



Pengenalan Konsep Makanan Kadaluwarsa (*Expired*) pada Anak Usia Dini melalui Aktivitas Bermain

Mayang Belia Sameto¹, Neci Alfarani^{2✉}, Mimi Darmiati³

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STIT Syekh Burhanuddin Pariaman, Indonesia ^(1,2,3)

DOI: [10.31004/obsesi.v10i1.7941](https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7941)

Abstrak

Makanan memainkan peran penting dalam perkembangan anak usia dini. Salah satu konsep penting adalah pemahaman bahwa makanan yang sudah kadaluwarsa (*expired*) harus diberikan melalui aktivitas bermain sesuai dengan karakteristik belajar anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan berbagai cara guru di Raudhatul Athfal mengajarkan konsep makanan kadaluwarsa kepada anak usia dini melalui aktivitas bermain. Penelitian kualitatif menggunakan studi kasus dilakukan. Anak-anak di kelompok B RA Citra Islami adalah subjek penelitian. Wawancara, dokumentasi, dan observasi adalah metode pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru membantu siswa memahami konsep makanan kadaluwarsa melalui kegiatan bermain, pengelompokan makanan, melihat kemasan, dan berbicara tentang hal-hal sederhana tentangnya. Aktivitas ini membantu anak memahami perbedaan antara makanan yang bisa dan yang tidak bisa dikonsumsi. Penelitian ini menemukan bahwa bermain adalah cara yang bagus untuk mengajar anak usia dini tentang makanan kadaluwarsa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap penguatan literasi keamanan pangan pada anak usia dini melalui pendekatan bermain, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi guru dan lembaga PAUD dalam merancang pembelajaran kontekstual yang aman, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Kata Kunci: *aktivitas bermain, anak usia dini, keamanan makanan, makanan kadaluwarsa (expired), pembelajaran paud.*

Abstract

Food plays an important role in early childhood development. One important concept is the understanding that expired food should be taught through play activities in accordance with children's learning characteristics. The purpose of this study was to describe the various ways teachers at Raudhatul Athfal taught the concept of expired food to early childhood through play activities. Qualitative research using case studies was conducted. Children in group B at RA Citra Islami were the subjects of the study. Interviews, documentation, and observation were the data collection methods. The results of the study showed that teachers helped students understand the concept of expired food through play activities, food grouping, looking at packaging, and talking about simple things about it. These activities helped children understand the difference between foods that can and cannot be consumed. This study found that play is a good way to teach young children about expired food. Thus, this study contributes theoretically to strengthening food safety literacy in early childhood through a play-based approach, while also providing practical implications for teachers and early childhood education institutions in designing safe, meaningful, and developmentally appropriate contextual learning.

Keywords: *Play Activities, Early Childhood, Food Safety, Expired Food, Early Childhood Education.*

Copyright (c) 2026 Mayang Belia Sameto et al..

✉ Corresponding author:

Email Address: neci.alfarani@gmail.com (Pariaman, Indonesia)

Received 21 Desember 2025, Accepted 22 January 2026, Published 22 January 2026

Pendahuluan

Ketika datang ke pemenuhan kebutuhan nutrisi anak usia dini, kesadaran akan keamanan pangan menjadi penting dalam masyarakat modern. Anak-anak usia dini sangat rentan terhadap berbagai risiko kesehatan, seperti konsumsi makanan yang tidak sehat atau melewati masa kedaluwarsa. Kebersihan dan kandungan nutrisi serta batas waktu konsumsi yang aman adalah komponen penting dari keamanan makanan. Oleh karena itu, literasi keamanan makanan harus ditanamkan dalam pendidikan kesehatan anak sejak dini (Galanakis, 2020).

Pemahaman tentang makanan yang telah kadaluwarsa merupakan komponen penting dalam literasi keamanan makanan. Namun, untuk menerapkan ide-ide ini pada anak usia dini, diperlukan pendekatan yang sesuai dengan ciri-ciri perkembangan anak. Anak-anak usia dini belajar paling baik melalui pengalaman langsung dan aktivitas bermain yang menyenangkan (Details et al., 2020). Pembelajaran berbasis bermain membantu anak belajar secara konkret dan membuat mereka sadar akan pilihan makanan yang aman. Banyak penelitian menunjukkan bahwa metode ini membantu anak belajar tentang kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari (Zosh et al., 2017).

Makanan yang telah habis masa pakainya disebut makanan kadaluwarsa dan jika dimakan akan menyebabkan masalah kesehatan. Masa kadaluwarsa makanan berbeda-beda. Makanan yang sudah dikemas atau diberi bahan pengawet biasanya akan bertahan lebih lama daripada yang tidak dikemas atau tidak diberi pengawet (Srianita et al., 2019).

Pengecekan bahan makanan, termasuk pemeriksaan kemasan dan tanggal kadaluwarsa, diperlukan, terutama untuk bahan makanan. Ini dilakukan untuk menghindari penerimaan bahan makanan yang rusak kemasannya atau kadaluwarsa, sehingga sesuai dengan permintaan dan dapat segera digunakan untuk proses pelayanan gizi. Makanan yang kadaluwarsa adalah makanan yang tidak boleh dikonsumsi lagi setelah tanggal kadaluwarsa (Dyah & Arini, 2017).

Memiliki pemahaman tentang keamanan makanan melibatkan lebih dari sekadar mengetahui jenis makanan tertentu, itu juga melibatkan cara berpikir secara sistematis dan logis untuk menentukan apakah suatu makanan aman untuk dikonsumsi atau tidak. Anak-anak harus memahami makna, simbol, dan waktu serta hubungannya dengan efek makanan kadaluwarsa. Kemampuan ini terkait dengan perkembangan kognitif anak usia dini, penalaran logis, dan pengambilan keputusan sederhana dalam kehidupan sehari-hari (Contento, 2016). Oleh karena itu, mempelajari makanan yang tidak sehat sejak dini sangat penting dalam pendidikan kesehatan anak. Menurut berbagai penelitian, literasi kesehatan dan keamanan pangan sejak usia dini dapat memengaruhi kebiasaan hidup sehat dan sikap waspada terhadap makanan hingga dewasa (Saepudin et al., 2025). Agar pengetahuan tentang keamanan makanan menjadi mudah dipahami dan bermakna bagi anak-anak di PAUD, pembelajaran tentangnya harus diintegrasikan secara kontekstual melalui aktivitas bermain.

Seiring dengan meningkatnya peredaran produk makanan kemasan di lingkungan anak di Indonesia, pentingnya mengajarkan anak-anak tentang keamanan makanan semakin meningkat. Untuk melindungi kesehatan masyarakat, termasuk anak-anak, pemerintah menekankan literasi keamanan pangan sejak dini melalui berbagai program dan regulasi Kesehatan (Njatrijani, 2021). Namun demikian, penerapan konsep makanan yang sudah kadaluwarsa di lembaga PAUD masih menghadapi beberapa tantangan. Beberapa di antaranya adalah kurangnya pengetahuan guru tentang edukasi keamanan pangan, kurangnya kesadaran orang tua tentang melibatkan anak-anak mereka dalam pembelajaran kontekstual tentang makanan, dan kurangnya media pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan anak usia dini (Arif & Mau, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran di lapangan belum optimal dan betapa pentingnya mengetahui keamanan makanan sejak dini. Oleh karena itu, ada perlunya pendekatan pembelajaran alternatif yang kontekstual, sederhana, dan tidak bergantung pada media yang rumit. Pendekatan ini tetap efektif dalam mengajarkan anak usia dini tentang makanan kadaluwarsa melalui aktivitas bermain yang bermakna.

Pembelajaran berbasis aktivitas bermain, yang tidak bergantung pada media digital atau

penjelasan abstrak, dapat membantu anak usia dini memahami konsep makanan kadaluwarsa. Metode ini mengutamakan pengalaman langsung melalui permainan, manipulasi benda nyata, dan aktivitas fisik yang sesuai dengan dunia anak. Anak-anak dapat memahami keamanan makanan secara lebih nyata dan relevan dengan berpartisipasi dalam kegiatan seperti mengelompokkan makanan, mencocokkan tanda tanggal kadaluwarsa, berperan sebagai penjual dan pembeli, dan melihat kemasan makanan. Metode bermain ini sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini, yang menekankan pembelajaran melalui tindakan dan partisipasi aktif anak (Tukly et al., 2025). Menurut sejumlah penelitian, aktivitas bermain berbasis pengalaman membantu anak usia dini berinteraksi dengan orang lain dan belajar tentang kesehatan, keselamatan, dan pengambilan keputusan. Akibatnya, pembelajaran melalui aktivitas bermain adalah cara yang efektif dan berguna untuk belajar tentang makanan kadaluwarsa secara aman dan dengan cara yang menyenangkan (Musthofiyyah et al., 2025).

Guru menggunakan aktivitas bermain yang konkret dan menyenangkan untuk mengajar anak usia dini tentang konsep makanan kadaluwarsa. Permainan digunakan oleh guru untuk mengelompokkan makanan menggunakan media yang dapat ditekan oleh anak. Dalam permainan ini, setiap makanan memiliki mekanisme tekan. Makanan yang tidak aman atau sudah kadaluwarsa tidak akan berbunyi saat ditekan, menandakan bahwa makanan tersebut tidak boleh dikonsumsi. Sebaliknya, makanan yang aman akan berbunyi saat ditekan, menandakan bahwa makanan tersebut boleh dikonsumsi. Melalui pengalaman sensorik dan simbol sederhana, anak belajar membedakan makanan yang aman dan tidak aman melalui mekanisme ini. Karena melibatkan gerak, pendengaran, dan pengambilan keputusan, aktivitas ini membantu anak memahami konsep makanan kadaluwarsa. Metode bermain ini dinilai efektif dan sesuai dengan sifat belajar anak usia dini, yang lebih suka mempelajari ide melalui aktivitas dan pengalaman nyata (Atifah et al., 2022).

Penelitian terdahulu umumnya membahas keamanan pangan secara umum atau berfokus pada anak usia sekolah, sementara kajian yang secara khusus mengkaji pengenalan konsep makanan kadaluwarsa pada anak usia dini melalui pendekatan bermain masih sangat terbatas. Selain itu, sebagian penelitian lebih menekankan penggunaan media digital atau pendekatan konseptual, sehingga pengalaman langsung anak belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus pengenalan konsep makanan kadaluwarsa kepada anak usia dini melalui aktivitas bermain yang sederhana, konkret, dan kontekstual, yang dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak dan kondisi pembelajaran di RA Citra Islami.

Penelitian ini sangat penting karena bertujuan untuk menawarkan cara baru untuk memahami keamanan makanan bagi anak usia dini, khususnya makanan yang telah kadaluwarsa. Dengan menggunakan aktivitas bermain yang sederhana dan tidak bergantung pada perangkat digital, diharapkan anak-anak RA Citra Islami dapat memahami konsep makanan kadaluwarsa secara konkret dan bermakna sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. Penelitian ini juga meneliti bagaimana anak-anak membangun pemahaman, makna, dan sikap terhadap makanan kadaluwarsa. Oleh karena itu, diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan memberikan manfaat teoretis untuk pengembangan penelitian pendidikan anak usia dini, khususnya yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan dan keamanan pangan. Serta juga akan memberikan manfaat praktis bagi guru dan orang tua dalam membangun model pembelajaran kreatif dan menghibur untuk menanamkan kesadaran keamanan makanan pada anak-anak.

Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi secara ilmiah dalam memperkaya kajian pendidikan anak usia dini melalui pengembangan pemahaman literasi keamanan pangan, khususnya konsep makanan kadaluwarsa, berbasis aktivitas bermain yang konkret dan kontekstual. Selain itu, penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru dan orang tua dalam merancang pembelajaran yang kreatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini untuk menumbuhkan kesadaran keamanan pangan sejak dini.

Metodologi

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif, dan jenis studi kasus. Penelitian studi kasus adalah pilihan yang tepat karena pendekatan ini memiliki kemampuan untuk mempelajari

secara menyeluruh dan mendalam tentang fenomena yang terjadi di dunia nyata. Johansson menjelaskan bahwa studi kasus adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memahami secara menyeluruh dan mendalam masalah baru di bidang ilmu sosial. Menurut Rowley (Dea, 2024), studi kasus memungkinkan peneliti mempelajari suatu fenomena secara menyeluruh dalam konteks aslinya. Oleh karena itu, metode yang relevan ini digunakan untuk mempelajari proses pembelajaran yang bersifat kontekstual dan alami, terutama dalam pendidikan anak usia dini.

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif studi kasus dipilih untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana anak usia dini mengidentifikasi makanan kadaluwarsa (*expired*) melalui aktivitas bermain dalam pembelajaran sehari-hari. Fokus penelitian adalah bagaimana guru membuat dan menjalankan kegiatan bermain. Ini juga mencakup bagaimana anak-anak memperoleh pemahaman dan persepsi tentang makanan yang aman dan tidak aman untuk dikonsumsi. Subjek penelitian adalah guru dan siswa kelompok B di RA Citra Islami. Fokus penelitian adalah proses pembelajaran melalui aktivitas bermain yang mengajarkan konsep makanan kadaluwarsa.

Untuk mengumpulkan data, metode yang digunakan termasuk wawancara, dokumentasi, dan observasi. Observasi digunakan untuk melacak keterlibatan dan respons anak, serta pemahaman awal anak tentang konsep makanan kadaluwarsa selama kegiatan bermain berlangsung. Wawancara juga dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang strategi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran yang digunakan. Catatan pembelajaran, foto kegiatan, dan arsip tentang pelaksanaan kegiatan digunakan sebagai data pendukung. Proses analisis data secara kualitatif dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis menyeluruh dari data yang dikumpulkan melalui berbagai metode dilakukan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang proses dan hasil pengenalan konsep makanan kadaluwarsa pada anak usia dini.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian pendidikan anak usia dini. Persetujuan orang tua diperoleh sebelum pelaksanaan penelitian. Identitas anak dijaga kerahasiaannya, dan seluruh kegiatan penelitian dilaksanakan tanpa mengganggu kenyamanan, keamanan, serta hak-hak anak. Guru berperan sebagai pendamping dan menjelaskan konsep makanan kadaluwarsa selama kegiatan berlangsung untuk memastikan anak merasa aman dan terlindungi. Seluruh aktivitas penelitian disesuaikan dengan rutinitas pembelajaran di RA Citra Islami serta mengutamakan kepentingan terbaik bagi anak.

Hasil dan Pembahasan

Untuk memahami konsep makanan kadaluwarsa pada anak usia dini di RA Citra Islami, aktivitas bermain dimasukkan ke dalam kegiatan pembelajaran harian. Hasil triangulasi data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa kegiatan ini merupakan bagian integral dari proses pembelajaran, membantu anak belajar tentang keamanan makanan dan membangun sikap dan kebiasaan untuk memilih makanan yang aman. Aktivitas bermain seperti berburu makanan ringan seperti *chocolatos*, *goriorio*, dan *shiiip* digunakan. Ini dilanjutkan dengan kegiatan memilah makanan yang boleh dan tidak boleh dimakan serta diskusi sederhana tentang hal-hal yang harus dilakukan.

Dengan menggunakan media tekan untuk menunjukkan tanggal kedaluwarsa, menunjukkan perbedaan antara kemasan makanan yang layak dan tidak layak konsumsi, dan menceritakan cerita dan permainan tentang efek mengonsumsi makanan kadaluwarsa, kegiatan ini dirancang untuk memenuhi karakteristik anak usia dini yang berpikir konkret. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa anak-anak mampu membedakan makanan yang aman dan tidak aman untuk dimakan. Mereka juga menunjukkan minat dan keterlibatan aktif dalam kegiatan yang berlangsung, seperti bertanya, memilih makanan, dan berbicara dengan teman sebaya. Antusiasme ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis bermain sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak usia dini, yang membutuhkan pengalaman belajar yang konkret dan kontekstual (Hasanah & Purnama, 2024).

Persiapan adalah langkah pertama dalam pengenalan konsep makanan kadaluwarsa pada anak usia dini di RA Citra Islami. Pada titik ini, guru bertanggung jawab untuk menyediakan makanan untuk membangun pemahaman awal tentang makanan kadaluwarsa yang dikonsumsi anak usia dini. Penyusunan makanan dilakukan secara kolaboratif oleh guru dengan mempertimbangkan kebutuhan gizi seimbang anak usia dini serta kondisi makanan dan kemasan yang masih layak. Makanan ini berubah setiap hari dan terdiri dari Goriorio, Chocolatos, dan Shiip.

Persiapan juga mencakup mengatur dan mendistribusikan makanan menggunakan meja yang bersih dan layak, untuk menata makanan. Pada langkah persiapan ini, anak secara tidak langsung diajarkan tentang pentingnya makanan yang bersih, aman, dan tidak kadaluwarsa sebelum dimakan. Makan adalah cara untuk memenuhi kebutuhan fisik dan mengajarkan kesehatan (Pakungwati & Desti Anggraeni, 2023). Hal ini sejalan dengan gagasan bahwa makanan yang dikonsumsi anak berpengaruh terhadap pertumbuhan, kesehatan, dan kerentanan terhadap penyakit (Avianty & Dewi, 2023). Oleh karena itu, memilih makanan yang aman untuk anak adalah bagian penting dari perkembangan mereka.

Aktivitas bermain yang digunakan dalam penelitian ini adalah permainan berburu makanan ringan yang terdiri dari: chocolatos, goriorio, dan shiip, kegiatan memilah makanan yang bisa dan tidak bisa dikonsumsi, dan diskusi sederhana berbasis praktek. Kegiatan dirancang sesuai karakteristik anak usia dini yang berpikir konkret. Anak diperkenalkan pada simbol tanggal kedaluwarsa dengan cara menekan makan yang disediakan, perbedaan kemasan makanan layak dan tidak layak konsumsi, serta akibat mengonsumsi makanan kedaluwarsa melalui cerita dan permainan. Secara umum, anak menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Anak terlibat aktif dalam bertanya, memilih makanan, dan berdiskusi dengan teman sebaya. Antusiasme ini mencerminkan bahwa pembelajaran berbasis bermain sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak yang membutuhkan pengalaman konkret dan kontekstual (Pratiwi, 2025).

Berdasarkan hasil observasi, pemahaman anak terhadap konsep makanan kadaluwarsa mengalami peningkatan setelah mengikuti aktivitas bermain. Pemahaman tersebut terlihat dari kemampuan anak memilih makanan yang bisa dan tidak bisa dikonsumsi dan menyebutkan alasan makanan tidak boleh dikonsumsi. Dari kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan bermain efektif untuk menyampaikan konsep keamanan pangan yang bersifat abstrak kepada anak usia dini.

Tabel 1. Indikator Pemahaman Anak terhadap Makanan Kadaluwarsa

| No. | Indikator Pemahaman Anak | Sebelum Aktivitas Bermain | Setelah Aktivitas Bermain |
|-----|---|---------------------------|---------------------------|
| 1. | Mengenali bentuk pada kemasan | Rendah | Baik |
| 2. | Membedakan makanan bisa dan tidak bisa dikonsumsi | Rendah | Baik |
| 3. | Menyebutkan alasan makanan tidak bisa dimakan | Sangat Rendah | Cukup Baik |
| 4. | Menunjukkan sikap menolak makanan kadaluwarsa | Rendah | Baik |

Tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar anak RA Citra Islami dapat memahami konsep dasar tentang makanan kadaluwarsa secara sederhana dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka setelah bermain. Mereka dapat membedakan makanan yang boleh dan tidak boleh dimakan berdasarkan kondisi kemasan dan simbol yang dikenalkan dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran konkret lebih efektif daripada menyampaikan konsep secara abstrak pada anak usia dini (Suwardi et al., 2016).

Anak menunjukkan respons positif baik secara verbal maupun nonverbal selama aktivitas bermain. Anak-anak tampak antusias, fokus, dan terlibat aktif dalam permainan mereka. Mereka terlibat dalam memilih makanan, menekan media permainan, dan merespons bunyi yang menunjukkan makanan yang tidak aman. Keterlibatan aktif ini menunjukkan bahwa pembelajaran

berbasis bermain dapat menjadi pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna (S. L. Dewi, 2022).

Selain itu, beberapa anak mulai mengaitkan pengalaman bermain dengan kehidupan sehari-hari, seperti menceritakan tentang belanja makanan bersama orang tua atau mengingatkan tentang makanan yang sudah lama disimpan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran kontekstual dapat membantu anak mengaplikasikan apa yang mereka ketahui dari lingkungan sekolah ke dunia nyata (Ayu et al., 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru membantu dengan mendorong, mengajar, dan melakukan praktik langsung dengan anak, bukan memberikan penjelasan teoretis, pendekatan ini sesuai dengan karakteristik berpikir konkret anak usia dini. Guru mengajar anak melalui pertanyaan dan contoh kehidupan nyata. Metode ini membantu anak mengembangkan pemahaman yang disesuaikan dengan kemampuan berpikir konkret anak usia dini. Temuan ini perlu dibandingkan secara eksplisit dengan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa peran guru dalam pembelajaran berbasis bermain sangat membantu anak dalam perkembangannya (Pyle & Danniels, 2017).

Dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan pendekatan komunikatif, belajar menjadi alami dan tidak membosankan. Anak-anak menunjukkan minat yang tinggi dalam kegiatan dan merasa nyaman mengikutinya. Ini menegaskan bahwa pembelajaran anak usia dini harus disesuaikan dengan perkembangan kognitif dan emosional anak-anak (K. Dewi, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bermain adalah cara yang efektif untuk memberi tahu anak usia dini tentang makanan kadaluwarsa. Melalui pengalaman langsung yang menyenangkan dan kontekstual, anak-anak belajar tentang prinsip keamanan makanan dan menjadi lebih hati-hati saat memilih makanan yang aman untuk dimakan. Oleh karena itu, tujuan penelitian telah dicapai: untuk menunjukkan bagaimana makanan kadaluwarsa dikenali melalui aktivitas bermain dan bagaimana hal itu memengaruhi pemahaman anak tentang konsep tersebut. Penemuan-penemuan ini mendukung gagasan bahwa pembelajaran pada anak usia dini harus dirancang secara konkret, kontekstual, dan menyenangkan sehingga pengetahuan yang diajarkan dapat dipahami secara optimal dan berkelanjutan.

Teori konstruktivisme adalah salah satu teori yang menjelaskan bahwa anak membangun pengetahuannya sendiri melalui interaksi dengan lingkungan. Peningkatan pemahaman anak terhadap konsep makanan kadaluwarsa dapat dilihat melalui aktivitas bermain berburu makanan dan simulasi yang digunakan dalam penelitian ini memberikan kesempatan bagi anak untuk mengonstruksi makna secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis bermain efektif dalam membantu anak usia dini memahami konsep abstrak yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (Pyle & Danniels, 2017).

Adanya perubahan pada perilaku anak yang ditunjukkan melalui sikap menolak makanan yang dianggap tidak bisa dikonsumsi menunjukkan bahwa pembelajaran berdampak pada ranah afektif selain ranah kognitif. Hal ini tentunya penting karena pendidikan anak usia dini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan kesadaran hidup sehat sejak dini. Pendidikan kesehatan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada anak usia dini (Metode & Kesehatan, 2025).

Peran guru dalam pembelajaran berbasis bermain adalah menciptakan lingkungan belajar yang mendukung eksplorasi dan keterlibatan aktif anak (Analisa Gea & Refni Fajar Wati Zega, 2025). Dalam penelitian ini guru berperan sebagai fasilitator terbukti sebagai faktor kunci keberhasilan pembelajaran. Guru memberikan stimulus, arahan, dan praktek langsung tanpa mendominasi proses belajar anak. Pendekatan ini memberikan ruang bagi anak untuk bereksplorasi dan menemukan pemahaman sendiri melalui aktivitas bermain.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain yang dirancang secara konkret, kontekstual, dan menyenangkan dapat membantu anak usia dini khususnya di RA Citra Islami memahami konsep makanan yang kadaluarsa. Aktivitas bermain seperti memilah

makanan, menggunakan media permainan sebagai simbol keamanan makanan, dan diskusi sederhana berbasis praktik dapat meningkatkan partisipasi dan pemahaman anak tentang cara membedakan makanan yang aman dan tidak aman untuk dikonsumsi sesuai tahap perkembangan mereka. Keberhasilan pembelajaran sangat bergantung pada peran guru sebagai fasilitator, teladan, pengamat, pendukung, dan evaluator. Guru membimbing anak melalui pengalaman langsung, bahasa sederhana, dan contoh nyata, tanpa memberikan konsep secara abstrak. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis bermain membantu anak belajar secara kognitif tentang keamanan makanan. Ini juga membantu mereka mengembangkan sikap dan kebiasaan positif saat memilih makanan yang aman. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis untuk pengembangan pembelajaran PAUD, khususnya tentang edukasi tentang keamanan pangan. Mereka juga dapat menjadi referensi bagi guru dan lembaga PAUD dalam merancang pembelajaran yang bermakna dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Dengan demikian, penelitian ini secara khusus berkontribusi pada pengembangan kajian pendidikan anak usia dini dengan melakukan kegiatan bermain sebagai cara yang relevan untuk memberikan informasi tentang keamanan makanan. Temuan ini menegaskan bahwa pengenalan konsep makanan kadaluwarsa tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman kognitif anak, tetapi juga berpotensi membentuk kesadaran dan sikap preventif terhadap risiko kesehatan sejak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan model pembelajaran keamanan makanan berbasis bermain yang aplikatif, sederhana, dan sesuai dengan konteks lembaga PAUD di Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada pihak yang telah membantu sehingga terselesaikannya artikel ini, terkhusus kepada kepala sekolah dan juga guru-guru di RA Citra Islami kerjasamanya selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah mengarahkan dalam proses penyelesaian artikel ini.

Daftar Pustaka

- Analisa Gea, & Refni Fajar Wati Zega. (2025). Metode Pembelajaran Kreatif dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 209–219. <https://doi.org/10.47861/khirani.v3i1.1622>
- Arif, M., & Mau, Y. B. (2025). Implementasi Pembelajaran Kontekstual untuk Menanamkan Nilai Kebersihan pada Anak Usia Dini. *Transformasi: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 11(2), 234–243. <https://doi.org/10.33394/jtni.v11i2.16648>
- Atifah, Y., Achyar, A., & Satria, R. (2022). Snack Safety Identification through Information on Snack Packaging to Elementary Students. *Pelita Eksakta*, 5(2), 83. <https://doi.org/10.24036/pelitaeksakta/vol5-iss2/187>
- Avianty, B. S. E., & Dewi, M. K. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu, Riwayat Penyakit Infeksi, Dan Ketersediaan Pangan Terhadap Kejadian Mal Nutrisi Pada Balita Di Puskesmas Cempaka Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4279–4292. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1668>
- Ayu, P. S., Ritonga, S., & Harun, I. (2024). Studi Literatur: Penggunaan Strategi Pembelajaran Kontekstual dalam Pendidikan Agama Islam. *Kaisa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 21–33. <https://doi.org/10.56633/kaisa.v4i1.823>
- Contento, I. R. (2016). Foundation in Theory An Research: Increasing Awareness and Enhancing Motivation. *Nutrition Education : Linking Research, Theory, and Practice*, 96–134.
- Dea, R. G. (2024). Pendekatan Metode Studi Kasus dalam Riset Kualitatif Hendrik Poltak , Robert Rianto Widjaja Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik dan Teknologi, Universitas Tanri Abeng, Jakarta Program Studi Doktor Arsitektur, Konsentrasi Arsitektur Digital, Universi. *Journal of Local Architecture and Civil Engineering*, 2(2), 50–58. <https://doi.org/10.59810/localengineering>
- Details, A., Kilgo, J. L., Aldridge, J., Vogtle, L., & Ronilo, B. (2020). A Team Approach for

- Implementing Developmentally Appropriate Practices in an Inclusive Preschool Classroom. *Copple & Bredekamp*, 9(4), 2305–2509. <https://www.casestudiesjournal.com/>
- Dewi, K. (2017). Pentingnya Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 81–96.
- Dewi, S. L. (2022). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan pada Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(2), 313–319. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i2.346>
- Dyah, L., & Arini, D. (2017). KESEHATAN MASYARAKAT Causal factors and characteristics of expired food that affect negatively to. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 2(1), 15–24.
- Galanakis, C. M. (2020). Food Security and Nutrition. In *Food Security and Nutrition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-820521-1.00012-5>
- Hasanah, U., & Purnama, S. (2024). Peran Bermain dalam Optimalisasi Pembelajaran Anak Usia Dini: Studi Kasus di TK KB Darul Guroba, Desa Wakan, Kecamatan Jerowaru. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 11(2), 171–182. <https://doi.org/10.23887/paud.v11i2.26462>
- Musthofiyah, R., Mustakimah, M., & Muthohar, S. (2025). Penggunaan Metode Bermain Peran (Role Playing) untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial Emosional Anak Usia 4-5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 20–30. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.902>
- Njatrijani, R. (2021). Law, Development & Justice Review Pengawasan Keamanan Pangan. *Law, Development & Justice Review*, 4(1), 12–28. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/lj/article/download/11076/5570>
- Pakungwati, S., & Desti Anggraeni, R. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93–101. <https://doi.org/10.58569/jies.v1i2.544>
- Pratiwi, Y. I. (2025). Peran Guru PAUD dalam Meningkatkan Keterampilan Kognitif Anak Usia Dini di Kutai Kartanegara Peran Guru PAUD dalam Meningkatkan Keterampilan Kognitif Anak Usia Dini di Kutai Kartanegara. 5(3), 1180–1193.
- Pyle, A., & Danniels, E. (2017). A Continuum of Play-Based Learning: The Role of the Teacher in Play-Based Pedagogy and the Fear of Hijacking Play. *Early Education and Development*, 28(3), 274–289. <https://doi.org/10.1080/10409289.2016.1220771>
- Saepudin, E., Damayani, N. A., & Rusmana, A. (2025). Pendidikan Literasi Kesehatan Lingkungan Bagi Anak Usia Dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4770–4785.
- 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>
- Suwardi, S., Firmiana, M. E., & Rohayati, R. (2016). Pengaruh Penggunaan Alat Peraga terhadap Hasil Pembelajaran Matematika pada Anak Usia Dini. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 2(4), 297. <https://doi.org/10.36722/sh.v2i4.177>
- Tukly, W. V., Nilapancuran, M. M., Matital, K. A., Kothel, S., & Lesbassa, L. (2025). Membangun Fondasi Pendidikan Anak Usia Dini Melalui Pendekatan Pembelajaran yang Menyenangkan. *CARONG: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 754–764. <https://doi.org/10.62710/vp1c3790>
- Zosh, J. M., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Hirsh-Pasek, K., Solis, S. L., & Whitebread, D. (2017). *Learning through play: A review of the evidence* (Issue November).