

Penerapan Pola Makan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun di TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun

Risky Ayu Wulandari^{1*}, Angeli Dinda Saputri², Tuti Alawiyah³

Magister Pendidikan Dasar, Universitas Jambi, Indonesia^{1,2,3}.

Correspondence author : rizkyayuwulandari83@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep makanan sehat, manfaatnya, serta jenis-jenis makanan sehat bagi anak usia 5–6 tahun di TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Informan utama dalam penelitian ini adalah siswa TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun usia 5–6 tahun, sedangkan guru kelas dan orang tua siswa dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola makan anak, peran lingkungan sekolah, dan kebiasaan makan di rumah. Observasi dilakukan untuk mengamati jenis bekal makanan yang dibawa anak ke sekolah, sementara wawancara dilakukan dengan beberapa guru dan orang tua guna menggali peran mereka dalam mengenalkan makanan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih membawa makanan ringan dan makanan siap saji sebagai bekal harian. Temuan ini mengindikasikan perlunya peran aktif guru dan orang tua dalam memberikan edukasi serta contoh nyata terkait konsumsi makanan sehat, seperti buah dan sayuran. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini, yang menurut berbagai literatur berkontribusi dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata kunci: Pola makan sehat; Anak usia dini

Implementation of Healthy Eating Patterns for Children Aged 5-6 Years at TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun

ABSTRACT

This study aims to describe the concept of healthy food, its benefits, and the types of healthy food for children aged 5–6 years at TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun. The research uses a qualitative approach with data collection techniques through observation and interviews. The main informants in this study are the students of TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun aged 5–6 years, while the class teachers and parents are involved as supporting informants to obtain a more comprehensive picture of children's dietary patterns, the role of the school environment, and eating habits at home. Observations were conducted to monitor the types of packed food children bring to school, while interviews were conducted with several teachers and parents to explore their role in introducing healthy food. Research results show that most children still bring snacks and ready-to-eat meals as daily provisions. These findings indicate the need for an active role of teachers and parents in providing education and concrete examples regarding healthy food consumption, such as fruits and vegetables. Collaboration between schools and families is an important factor in shaping healthy eating habits in early childhood, which according to various literature contributes to supporting optimal child growth and development.

Keywords: Healthy eating patterns; Early childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan suatu individu yang memiliki jiwa karakteristik yang unik, memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang ada pada enam (6) nilai aspek. Dengan adanya suatu pembelajaran anak usia dini perlu nya mendapat perhatian dan dukungan dari semua pihak guna mengetahui proses perkembangan anak paling utama yaitu dengan memperhatikan makanan sehat dan bergizi. Dengan adanya kebijakan tersebut maka pemerintah berhasil melahirkan generasi yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif. Pemberian makanan sehat dan bergizi akan berdampak pada status gizi anak. Pembelajaran makanan sehat yang ada di lembaga PAUD perlu dilakukan untuk mengenalkan kepada anak dalam konsep menu halal dan bergizi seimbang yang nantinya akan membantu mereka dalam proses tumbuh dan kembang (Wardhani, 2019).

Pendidikan gizi pada anak usia dini memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang akan berlanjut hingga dewasa. Menurut Kurnia (2013), pendidikan gizi untuk anak usia dini bertujuan agar mereka memahami pentingnya makanan bergizi dan seimbang, serta mengenal berbagai jenis makanan yang bermanfaat bagi tubuh.

Guru memiliki peran sentral dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak-anak. Menurut Retnoningsih *et al.*, (2023), guru dapat meningkatkan asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan yang menarik dan edukatif. Selain itu, guru juga berperan dalam mengajarkan kebiasaan makan sehat, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta membersihkan tempat makan sebelum dan sesudah digunakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurnia (2015), yang menyatakan bahwa pendidikan gizi penting untuk anak usia dini karena mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Peran orang tua juga tidak kalah penting dalam mendukung pendidikan gizi anak. Menurut Kurnia (2015), pengaruh dan latar belakang orang tua sangat penting dalam menggalakkan gizi yang sehat pada anak. Kerja sama antara guru dan orang tua dapat meningkatkan kualitas gizi anak, (Retnoningsih *et al.*, 2023). Dengan demikian, kolaborasi antara guru dan orang tua dalam pendidikan gizi anak usia dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang akan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Pada umumnya makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, dan memenuhi syarat kesehatan sehingga jika dikonsumsi dapat terhindar dari penyakit atau terjadinya keracunan. Selain itu, pemilihan makanan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya akan membentuk kebiasaan makan yang nantinya akan mempengaruhi asupan gizi pada anak (Yuniar *et al.*, 2020). Karena kebanyakan pada zaman sekarang orang tua ingin menyajikan makanan untuk anaknya dengan menggunakan makanan siap saji atau bahkan hanya memberikan jajanan ringan tanpa mengetahui komposisi yang terkandung dalam makanan tersebut. Makanan tersebut boleh saja dikonsumsi namun tidak dalam jumlah yang banyak, serta mengetahui kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, karena zat gizi mempunyai peranan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa nanti. Kesehatan merupakan hal terpenting yang harus dijaga dalam tubuh. Selain itu makanan tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh, tetapi juga salah satu faktor utama yang mendukung kesejahteraan manusia.

Menjaga kebersihan dan kesehatan perlu kita terapkan kepada anak hingga mereka dewasa. Gaya hidup, kemampuan ekonomi, dan pendidikan memiliki arti yang penting dalam kehidupan asupan gizi anak. Menjaga pola makan mempunyai dampak

positif bagi kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit kronis. Memakan makanan yang bergizi dan sehat akan meningkatkan kesehatan dalam diri serta minim tertular virus yang membahayakan. Gizi seimbang merupakan menu makanan yang mengandung nutrisi, berupa mineral, air, lemak, dan protein yang nantinya berpengaruh pada berat badan atau tinggi badan karena mengkonsumsi asupan gizi yang seimbang. Protein adalah salah satu nutrisi utama yang berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Kenaikan asupan protein sekitar 15% sejalan dengan pesatnya pertumbuhan anak (Mulyasari & Setiana, 2016). Ada berbagai macam protein, yaitu protein hewani dan nabati. Protein hewani merupakan salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan struktur tubuh, seperti otot, kulit, dan tulang. Oleh karena itu, anak-anak yang mengonsumsi protein hewani dalam jumlah yang cukup dapat mengurangi risiko terjadinya stunting. Beberapa manfaat dalam protein hewani yaitu membantu mendukung pertumbuhan tulang, memperkuat daya tahan tubuh, mendukung metabolisme, dan menjadi sumber energi serta membantu memperbaiki dan membangun jaringan pada tubuh.

Protein nabati adalah sumber protein yang berasal dari tumbuhan, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan beberapa jenis sayuran. Konsumsi protein nabati memberikan berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Protein ini membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, serta berperan penting dalam produksi enzim dan hormon yang mengatur berbagai fungsi tubuh. Selain itu, protein nabati dapat mengurangi risiko penyakit jantung karena umumnya mengandung lebih sedikit lemak dan kolesterol dibandingkan dengan protein hewani. Manfaat lainnya adalah mendukung pengelolaan berat badan ideal, karena protein nabati cenderung kaya akan serat yang memberikan rasa kenyang lebih lama. Dengan mengintegrasikan protein nabati dalam pola makan harian, seseorang dapat memenuhi kebutuhan gizi sekaligus menjaga kesehatan secara keseluruhan. Menurut Tian *et al.* (2017), konsumsi protein nabati juga berkontribusi pada penurunan risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi, sehingga menjadikannya komponen penting dalam diet yang seimbang.

Mengonsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur serta menjalani gaya hidup sehat dapat memenuhi kebutuhan zat gizi pada tubuh (Julianti, 2018). Makanan sehat banyak mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh. Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi, higienis, dan bebas dari bakteri yang berbahaya (Amalia & Nurfadilah, 2020). Apa yang diperoleh pada usia ini dapat menjadi pondasi penting untuk kehidupan di masa mendatang. Oleh karena itu, kebutuhan nutrisi adalah yang paling utama bagi anak-anak dalam fase pertumbuhan ini. Memperbaiki pola makan sehat sejak usia dini dapat meningkatkan kesehatan serta kecerdasan ketika seseorang memasuki fase dewasa. Asupan sayur dan buah-buahan, yang merupakan bagian dari makanan sehat, sangat penting bagi tubuh sebagai sumber mineral, vitamin, dan serat. Ini semua berkontribusi pada pola makan yang baik dan gizi seimbang, yang mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Proses tumbuh kembang anak dapat berjalan dengan baik apabila semua kebutuhan asupan gizi dan nutrisinya terpenuhi. Asupan gizi yang seimbang memberikan pengaruh positif terhadap tumbuh kembang anak, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan kestabilan tubuh, dan menjaga seluruh kestabilan otak agar berfungsi dengan baik. Nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh ialah zat gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman sehingga proses tumbuh dan kembang manusia dapat berjalan dengan baik. Ada beberapa kandungan yang terdapat dalam nutrisi antara lain protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Namun jika

asupan gizi seseorang tidak terpenuhi secara maksimal maka proses pertumbuhan dan perkembangannya dapat terhambat (Wulandari, 2022).

Sebagian besar wali murid di TK Dharma Wanita masih belum menunjukkan perhatian yang optimal terhadap pola makan anak. Anak dibiarkan mengonsumsi jajanan ringan dari lingkungan sekitar yang tidak jelas kandungannya, sementara makanan bergizi seperti sayur dan buah kurang diminati karena dianggap tidak menarik. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan keterampilan orang tua dalam mengolah makanan secara kreatif. Padahal, peran orang tua sangat penting dalam mengatur jenis, jumlah, dan waktu makan anak. Pola makan bergizi dan kebiasaan makan teratur perlu dibentuk sejak dini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Lingkungan makan, waktu makan, serta penyajian makanan yang menarik dan bervariasi dapat meningkatkan minat anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Menu yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhan gizi anak perlu terus dikembangkan seiring pertumbuhannya. Variasi makanan juga penting untuk menjaga nafsu makan anak agar tidak mudah bosan. Melalui pengenalan langsung terhadap sayur dan buah, orang tua dapat menjelaskan manfaat dan kandungannya. Lingkungan keluarga menjadi faktor utama dalam pembentukan pola makan anak, karena kebiasaan tersebut pertama kali dipelajari di rumah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami penerapan pola makan sehat pada anak usia 5–6 tahun di TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali fenomena secara mendalam melalui pengamatan langsung dan interaksi dengan subjek penelitian. Penelitian kualitatif merupakan tradisi dalam ilmu sosial yang menekankan pemahaman terhadap perilaku manusia berdasarkan perspektif dan konteks sosialnya (Syahrizal & Jailani, 2023). Fokus penelitian diarahkan pada pola konsumsi makanan yang dibawa dan diberikan kepada anak, serta pengaruhnya terhadap pembentukan kebiasaan makan sehat.

Informan utama dalam penelitian ini adalah tiga orang siswa TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun yang berusia 5–6 tahun. Selain itu, informan pendukung terdiri atas tiga guru kelas dan dua orang tua siswa. Pelibatan berbagai kategori informan ini bertujuan untuk memperoleh perspektif yang lebih luas mengenai pola makan anak, pengaruh lingkungan sekolah, serta kebiasaan makan di rumah, sehingga data yang diperoleh lebih komprehensif dan memiliki tingkat validitas yang lebih baik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian meliputi panduan wawancara, daftar periksa observasi, dan pedoman dokumentasi sebagaimana dikemukakan oleh Jailani et al. (2023). Observasi dilakukan dengan mengamati bekal makanan yang dibawa anak saat jam istirahat, mencakup jenis dan kualitas makanan, serta respons anak terhadap makanan sehat seperti bubur kacang hijau dan telur puyuh. Wawancara dilakukan dengan guru dan orang tua untuk menggali persepsi mereka tentang pola makan sehat dan peran yang dilakukan dalam membentuk kebiasaan makan anak. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data berupa foto makanan, catatan wawancara, dan rekaman aktivitas anak selama penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui tahapan transkripsi, reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi, serta penarikan kesimpulan. Untuk menjamin validitas dan kredibilitas data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan data hasil observasi,

wawancara, dan dokumentasi, serta melakukan member checking guna memverifikasi hasil wawancara kepada partisipan. Selain itu, audit trail diterapkan dengan mencatat secara sistematis seluruh proses penelitian sebagai bentuk transparansi. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pola makan anak serta merumuskan rekomendasi penerapan pola makan sehat di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

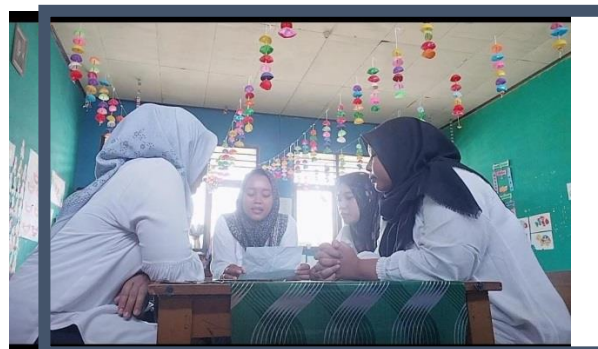
Observasi pertama, peneliti menemukan ada beberapa anak yang membawa bekal yaitu snack/makanan siap saji di TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun. Dengan adanya hal tersebut, berarti masih ada beberapa orang tua yang memberikan makanan snack kepada anaknya tanpa mengetahui kandungan zat gizi yang ada di dalam nya.



Gambar 1. Bekal yang dibawa berupa snack

Setelah melihat pada gambar 1. Dapat disimpulkan jika orang tua menyiapkan bekal anak nya hanya dengan makanan ringan, kita ketahui makanan ringan berupa snack kandungan zat gizinya tidak sehat jika dikonsumsi jangka panjang. Ada beberapa kandungan gizi dalam makanan tersebut yang tidak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti campuran MSG (pengawet) atau pemanis buatan yang berdampak pada kesehatan. Jika mengkonsumsi MSG per hari dapat menyebabkan penyakit gangguan lambung, alergi, mual-mual, dll.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang pemahaman mengenai makanan sehat, peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu guru di TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun. Adapun pertanyaan dan hasil wawancara sebagai berikut:



Gambar 2. Wawancara kepada guru

Adapun hasil yang peneliti peroleh dari wawancara yaitu sebagian anak sulit untuk menerima makanan sehat seperti bubur, buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan sehat lainnya. Sehingga tugas guru dan orang tua memberikan pengarahan kepada anak mengenai manfaat makanan sehat serta dampak negatif dari mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, contohnya seperti permen coklat karena makanan tersebut dapat mengakibatkan sakit gigi. Maka dari itu, anak bisa mengetahui dan mengurangi mengkonsumsi makanan yang tidak sehat.

Untuk mengurangi mengkonsumsi makanan tidak sehat pada anak, ada beberapa langkah yang dapat kita lakukan seperti memberikan penjelasan edukasi anak tentang manfaat makanan sehat dan dampak buruk, tunjukkan perilaku makanan sehat, sebagai orang tua sebaiknya menyiapkan bekal yang sehat dan menarik setiap harinya, sehingga anak tidak sulit untuk mengkonsumsi makanan sehat, dan hindari penyimpanan makanan yang tidak sehat di rumah (Tumiwa, 2018).

Ada beberapa cara untuk memastikan kebutuhan vitamin dalam makanan terpenuhi, terutama bagi anak-anak. Salah satunya adalah dengan memilih jenis makanan yang kaya vitamin, seperti sayuran dan buah-buahan, misalnya jeruk dan kiwi yang mengandung vitamin C tinggi. Selain itu, penggunaan suplemen atau bahan alami seperti madu dapat menjadi alternatif yang dicampurkan dalam makanan atau minuman anak untuk meningkatkan asupan nutrisi. Sebagai orang tua, penting pula untuk memberikan variasi menu makanan sehingga anak tidak merasa bosan dengan jenis makanan yang sama, sekaligus memastikan terpenuhinya kebutuhan vitamin secara seimbang dan bervariasi.

Karena pemberian asupan gizi yang seimbang pada Anak Usia Dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak. Dengan adanya nutrisi yang tepat dapat membantu membangun sistem kekebalan tubuh, perkembangan otak serta kesehatan fisik secara keseluruhan. Gizi yang seimbang yang terkandung dalam makanan mencakup karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta mencegah adanya stunting (Munawaroh et al. 2022).

Mempelajari pola makanan sehat dalam membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah adanya penyakit. Pola makanan sehat juga bisa membantu pada pemeliharaan berat badan ideal dan meningkatkan sistem imun pada anak. Pola makan yang baik dan tepat dapat meningkatkan kemampuan belajar pada anak, sehingga dapat berkontribusi pada prestasi di masa yang akan mendatang (Lisa et al. 2025).

Selanjutnya peneliti memberikan pengetahuan mengenai apa itu makanan sehat dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Banyak sekali macam-macam makanan sehat dan bergizi. Pada penelitian kali ini peneliti memilih makanan yang berbahan dasar kacang hijau. Kacang hijau merupakan tanaman yang termasuk dalam suku polong-polongan (*Fabaceae*), memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari sebagai sumber bahan pangan yang kaya akan protein nabati. Di Indonesia, kacang hijau menempati urutan ketiga sebagai tanaman pangan biji-bijian terpenting, setelah kedelai dan kacang tanah (Purwant et al. 2019). Kandungan protein yang tinggi dalam biji kacang hijau menjadikannya sebagai alternatif yang baik untuk memenuhi kebutuhan protein, terutama bagi mereka yang mencari sumber non-hewani. kandungan nutrisi dalam kacang hijau memiliki manfaat yang signifikan dalam mengatasi berbagai penyakit, termasuk beri-beri, anemia, wasir, gangguan hati, dan lain-lain. zat gizi yang terkandung dalam kacang hijau adalah zat besi. kandungan zat besi yang terdapat dalam kacang hijau sebesar 6,7 mg/100g. zat besi yang terdapat dalam kacang hijau termasuk kategori tinggi dalam kelompok kacang-kacangan.



Gambar 3. Makan bubur kacang bersama

Dari kegiatan makan bersama di atas anak bisa menambah pengetahuan mengenai berbagai makanan sehat dan bergizi serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh yang tentunya menjadi perhatian dari semua pihak, baik guru, orang tua dan juga anak. Makan bersama adalah salah satu cara yang patut di kembangkan karena akan menumbuhkan berbagai manfaat yang baik dari segi kebersamaan dan kesehatan. Karakter anak dalam menerapkan hidup sehat bisa ditanamkan oleh guru saat berada di sekolah, keluarga di rumah atau lingkungan dan teman-temannya. Tujuan peyelenggaraan makan bersama ini yaitu agar anak memiliki pengetahuan dan mempraktekkan cara makan bersama dengan tata cara yang sesuai dan benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan lembaga guru di TK Dharma Wanita Persatuan Sarolangun dapat disimpulkan bahwa membiasakan pola makan dengan mengkonsumsi sayuran dan buah dapat membantu menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan sehat diperlukan oleh tubuh guna mempengaruhi sistem kerja tubuh agar berfungsi dengan baik. Anak usia dini tidak mengenal makanan sehat, sehingga perlunya peran orang tua dalam membimbing anak, mengenalkan macam-macam makanan sehat dan manfaatnya. Orang tua sebisa mungkin berinovasi dalam membawakan bekal anak tidak hanya jajanan snack yang mengandung pengawet dan pemanis buatan. Bisa saja hanya telur yang ditambah sayuran sudah menjadi makanan sehat yang akan banyak vitamin dan nutrisinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V., & Nurfadilah, N. (2020). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 3(1), 36-41.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.

-
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82.
- Kurnia, R. (2015). Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*, 4(2), 109-114.
- Lisa, L., Merli, M., Puji, P., Nova, N., Rahma, R., Annisa, A., ... & Marniati, M. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195-206.
- Mulyasari, I., & Agnes Setiana, D. (2016). Risk Factors For Stunting Among Under 5 Years Old Children. *Jgk*, 8(20), 160-167.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldaanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47-60.
- Purwanti, E., Djatmiko, R. D., & Prihanta, W. (2019). *Kacang Potensial (Keanekaragaman, Konservasi dan Pemanfaatan)* (Vol. 1). UMMPress.
- Retnoningsih, R., Hendra, H., Ihlas, I., & Muslim, M. (2023). Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. *Pelangi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 183-204.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23
- Tian, S., Xu, Q., Jiang, R., Han, T., Sun, C., & Na, L. (2017). Dietary protein consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Nutrients*, 9(9), 982.
- Tumiwa-Bachrens, I. (2018). *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*. Kawan Pustaka.
- Wardhani, W. D. L., Jatmikowati, T. E., & Rahman, A. U. (2019). Pangan Toyyibah: Mengenalkan Perspektif Gaya Hidup Sehat Untuk Pendidikan Anak Usia Dini. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1-14.
- Wulandari, Y., Apriyanti, L., Meiyansari, M., Nurhasanah, N., & Putri, Y. F. (2022). Parenting kesehatan diri dan lingkungan: Pentingnya gizi bagi perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 69-77.
- Yuniar, W. P., Khomsan, A., Dewi, M., Ekawidyani, K. R., & Mauludyani, A. V. R. (2020). Hubungan antara perilaku gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi baduta Di Kabupaten Cirebon. *Amerta Nutrition*, 4(2), 155.