak selanjutnya. Guru dapat mencontohkan bagaimana cara makan yang benar, hal apa saja yang harus dilakukan sebelum dan sesudah makan. Kemandirian anak pada saat makan merupakan keterampilan hidup yang merupakan dasar pendidikan bagi setiap anak, baik laki-laki maupun anak perempuan (Sahidun & Abdullah, 2020).

Sikap bersabar dan toleransi, yaitu anak menunggu dengan tertib saat guru membagikan makanan di piring masing-masing anak. Setiap orang memiliki perbedaan yang ada dalam dirinya, maka perlu ditanamkan sikap toleransi pada anak, agar saling menghargai temannya (Putri, 2022). Sabar ditunjukkan dari rasa empati anak terhadap orang lain. Perasaan empati berkaitan dengan kemampuan memahami perasaan orang lain (K. Safitri et al., 2021). Perkembangan anak dalam proses menumbuhkan sikap toleransi mengacu pada aspek nilai agama dan moral. STPPA tersebut terdapat dalam Nilai Agama dan Moral. Anak menerima sudut pandang orang lain, artinya mampu memandang permasalahan dari titik pandang orang lain. Kelebihan dari kemampuan toleransi ini yaitu anak dapat menjauhkan diri dari sikap egois, menghargai satu sama lain, dan disukai oleh lingkungan sekitar (Irma et al., 2022).

Sikap bersyukur dan makan secukupnya, yaitu anak menghabiskan makanan sesuai dengan jumlah porsi yang disediakan berdasarkan masing-masing anak, anak dibiasakan untuk makan sesuai porsi pertama, menambah dengan memastikan masih tersedia makanan dan anak berjanji untuk menghabiskan, tapi tidak dibiasakan menambah porsi keempat. Anak diberi kesempatan untuk mengenal ragam makanan. Jumlah proporsi makanan yang seimbang perlu diperhatikan sesuai jumlah kebutuhan anak dengan cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur (Ambari et al., 2018). Guru membagikan makanan kepada masing-masing anak agar tidak mengalami kekurangan porsi, maka guru harus memastikan makanan yang diberikan kepada anak cukup (Yeni et al., 2020).

Rasa tanggung jawab, yaitu anak meletakkan perlengkapan makan setelah digunakan pada wadah yang telah disediakan. Guru mempunyai peran penting dalam membentuk dan menumbuhkan kesadaran anak-anak (Ulfadhilah et al., 2021). Karakter bertanggung jawab yang ditunjukkan anak dapat dilihat dalam empat aspek yaitu mau mengambil alat main tanpa dibantu, melaksanakan tugas dengan gembira, menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan mengembalikan peralatan main ke tempatnya (Purwanto, 2022). Hal ini selaras dengan penelitian ini, bahwa tanggung jawab yang dapat diamati dari pendidikan makan, anak dibiasakan untuk meletakkan perlengkapan setelah digunakan ke tempat yang telah

disediakan guru. Tanggung jawab dapat diukur oleh indikator teramati merapikan alat setelah digunakan (Syamsuddin et al., 2021).

Pembiasaan adab makan, yaitu anak menirukan bacaan doa sebelum dan sesudah makan, tidak menggunakan sendok tapi tangan kanan, makan dengan tertib tanpa suara, dan berhenti makan sebelum kenyang. Setelah masuk kelas, anak diajak guru untuk berdo'a dengan tertib. Anak mengikuti kegiatan tersebut dalam keadaan tenang (Inayah, 2022). Guru melakukan pembiasaan rutin, seperti berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan (Lubis et al., 2021). Adab makan berkaitan dengan internalisasi nilai-nilai religius kepada anak. Anak belajar mengidentifikasi perilaku dan/atau gejala tingkah laku dari pandangan nilai-nilai yang dicontohkan oleh guru (Mutiawati, 2019). Peran guru merupakan contoh utama dalam pendidikan makan, guru ikut makan bersama anak sebagai upaya memberikan contoh aktifitas makan yang baik kepada anak. Anak dapat langsung melihat dari guru dalam kegiatan makan yang dibiasakan bersama tersebut. Guru memiliki peran penting dalam pendidikan, berbagai aktivitas pembelajaran di lembaga pendidikan dapat berjalan dengan keberadaan dan peran guru (Srianita et al., 2019). Untuk mencapai keberhasilan pembentukan kepribadian anak agar terwarnai dengan nilai-nilai agama, maka perlu didukung oleh unsur keteladanan dari orang tua dan guru. Guru dapat mengembangkan strategi pembelajaran dalam bentuk terprogram, kegiatan rutin, kegiatan spontan, dan keteladanan kepada anak (Ananda, 2017). Pendidikan karakter sangat efektif untuk digunakan di sekolah Taman Kanak-kanak (Iswantiningtyas & Wulansari, 2018).

Program PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) bertujuan untuk membekali anak-anak dengan fasilitas pendidikan yang sesuai untuk mempersiapkan mereka secara fisik, mental dan kognitif untuk pendidikan selanjutnya (Rozi et al., 2021). Kebiasaan sehari-hari dari hal yang sederhana, seperti adab ketika makan dan minum, berbicara sopan, menjaga kebersihan, merapikan tas dan menyimpan sepatu pada tempatnya, dan sebagainya. Kebiasaan sederhana yang rutin dapat menjadikan suatu pembiasaan yang positif bagi anak di masa depan (Nurhaelina, 2021). Diharapkan lembaga PAUD Intan Payong dapat terus mempertahankan pelaksanaan pendidikan makan, dan dapat menjadi referensi atau contoh bagi Lembaga lainnya khususnya di Aceh.

## Simpulan

Pelaksanaan pendidikan makan di PAUD Intan Payong memiliki prosedur yang sistematis, terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan, meliputi jadwal belanja, tersedia juru masak, fasilitas dapur yang mendukung, dan daftar menu sesuai kebutuhan/karakteristik anak usia dini. Pelaksanaan meliputi, waktu kegiatan makan, pengaturan suasana dan tempat makan, dan strategi kegiatan makan. Evaluasi meliputi terdapat pencapaian perkembangan yang diamati oleh guru kepada anak dengan berdasarkan instrumen yang telah disusun oleh pihak lembaga PAUD Intan Payong. Kebiasaan baik yang dibiasakan melalui pendidikan makan, meliputi kemandirian, kesabaran, toleransi, rasa syukur, konsep secukupnya, tanggung jawab, dan adab makan.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis sangat menyanjung atas perhatiannya terhadap penelitian ini terutama pihak Lembaga PAUD Intan Payong yang memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Aeiny, S. N. (2021). Studi Kasus Penerapan Pola Makan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun Case Study the Implementation of Dietary Pattern Children Aged 5-6 Years. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(9), 271-276.
- Ambari, R. P., Lita, L. L., & Khamidun, K. K. (2018). Perubahan Perilaku Anak Prasekolah

- dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29313/ga.v2i2.4267>
- Ananda, R. (2017). Implementasi Nilai-nilai Moral dan Agama pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 19. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.28>
- Annur, C. M. (2022). *Prevalensi Balita Stunting Provinsi Jawa Tengah Menurut Kabupaten/Kota* (2022). Katadata Media Network.
- Arfani, A. A. D. (2022). Urgensi Pendidikan Agama Islam Bagi Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0. *Proceeding International Conference on Islam and Education (ICONIE)*, 2(2), 1156–1165. <https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/asghar/article/view/6086>
- Arifianto. (2013). *Orangtua Cermat, Anak Sehat*. Transmedia.
- Ayuningtyas, D., Pd, M., Putra, R. S., & Defyanti, D. (2022). Pendidikan inklusi dalam pembelajaran beyond centers and circle time (BCCT) di PAUD terpadu Griya ceria banda Aceh. *Seulanga : Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 23–39. <https://doi.org/10.47766/seulanga.v3i1.309>
- Bahrin, & Wildan. (2022). Stunting in Indonesian Children and Its Contributing Factors: Study through Bibliometric Analysis. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 16(2), 271–293. <https://doi.org/10.21009/JPUD.162.07>
- Budiarti, E. (2016). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *Healthy - Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 1–23. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1817>
- Chandrawati, T., & Aisyah, S. (2022). ECE Educator Training: How to Develop Literacy and Environment Education for Children? *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 16(1), 133–148. <https://doi.org/10.21009/jpud.161.09>
- Dhieni, N., Hartati, S., & Wulan, S. (2019). Evaluation of Content Curriculum in Kindergarten. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(1), 72–85. <https://doi.org/10.21009/10.21009/jpud.131.06>
- Equada, V., Yuniarni, D., & Miranda, D. (2022). Pelaksanaan program makanan bergizi melalui kegiatan makan bersama di tk mujahidin 2 pontianak timur. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran - Khatulistiwa*, 11, 2715–2723. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i10.58985>
- Flora, E. (2016). Analisis Pemberian Makanan Bergizi pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK Santa Gemma. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran - Khatulistiwa*, 5(No 2), 6. <https://doi.org/10.26418/jppk.v5i2.13884>
- Handayani, O. D. (2020). Edukasi dan Workshop Pembuatan Makanan Bergizi bagi Anak “Homemade Healthy Child Food” bagi Tumbuh Kembang Anak di BKB dan Gugus PAUD di Cilandak, Jakarta Timur. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(2), 144–148. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i2.2760>
- Herawaty, D. (2020). Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini di Lembaga PAUD oleh Pendidik Melalui Program “MUSIM SEMI.” *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD*, 7(2), 114–123. <https://doi.org/10.24036/107660>
- Hikmayani, A. S. (2019). Fuge Fun Upaya Pengenalan Makanan Bergizi dan Peningkatan Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Pelita PAUD*, 3(2), 82–94. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v3i2.514>
- Inayah, S. F. N. (2022). Pembentukan Karakter Ramah Melalui Pembiasaan Senyum, Sapa, Salam, Sopan, Santun (5s) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Asghar*, 2(1), 12–25. <https://doi.org/10.28918/asghar.v2i1.5750>
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Irma, M., Harmawati, D., & ... (2022). Analisis Kemampuan Empati Anak Usia 4-5 Tahun.



- Seulanga: *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 100–108.  
<https://doi.org/10.47766/seulanga.v3i2.730>
- Iswantiningtyas, V., & Wulansari, W. (2018). Pengembangan Model Penilaian Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. *JPUUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 361–370.  
<https://doi.org/10.21009/jpud.122.17>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Lubis, N. A., Rambe, S. A., Konadi, H., & Maisarah. (2021). Penerapan Kegiatan Pembiasaan Terhadap Pembentukan Moral Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Mulo Ara Cangduri. *SEULANGA: Jurnal Pendidikan Anak*, 11–27.  
<https://doi.org/10.47766/seulanga.v2i1.1396>
- Mardhiati, R., & Fadli, R. K. (2020). Penerapan “Health Eating” pada Pelaksanaan Program Makan Bersama di PAUD. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 5.  
<https://doi.org/10.30651/aks.v4i2.3465>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984). Drawing Valid Meaning from Qualitative Data: Toward a Shared Craft. *Educational Researcher*, 13(5), 20–30.  
<https://doi.org/10.3102/0013189X013005020>
- Mutiawati, Y. (2019). Moral Knowing. *Jurnal Buah Hati*, 6(2), 165–174.  
<https://doi.org/10.46244/buahhati.v6i2>
- Novianti, S. (2020). Faktor Aksesibilitas dan Praktik Pemberian Makanan pada Anak Usia 6-23 Bulan di Masa Pandemi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(No 2), 176.  
<https://doi.org/10.37058/jkki.v16i2.2575>
- Novitasari, N. (2021). Manajemen Pengelolaan Makanan Sehat dan Bergizi di PAUD Plus Darussalam Bojonegoro. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 5(2), 133–151. <https://doi.org/10.35896/ijecie.v5i2.264>
- Nurhaelina, N. (2021). Mengembangkan Perilaku Disiplin Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Lompat Tinggi. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 118–130. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v4i02.7605>
- Nuryeti, & Aryani, R. (2021). Pengaruh Sistem Punishment terhadap Kedisiplinan Anak Usia 5-7 Tahun. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(01), 59–72.  
<https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v5i02.7181>
- Purwanto, A. (2022). Evaluasi Implementasi Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 1.  
<https://doi.org/10.24235/awlad.v8i2.10206>
- Putri, R. M. A. (2022). Penerapan Metode Pembelajaran Langsung Untuk Mengembangkan Karakter Tanggung Jawab Anak Usia Dini. *Jurnal Asghar*, 2(October).  
<https://doi.org/10.28918/asghar.v2i2.6518>
- Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2019). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65–80.  
<https://doi.org/10.14421/jga.2018.32-01>
- Rozi, F., Zubaidi, A., & Masykuroh, M. (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.39788>
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Safitri, K., Fauzi, T., & Andriani, D. (2021). Dampak Pembelajaran daring terhadap Interaksi Sosial Anak. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 143–152.  
<https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v>
- Sahidun, N., & Abdullah, S. (2020). Peningkatan Kemandirian Anak Saat Makan Melalui

- Kegiatan Fun Cooking Makanan Khas Ternate. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 7(2), 106–121. <https://doi.org/10.36706/jtk.v7i2.12328>
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengkonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 30–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i1.45937>
- Sri Tatminingsih. (2022). The Type of Childcare for Working Mothers in Indonesia. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 16(2), 200–214. <https://doi.org/10.21009/jpud.162.01>
- Srianita, Y., Akbar, M., & Meilanie, S. M. (2019). Pembentukan Karakter dalam Pendidikan Makan (Studi Kasus di Raudhatul Athfal Istiqlal Jakarta). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 152. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.277>
- Suherman, W. S. &, & Endang, S. (2009). Analisis terhadap Program Pendidikan Anak Usia Dini pada Rencana Kerja Pemerintah Tahun 2009. *Cakrawala Pendidikan-Jurnal Ilmian Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.47>
- Syamsuddin, A., Harun, H., Pamungkas, J., Sudaryanti, S., & Prayitno, P. (2021). Konstruksi Nilai Moral Anak Usia Dini Versi Guru PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2000–2012. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1883>
- Triani, L., Hartati, S., & Meilani, R. S. M. (2021). Tueak Serembeak: The Role of Parenting in Early Character Development and Education. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 15(2), 281–299. <https://doi.org/10.21009/jpud.152.05>
- Ulfadhilah, K., Nurhayati, E., & Ulfah, M. (2021). Implementasi Layanan Kesehatan, Gizi, dan Perawatan dalam Menanamkan Disiplin Hidup Sehat. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 9(1), 115. <https://doi.org/10.21043/thufula.v9i1.10288>
- Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1–15. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9>