

---

## Implementasi Gizi Seimbang Melalui Bekal Makanan Sehat di Ra Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan

Yuli Yana Setyaningrum<sup>1</sup>, Nala Syafa Alfada<sup>2</sup>, Andung Dwi Haryanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup> UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

<sup>2</sup> UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

<sup>3</sup> UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: [arumstyn123@gmail.com](mailto:arumstyn123@gmail.com)

### Abstrak

Kesehatan dan gizi anak usia dini merupakan aspek penting yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Di RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan, upaya implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat menjadi fokus utama untuk mendukung tumbuh kembang anak-anak secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat di RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan. Penelitian juga ingin mengidentifikasi dampak dari program ini terhadap pola makan dan kesehatan anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara dengan pengelola RA, orang tua, dan guru, serta analisis dokumentasi terkait program gizi seimbang dan bekal makanan sehat. Data yang terkumpul akan dianalisis secara tematik untuk mengevaluasi efektivitas implementasi program gizi seimbang serta dampaknya terhadap pola makan dan kesehatan anak usia dini di RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengimplementasian gizi seimbang melalui bekal makanan sehat pada RA Muslimat NU Pakisputih sangat efektif bagi kesehatan anak. Sebelum program ini dilaksanakan, anak selalu membawa bekal makanan berupa makanan ringan seperti ciki-cikian. Dimana ciki-cikian tersebut tidak mengandung gizi seimbang yang dapat berdampak buruk bagi pada kesehatan anak. Dengan begitu, adanya program ini sangat berdampak baik bagi kesehatan anak.

**Kata Kunci:** Anak Usia Dini, Makanan Sehat, Gizi Seimbang

### Abstract

*The health and nutrition of early childhood is an important aspect that influences their growth and development. At RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan, efforts to implement balanced nutrition through healthy food provisions are the main focus to support children's optimal growth and development. This research aims to evaluate the implementation of balanced nutrition through healthy food provisions at RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan. The research also wants to identify the impact of this program on the eating patterns and health of young children. This research uses a qualitative approach with data collection methods through participant observation, interviews with RA managers, parents and teachers, as well as analysis of documentation related to balanced nutrition programs and healthy food supplies. The collected data will be analyzed thematically to evaluate the effectiveness of implementing the balanced nutrition program and its impact on eating patterns and health of early childhood at RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan. The results of this study show that the implementation of balanced nutrition through the provision of healthy food in RA Muslimat NU Pakisputih is very effective for children's health. Before this program is implemented, children always bring food provisions in the form of snacks such as ciki-cikian. Where these ciki-cikian do not contain balanced nutrition which can*

*have a bad impact on children's health. That way, the existence of this program has a very good impact on children's health.*

**Keywords:** *Early Childhood, Healthy Food, Balanced Nutrition*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan anak usia dini merupakan aspek penting yang harus dipantau sejak dalam kandungan hingga setelah kelahiran. Pertumbuhan fisik dan psikis anak selalu diawasi oleh orangtua agar sesuai dengan tahap usianya. Anak usia dini memiliki standar perkembangan normal yang digunakan orangtua sebagai panduan untuk mengoptimalkan asupan gizi dan tumbuh kembang anak. Usia anak dini biasanya berkisar dari 0 (baru lahir) hingga 6 tahun, yang merupakan periode emas atau masa istimewa bagi perkembangan dan pertumbuhan mereka. Oleh karena itu, penilaian terhadap asupan gizi yang diberikan kepada anak sangat penting dilakukan pada masa ini. Sebelum memasuki pendidikan formal, anak-anak sangat aktif saat bermain dengan teman sebayanya, selalu mencari hal-hal baru karena rasa ingin tahu yang tinggi. Mereka memiliki tingkat aktivitas yang sangat tinggi, sehingga membutuhkan asupan gizi yang baik untuk menyeimbangkan energi yang dikeluarkan dengan gizi yang diperlukan. Dengan demikian, kesehatan mereka dapat terjaga secara optimal (Insani, 2022 : 843).

Untuk memiliki tubuh yang sehat dan energik, diperlukan makanan bergizi yang salah satunya dipengaruhi oleh nutrisi. Penyajian makanan sehat dan bernutrisi harus memperhatikan keseimbangan gizi agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak, meningkatkan kecerdasan, menjaga stabilitas, dan memastikan semua organ tubuh berfungsi dengan baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa nutrisi merupakan komponen penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi menjadi kebutuhan mendasar selama masa pertumbuhan, mencakup protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Jika kebutuhan nutrisi seseorang tidak terpenuhi, hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka (Jatmikowati, dkk, 2023: 1280).

Gizi dapat diartikan sebagai sebuah proses yang dialami kehidupan khususnya pada tumbuh kembang seorang anak. Gizi dikhususkan kepada anak karena anak membutuhkan gizi yang diperlukan oleh tubuh sejak dini, sehingga prosesnya dimulai sejak dini. Masalah kesehatan yang sering dialami oleh anak-anak adalah kurang gizi karena pola makan yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar pemenuhan gizi seimbang. Oleh karena itu, gizi harus dipenuhi sejak dini, agar seorang manusia bisa berkembang dengan baik dan berdampak pada

masa depan anak (Noormawanti, dkk, 2022: 2).

Gizi yang seimbang merupakan salah satu indikator untuk mempercepat proses pertumbuhan dan perkembangan anak karena melalui asupan gizi seimbang yang baik akan mempercepat proses kerja otak anak dalam menangkap pembelajaran yang efektif dan efisien. Pola makan yang baik dalam Islam harus diterapkan untuk menjaga agar anak tumbuh dan sehat. Proses membawa bekal makanan sehat merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan dan gizi seimbang untuk kesehatan anak (Rokimin, dkk, 2022: 107).

Pembiasaan kegiatan makan bersama melalui bekal makanan sehat di sekolah merupakan upaya efektif untuk membentuk kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan bernutrisi bagi tumbuh kembang mereka hingga dewasa. Upaya ini juga harus didukung oleh orang tua sebagai penyedia makanan sehat bagi anak-anak mereka. Oleh karena itu, kemampuan orang tua dalam mengolah dan menyajikan makanan bernutrisi bagi anak-anak mereka sangat penting. Terlebih lagi, saat ini orang tua yang bekerja cenderung memberikan makanan siap saji maupun jajanan kesukaan anak kepada anak-anak mereka, yang dapat membentuk pola makan yang tidak sehat (Jatmikowati, dkk, 2023: 1283).

Melalui pembiasaan membawa bekal makanan sehat peserta didik untuk mengonsumsi makanan sehat setiap hari. Guru dapat menjelaskan pula kandungan pada beberapa makanan yang memiliki nilai gizi tinggi serta kaya akan vitamin. Sehingga anak dapat mengetahui manfaatnya bagi tubuh. Dengan begitu, anak paham dan suka mengonsumsi makanan yang bergizi dan tidak membawa bekal dari rumah seperti *snack* dan sejenisnya yang kurang baik bagi kesehatan. Zat-zat gizi yang baik dapat memberikan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Jatmikowati, dkk, 2023: 1282).

Pada pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati bekal yang dibawa oleh setiap anak disekolah. Peneliti juga mengamati kegiatan anak saat makan bekal bersama disekolah yang diselenggarakan setiap hari. Dari hasil pengamatan terhadap bekal yang dibawa oleh anak ke sekolah, peneliti menemukan bahwa masih banyak anak yang membawa bekal berupa makanan cepa saji seperti mi goreng dan sosis. Banyak juga dijumpai anak hanya membawa bekal *snack* maupun jajanan yang kurang sehat bagi tubuh. Hasil pada penelitian yang dilakukan oleh Jatmikowati dkk, bahwa diketahui jenis makanan yang mereka bawa masih belum memenuhi syarat gizi seimbang. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran guru dan orangtua akan gizi seimbang masih kurang (Jatmikowati, dkk, 2023: 1283).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap bekal makanan peserta didik disekolah, diketahui bahwa kebanyakan anak membawa bekal berupa *snack* maupun makanan cepat saji. Hal tersebut terjadi karena bekal yang dibawa ke sekolah hanya untuk pengganjal lapar saja, serta orang tua hanya membawakan anak jajanan kesukaan mereka. Hanya beberapa anak saja yang membawa bekal makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat di RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan. Penelitian juga ingin mengidentifikasi dampak dari program ini terhadap pola makan dan kesehatan anak usia dini.

## **METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang berupa pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berpangkal pola pikir induktif, yang didasarkan atas pengamatan obyektif partisipasi terhadap segala gejala (fenomenal) sosial dengan 3 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Sazali, 2020: 21). Setelah melaksanakan perencanaan, kemudian dilakukan evaluasi. Tujuan dari evaluasi tersebut untuk mengetahui gizi seimbang melalui bekal makanan sehat pada anak usia dini di RA Muslimat NU Pakisputih. Setelah pelaksanaan, evaluasi pun diadakan untuk mengukur apakah telah sesuai dengan tujuan yang direncanakan atau tidak, dengan cara mengumpulkan, menganalisis, dan mengkaji pelaksanaan implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat.

Subjek dalam penelitian yang dilakukan adalah siswa siswi RA Muslimat NU Pakisputih kelas B1. Jumlah subjek penelitian yang dilakukan adalah 19 orang dengan spesifikasi jumlah anak laki-laki 9 orang dan 10 untuk anak perempuan. Penelitian ini dilakukan di RA Muslimat NU tepatnya di Desa Pakisputih Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Kelas yang kita ambil untuk melakukan penelitian adalah kelas B1. Alasan mengambil kelas B1 karena anak membawa bekal yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan kualitas zat gizinya masih kurang. Waktu penelitian yang kita lakukan adalah pada hari Kamis 2 Mei 2024. Dalam penelitian ini, yang menjadi sasaran penelitian atau objek oleh peneliti adalah siswa siswi B1 RA Muslimat NU Pakisputih.

Prosedur observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Mengamati bekal makanan yang di bawa oleh siswa.
2. Mendokumentasi jenis makanan, porsi, dan variasi gizi dalam bekal tersebut.

3. Mengadakan wawancara singkat dengan siswa tentang pendapat mereka mengenai bekal makanan.
4. Mendiskusikan dengan guru mengenai proses penyusunan bekal makanan sehat.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data dan informasi diantaranya meliputi: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diambil adalah data implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat di RA Muslimat NU Pakisputih Kabupaten Pekalongan.

#### Observasi

Teknik pengumpulan data dalam observasi pada penelitian tentang implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat di RA Muslimat NU Pakisputih Kabupaten Pekalongan dilakukan dengan peneliti yang datang langsung ke lokasi untuk mengamati siswa siswi kelas B1. Fokus observasi ini adalah pada bekal makanan sehat yang dibawa oleh para siswa.

#### Wawancara

Teknik pengumpulan data saat wawancara pada penelitian tersebut dengan cara peneliti mengumpulkan data dan informasi dengan cara *interview* langsung kepada pihak yang terkait untuk mendapatkan data dan informasi, baik dalam bentuk terstruktur, semi terstruktur, dan tak terstruktur, pihak yang diwawancarai yaitu kepala sekolah, wali kelas, dan wali murid.

#### Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dokumentasi pada penelitian tersebut dengan mengumpulkan data dengan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis maupun gambar yang ada pada sekolah tersebut, diantaranya dokumen yang digunakan berupa sejarah, visi misi RA Muslimat NU Pakisputih, Profil RA Muslimat NU Pakisputih, dan lainnya.

Implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat di RA Muslimat NU Pakisputih Kabupaten Pekalongan dapat melibatkan beberapa teknik analisis untuk memahami dan meningkatkan pengalaman anak-anak dalam aspek tersebut. Berikut adalah beberapa teknik analisis yang dapat digunakan:

#### Observasi langsung

1. Melakukan observasi langsung terhadap bekal makanan sehat selama anak-anak berada di lingkungan RA.
2. Mengamati bekal makanan yang dibawa oleh setiap siswa.

Wawancara dengan kepala sekolah, wali kelas, wali murid, dan siswa

1. Wawancarai kepala sekolah, wali kelas, dan orang tua untuk mendapatkan wawasan tentang bagaimana penyusunan bekal makanan sehat.
2. Tanyakan apakah ada perbedaan ketika anak makan di rumah dan di lingkungan sekolah.
3. Tanyakan kepada siswa lebih menyukai makanan seperti buah-buahan, sayuran dan lain-lainnya atau lebih menyukai jajanan ringan.

Analisis kualitatif melalui catatan pengamatan:

1. Membuat catatan pengamatan tentang jenis makanan, porsi, dan variasi gizi dalam bekal makanan yang mereka bawa.
2. Lakukan analisis kualitatif untuk memahami konteks, factor pendukung, dan hambatan dalam penerapan gizi seimbang melalui bekal makanan sehat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi tinggi dan kaya akan nutrisi harus dimulai sejak anak sedini mungkin. Hal ini dikarenakan akan menjadi sebuah kebiasaan anak hingga dewasa untuk mengkonsumsi makanan sehat. Dengan begitu, kita dapat melakukan hal yang bisa membantu anak membuat sebuah kebiasaan dengan program yang dilakukan di RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan yaitu bekal makanan sehat setiap hari ( Inten, dkk, 2019: 371).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat pada anak usia dini di RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan masih belum seimbang. Saat anak sekolah memiliki kebiasaan yang dijadikan program disekolah untuk membawa bekal setiap harinya, tetapi anak membawa bekal yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan kualitas zat gizinya masih kurang. Seringkali anak hanya membawa jajanan ringan padahal wali kelas sudah menyuruhnya untuk membawa bekal makanan sehat seperti sayuran, buah-buahan dan lain-lainnya.

Menurut Santrock, apa yang dimakan oleh anak akan mempengaruhi pertumbuhan kerangka tubuh dan kerentanan mereka terhadap penyakit. Anak-anak kebanyakan mengenal makanan cepat saji atau instan dikareakan mereka mulai keluar rumah dan melihat lingkungan sekitarnya. Makanan cepat saji mengandung banyak kandungan lemak yang tidak baik bagi

kesehatan, bahkan apabila mengkonsumsi berlebih akan memicu berbagai penyakit ( Inten, dkk, 2019 : 371).

Gambaran mengenai bekal makanan sehat yang anak bawa ke sekolah membawa bekal seperti mie goreng, sosis dan makanan ringan, seperti kerupuk maupun ciki. Adapula anak yang membawa bekal sayuran, buah-buahan, *nugget*, dan roti. Serta minuman yang anak bawa kebanyakan susu kemasan dan air mineral. Ada juga beberapa anak yang tidak membawa bekal, tetapi hanya diberi uang saku untuk membeli jajanan yang ada pada lingkungan sekolah, dikarenakan anak sudah sarapan dirumah. Dari semua bekal yang dibawa anak, masih jarang anak yang membawa bekal makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan yang menjadi sumber gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Perkembangan dan pertumbuhan sangat penting dengan menekankan pengetahuan mengenai gizi seimbang terutama bagi anak usia dini. Gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung kesehatan dan perkembangan yang optimal. Peran sebuah lembaga pendidikan seperti RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan dalam memberikan kontribusi positif terhadap gizi anak-anak melalui program bekal makanan sehat yang diadakan setiap harinya. Lembaga pendidikan memiliki potensi besar untuk memberikan edukasi tentang pola makan yang sehat kepada anak-anak. Pendidikan gizi harus dimulai sejak dini untuk menanamkan kebiasaan makan yang sehat.

## **Pembahasan**

Pemenuhan gizi seimbang ini sangat ditentukan oleh pola makan sehat anak yang dapat dilakukan melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi dapat dibentuk oleh sekolah dalam rangka memberikan lingkungan yang kondusif bagi orang tua untuk menyiapkan dan memberi motivasi makan sehat untuk anak dan bagi guru untuk memberikan stimulus pendidikan gizi bagi anak dalam memilih makanan yang sehat sebagai dasar pembentukan pola makan sehat. Pendidikan gizi merupakan pengajaran mengenai pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk makan yang sehat, bergizi dan sopan sewaktu makan (Maulani, dkk, 2021: 155).

Pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang menunjukkan bahwa orang tua menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Namun orang tua siswa hanya mengusahakan anak-anaknya untuk tetap sarapan pagi, makan siang dan makan malam dengan menu makanan yang menurut mereka sudah cukup sesuai dengan tujuan supaya terhindar dari berbagai macam penyakit akibat kurang gizi. Menurut mereka

berdasarkan wawancara bahwa melihat anak-anak mereka dapat bermain, belajar ataupun melakukan kegiatan lainnya dengan riang gembira sudah menunjukkan anak-anak mereka sehat. Sedangkan kenyataannya ada juga yang terkena penyakit bahkan dapat mengakibatkan kematian akibat kekurangan gizi atau tidak sesuainya menu gizi seimbang yang dikonsumsi oleh anak-anak.

Dalam upaya meningkatkan efektivitas program gizi seimbang, kolaborasi antara lembaga pendidikan dan orang tua juga ditekankan. Orang tua perlu terlibat aktif dalam mendukung pola makan sehat anak-anak di rumah. Pentingnya melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap program gizi seimbang di RA Muslimat NU untuk memastikan keberhasilannya dan melakukan perbaikan jika diperlukan.

Membiasakan membawa bekal makanan sehat ke sekolah merupakan gaya hidup yang sebaiknya diberikan kepada anak oleh setiap orangtua. Manfaat dari pembawaan bekal adalah untuk mencegah anak kebanyakan mengonsumsi makanan yang tidak sehat serta jajan sembarangan. Membawa bekal makanan sehat akan mendapatkan makanan yang cukup dan menghindari anak merasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan maupun konsentrasi belajar (Umasugi, dkk, 2020: 6).

Pembiasaan pola hidup sehat dengan gizi seimbang dengan memakan makanan sehat dan bergizi. Dalam penerapan pola hidup sehat dan bergizi seimbang tentunya dilakukan dengan memakan makanan dan minuman yang bergizi. Dalam hal ini, guru juga mengenalkan makanan bergizi dengan tujuan agar anak mengetahui makanan dan minuman yang bergizi yang baik dikonsumsi oleh anak. Anak-anak juga perlu mengetahui dan mengenal makanan yang sehat. Dengan bekal pengetahuan yang anak tau, mereka dapat memilih dan memilah makanan yang baik untuk dikonsumsi. Selain itu, pengenalan makanan bergizi memiliki peran penting untuk pengetahuan dan pengaruh pola hidup sehari-hari anak. Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi setiap harinya (Ependi, dkk, 2024: 88-89).

Status gizi merupakan indikator kesehatan yang penting karena anak usia dini merupakan sekelompok yang rentan terhadap kesehatan dan gizi. Gangguan gizi pada awal kehidupan akan mempengaruhi kualitas kehidupan berikutnya. Gizi kurang pada balita tidak hanya menimbulkan gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi kecerdasan dan produktivitas. Ketika anak dewasa nanti (Amirullah, dkk, 2020 : 23).

Pada bekal makanan yang dibawa anak, kebanyakan makanan ringan yang tidak



mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam dikarenakan masih mengalami masa tumbuh kembang yang membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dan bergizi seimbang. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus terpenuhi adalah konsumsi pangan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat. Secara umum menu makanan sehat yang seimbang dengan komposisi energi karbohidrat 50-65%, protein 10-20%, dan lemak 20-30% ( Ronitawati, dkk, 2020: 411).

## **SIMPULAN**

Implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat pada anak usia dini memiliki dampak positif yang signifikan dalam membentuk pola makan sehat dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal anak. Mengimplementasikan konsep gizi seimbang melalui program bekal makanan sehat bagi anak-anak ini menunjukkan komitmen untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu bisa menyoroti peran penting pendidikan dan edukasi tentang gizi dalam menerapkan gaya hidup sehat hingga dewasa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amirullah, A., Putra, A. T. A., & Al Kahar, A. A. D. (2020). Deskripsi status gizi anak usia 3 sampai 5 tahun pada masa Covid-19. *Murhum: jurnal pendidikan anak usia dini*, 1(1), 16-27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3>.
- Ependi, L., Bendriyanti, R. P., & Margaretha, L. (2024). Peran Guru Dalam Penerapan Pola Hidup Sehat Dengan Gizi Seimbang Di Paud Jaya Lestari Desa Abu Sakim Bengkulu Tengah. *Early Childhood Research and Practice*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.33258/ecrp.v4i2.4770>.
- Insani, A. (2022). Pemenuhan Asupan Gizi Anak melalui Bekal Makanan Sehat bagi Kesehatan Anak Usia Dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843-848. <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i3.3270>
- 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), 366-376. [10.31004/obsesi.v3i2.188](https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188).
- 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://10.31004/obsesi.v7i2.3223>
- Maulani, Siti, dkk. 2021. Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. Bandung: *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154-168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>.
- Noormawanti, N., Firdausyi, A. N., & Widayat, P. A. (2022). SOSIALISASI PEMENUHAN GIZI ANAK USIA DINI MELALUI BEKAL KREASI DI KOBER AL-GHIFARI LAMPUNG TIMUR. *Kreasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.51529/kjpm.v2i2.454>.
- Rokimin, R., Rijanti, A., & Mutmainah, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Dengan Kebiasaan Membawa Bekal Sehat Pada Anak Usia Dini Studi Kasus di RA Al Amin Pesanggrahan Jakarta Selatan. *PRESCHOOL: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 103-114. <https://doi.org/10.35719/preschool.v3i2.47>.
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Prabowo, M. D. Y., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2020). Edukasi bekal sehat berdasarkan prinsip gizi seimbang dengan media "isi bekalaku" pada siswa sekolah dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(3), 407-414. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i3.2526>.
- Sazali, Hasan. 2020. *Penelitian Kualitatif*. Sumatera Utara: Wal alshri.
- Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(2),1-15. <https://doi.org/10.33387/cahayapd.v2i2.192>.