



Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka

Evi Eriana¹, Mohammad Fauziddin^{2✉}, Musnar Indra Daulay³

^{1,2} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Bangkinang Kota, Kampar, Riau

E-mail : fauziddin@outlook.co.id

Abstrak: Gizi seimbang terdiri dari asupan yang cukup, cukup secara kualitas dan kuantitas serta mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan sehingga anak dapat melakukan aktivitas belajar lebih optimal pada kurikulum merdeka yang diterapkan di lembaga PAUD. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan, dengan pendekatan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah dan Orang tua murid/wali Murid. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis model Interaktif. Hasil penelitian didapatkan rata-rata orang tua sudah memahami tentang sarapan bergizi dan apa saja makanan yang bergizi. Hanya saja karena kesibukan orang tua di pagi hari, sehingga mereka tidak sempat menyediakan sarapan bergizi untuk anaknya, dan lebih memilih membeli makanan cepat saji. Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit.

Kata Kunci: sarapan pagi, implementasi kurikulum merdeka, anak usia dini

1. Pendahuluan

Makanan berkualitas dan gizi adalah landasan kesehatan anak dan manfaatnya dapat dirasakan seumur hidup. Pentingnya kebutuhan gizi pada anak berpengaruh pada kebutuhan gizi yang akan digunakan secara efisien, untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan pergerakan aktivitas (Almatsier, 2009). Usia dini pada anak merupakan masa Golden Age. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan cepat baik fisik maupun non fisik diluar kandungan. Golden Age atau usia emas adalah usia 0-6 tahun yang merupakan masa dimana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional (Sutomo & Anggraini, 2010), Bahasa dan social berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia pada tahun pertama hingga tahun keenam merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pembiayaan pendidikan.

Saat yang paling baik bagi seorang anak untuk memperoleh pendidikan yang pas disebut masa peka yaitu usia dini. Oleh karena itu pada masa ini jangan diabaikan dan perlu



dimanfaatkan sebaik-baiknya secara cermat dan hati-hati. Di Indonesia secara resmi menggunakan pedoman “Empat Sehat Lima sempurna”. Sampai sekarang pedoman ini masih dikenal untuk menyiapkan pola hidup sehat dimasyarakat Indonesia dalam menghadapi masalah kekurangan gizi.

Peran orang memberikan sarapan bergizi mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan. Terlebih pada orang tua terlebih Ibu yang bekerja dan mempunyai kesibukan. Dan juga kebiasaan mengkonsumsi makanan instan berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengkonsumsi sayuran atau anak mempunyai kecenderungan mengonsumsi bahan makana tertentu. Dengan alasan takut anak tidak mau makan, Ibu biasanya menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti nugget, mie, sosis, dan makanan goreng-gorengan lainnya.

Permasalahan tersebut, mendorong penulis untuk melihat bagaimana pola penerapan hidup sehat, sehingga dengan adanya program tersebut dapat mengukur penerapan melalui program penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui pembiasaan sarapan pagi untuk anak usia dini. Penelitian terdahulu mendapati bahwa Anak-anak murid sangat menyukai dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Hartini, 2020).

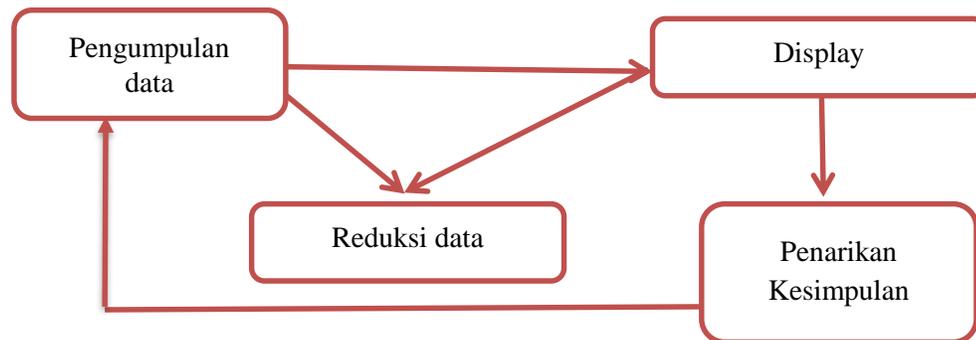
2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan, dengan pendekatan penelitian kualitatif. Melalui pendekatan ini, permasalahan dan sebagai fenomena yang dihadapi dalam penelitian ini dapat diungkapkan secara mendalam dan jelas tentang penerapan program, penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui sarapan bergizi.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di TK Rhoudhatul Jannah di Desa Pangkalan Panduk, Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau. Penelitian dilaksanakan lebih kurang satu bulan. Dalam kegiatan penelitian yang menjadi sumber informasi yang berkompeten dan mempunyai relevansi dengan penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah dan Orang tua murid/wali Murid.

Dalam penelitian ini ada tiga teknik pengumpulan data yang diinginkan yaitu; observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik ini digunakan untuk mengetahui dan memperoleh data tentang keadaan guru, jumlah anak, sarana dan prasarana, orang tua anak dalam pelaksanaan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Rhoudhatul Jannah.

Analisis data dengan trigulasi dengan sumber sesuai pendapatan moleong yaitu bahwa trigulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data trigulasi melalui sumber dapat dicapai dengan jalan; membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi, dan membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. Analisis data diilustrasikan dengan bagan pada gambar 1.



Gambar 1. Alur analisis data

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil Observasi yang peneliti telah dilakukan di rumah wali murid dapat disimpulkan bahwa rata-rata orang tua sudah memahami tentang sarapan bergizi dan apa saja makanan yang bergizi. Hanya saja karena kesibukan orang tua di pagi hari, sehingga mereka tidak sempat menyediakan sarapan bergizi untuk anaknya, dan lebih memilih membeli makanan cepat saji yang tentu saja tidak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Bahaya makanan cepat saji seringkali dianggap remeh oleh masyarakat mengingat dampak terhadap kesehatan tidak dirasakan saat itu juga, tetapi dampak yang ditimbulkan sangat berbahaya dan mengerikan, dari bahaya kolesterol, obesitas, hipertensi, diabetes, kanker hati, kelumpuhan (Pamungkas, 2019). Dari permasalahan inilah guru dan wali murid sepakat untuk membuat program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa dengan pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi bergizi seimbang berpengaruh signifikan terhadap status gizi anak (Sary, 2021).

Program penerapan pola hidup sehat di TK Rhoudhatul Jannah sudah sangat bagus karena sudah menambah pengetahuan orang tua mengenai pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi juga memberikan manfaat kepada anak dalam pemberian makanan bergizi ini sangat penting bagi anak usia dini. Orang tua mengetahui sejauh mana perkembangan anak, kesehatan anak dalam mengkonsumsi makanan yang disesuaikan dengan usia anak. Tanpa ada pemberian makanan yang bergizi maka akan terganggu pertumbuhan anak baik



fisik maupun mentalnya. Untuk itu sebagai pendidik maupun orang tua harus mengetahui cara pemberian gizi yang sehat terhadap anak pada setiap tahapan perkembangan anak.

Peran guru dan orang tua dalam menerapkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Karena Kebanyakan orang tua hanya memberikan bekal seadanya kepada anak ke sekolah tanpa mengetahui mengandung gizi atau tidak, karena anak-anak hanya tahu mengkonsumsi saja. Sehingga menjadi kewajiban guru dalam memberikan pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi kepada anak maupun orang tua murid. Selain itu juga guru adalah seorang figur sentral dalam dunia pendidikan, khususnya saat terjalannya proses interaksi belajar mengajar misalnya dalam pembelajaran mengenai pengenalan makanan yang bergizi kepada anak usia dini. Guru juga harus memiliki kompetensi profesional. Karena guru yang profesional itu adalah guru yang mempunyai tanggung jawab besar terhadap anak-anak didiknya, memiliki kemampuan mengembangkan diri dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan mendidik anak. Khususnya dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak, tugas guru disini adalah mengenalkan berbagai macam makanan bergizi untuk dapat dikonsumsi oleh anak, serta manfaat makanan bagi tubuh yang memiliki gizi seimbang untuk perkembangan dan pertumbuhan anak.

Guru sangat berperan dalam membantu perkembangan peserta didik untuk mewujudkan tujuan hidup sehat secara optimal. Semua itu menunjukkan bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam perkembangannya, demikian halnya peserta didik, ketika orang tua mendaftarkan anaknya ke sekolah pada saat itu juga ia menaruh harapan terhadap guru, agar anaknya dapat berkembang secara optimal.

Anak usia dini tidak akan berkembang secara optimal tanpa bantuan orang dewasa yaitu guru dan orang tua. Dalam hal ini dikaitkan dengan pemberian makanan bergizi kepada anak usia dini, sehingga menjadi anak yang sehat jasmani dan rohani. Maka peranan gurulah yang sangat berpengaruh terhadap anak-anak kelak. Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dalam pemberian makanan bergizi ini harus disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak. Maka harus memerlukan guru dan peran orang tua terhadap perkembangan anak dalam memperkenalkan makanan yang sehat, agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Karena Pendidikan gizi harus ditanamkan kepada anak-anak sejak usia dini. Cara yang harus dilakukan oleh guru untuk memberikan pengenalan tentang makanan bergizi adalah (1) Menunjukkan macam-macam makanan bergizi; (2) bagaimana memilih makanan bergizi; dan (3) manfaat gizi bagi kehidupan. Sehingga apa yang diharapkan oleh guru dan orang tua dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui sarapan bergizi untuk merealisasikan dan melakukannya sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini.



Berdasarkan teori-teori yang terkait dengan penelitian mengenai pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umumnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kesehatan anak ini tentu harus didukung dengan pemberian yang sesuai.

Pola hidup sehat yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita. Hidup sehat untuk anak pada dasarnya adalah sebagai berikut: 1) Makan dengan pola makan sehat dan perbanyak asupan sayuran setiap harinya. 2) Makan protein alami yang sehat, terutama ikan yang kaya dengan lemak sehat. 3) Makan cemilan sehat secukupnya dan hindari cemilan-cemilan tinggi gula, tepung sederhana, susu sapi, dan lemak tidak sehat, 4) Makan teratur dengan komposisi seimbang dan porsi sehat, 5) Berolahraga, minimal 60 menit setiap hari. 6) Mendapat cukup sinar matahari pagi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan tulang serta membantu menjaga suasana hati karena sinar matahari dapat memicu produksi hormon rasa senang dalam. 7) Tidur teratur dan cukup tidur. 8) Menjaga kebersihan diri sendiri dengan wajar, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak.

Pola hidup sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin. Lebih rinci lagi tentang pembinaan serta pemeliharaan hidup sehat yaitu meliputi, menjaga kesehatan kulit, memelihara kebersihan kuku, memelihara kebersihan rambut, mengkonsumsi makanan bergizi, memelihara kebersihan dan kesehatan mata, memelihara kebersihan mulut dan gigi, serta memakai pakaian yang bersih dan serasi.

Sarapan bergizi yaitu makanan yang mengandung gizi yang cukup dan diperlukan oleh tubuh, sarapan juga dapat mendukung memelihara daya tahan tubuh, terutama dari serangan infeksi karena kecukupan zat gizi sesuai dengan yang dianjurkan untuk tubuh. Orang tua sebaiknya membiasakan anak-anaknya untuk sarapan bergizi (Rahayu & Munastiwi, 2019). Sarapan bergizi (makanan sehat) jelas bukan hanya untuk menyenangkan perut apalagi sekedar memuaskan nafsu makan, makanan sehat haruslah mampu mencukupi kebutuhan tubuh akan zat-zat penting seperti karbohidrat, protein,



lemak, serat mineral, dan vitamin. Jadi sarapan bergizi yang baik bagi pertumbuhan adalah makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

Sarapan bergizi akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Jika makanan yang dikonsumsi cukup mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka pertumbuhan badan dan otaknya juga menjadi lancar. Namun, apabila makanan yang dikonsumsi kurang mendapat asupan gizi maka pertumbuhan tubuh anak menjadi lambat dan selain itu anak muda terserang penyakit (Novianti, 2019). Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga menentukan sarapan yang cukup dan bermutu. Dengan demikian dapat dibina kebiasaan yang baik tentang waktu makan dan melalui cara pemberian sarapan (makan) yang teratur anak biasa sarapan pada waktu yang lazim dan sudah ditentukan.

Sarapan secara luas diakui sebagai makanan terpenting dalam sehari. Anak-anak yang biasa sarapan lebih cenderung memilikiasupan nutrisi yang baik. Karena itu sarapan bergizi sangatlah diperlukan anak untuk mengembangkannya segala aspek yang memberikan stimulasi perkembangan otak, sehingga tercipta anak-anak yang sehat dan anak-anak yang bergizi yang baik dan seimbang akan menjadi anak yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik, maka anak yang sarapan bergizi akan semakin tidak pula terserang penyakit dan perkembangan anak akan semakin optimal. Adapun sarapan bergizi sebagai berikut:

Pertama, Piring Makanku. Piring Makanku menggambarkan tentang seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam sebuah piring serta jenis makanan seperti apa yang sebaiknya anda pilih. Gambaran umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan ialah: (a) Makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring; (b) Lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring; (c) Buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring; dan (d) Sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Kedua, Sehat atau higienis yaitu makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum di konsumsi

Ketiga, Makanan segar alami, sayur dan buah-buahan agar lebih menyehatkan dibandingkan makanan pabrik (makanan keemasan yang diawetkan)

Keempat, Fungsi sarapan bergizi. Sarapan mempunyai peran penting bagi anak usia 5-6 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, apabila anak-anak terbiasa sarapan bergizi berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebih baik (Aerin, 2019). Selain berfungsi sebagai penghasil energi sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses kerja dalam tubuh (Hartini, 2020).



Kelima, Manfaat sarapan bergizi. Beberapa manfaat sarapan bergizi bagi anak-anak khususnya anak sekolah yaitu; a) Mencukupi kebutuhan gizi anak. Manfaat sarapan juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik anak. b) Dapat menjaga kesehatan. Bagi anak yang terbiasa makan sarapan bergizi tidak akan mudah terserang penyakit karena tubuhnya cukup diberikan gizi, c) Menyegarkan otak. Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan bergizi sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat (Nopiyanto et al., 2020).

Dari hasil temuan di lapangan dan teori sarapan bergizi, program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi yaitu sangat bagus karena Pemahaman orang tua terhadap sudah menambah pengetahuan orang tua mengenai program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui sarapan bergizi. edukasi gizi ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mendukung terbentuknya perilaku sarapan sehat dan makanan bermutu yaitu meliputi makanan yang bergizi tinggi, higienis, dan beraneka ragam agar tercipta siswa-siswa yang sehat, kuat dan mampu berkonsentrasi dan meningkatkan prestasi belajar (Endah, 2018).

Penerapan pola hidup sehat dengan sarapan bergizi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Program Penerapan Pola Hidup Sehat Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi

No	Teori BAB II	Temuan di lapangan	Hasil Penelitian
1.	Program Penerapan Pola Hidup Sehat adalah upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, di antaranya dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh, dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh.	Temuan dilapangan menunjukkan bahwa murid sangat menyukai dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.	Program penerapan pola hidup sehat anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi. Program penerapan pola hidup sehat berfokus pada pembiasaan sarapan bergizi yang mencakup kegiatan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi Merupakan suatu program yang dilaksanakan setiap 2x dalam seminggu yaitu pada hari senin dan jum'at yang dilaksanakan di luar kelas dan dilakukan secara terencana dan sistematis.
2.	Pembiasaan Sarapan Bergizi adalah makanan yang mengandung gizi yang cukup dan diperlukan oleh tubuh, sarapan juga dapat	Temuan di lapangan menunjukkan adanya Pelaksanaan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan	Dalam pelaksanaan sarapan bergizi ada sedikit kendala yang di alami oleh guru dan anak didik yaitu pada saat pemberiaan menu makanan sehat ada beberapa menu makanan



No	Teori BAB II	Temuan di lapangan	Hasil Penelitian
	mendukung memelihara daya tahan tubuh, terutama dari serangan infeksi karena kecukupan zat gizi sesuai dengan yang dianjurkan untuk tubuh	bergizi. Sarapan bergizi di TK Rhoudhatul Jannah adalah nasi, ayam, sayur-sayuran, buah-buahan, dan bubur kacang hijau. Yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.	sehat yang tidak disukai anak salah satunya sayuran. Ada anak yang beranggapan bahwa sayur itu rasanya pahit, tetapi setelah diberikan Pengertian dan penjelasan oleh gurunya tentang manfaat sayur bagi kesehatan tubuh, anakpun mulai menyukai sayur dan mau memakannya

4. Kesimpulan

Rrata-rata orang tua sudah memahami tentang sarapan bergizi dan apa saja makanan yang bergizi. Hanya saja karena kesibukan orang tua di pagi hari, sehingga mereka tidak sempat menyediakan sarapan bergizi untuk anaknya, dan lebih memilih membeli makanan cepat saji yang tentu saja tidak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dari permasalahan inilah guru dan wali murid sepakat untuk membuat program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan pagi. Program ini dapat menambah pengetahuan orang tua mengenai pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi juga memberikan manfaat kepada anak dalam pemberian makanan bergizi ini sangat penting bagi anak usia dini. Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Kebanyakan orang tua hanya memberikan bekal seadanya kepada anak ke sekolah tanpa mengetahui mengandung gizi atau tidak. Kondisi anak yang terjaga kesehatannya mendukung terselenggaranya kegiatan pembelajaran dengan penerapan kurikulum merdeka di lembaga PAUD.

5. Daftar Rujukan

Aerin, W. (2019). Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat Di Tk Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto. In *Skripsi*. IAIN Purwokerto.

Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.

Endah, E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/W RTP/article/view/7238>

Hartini, V. (2020). Program Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD It Nur' Athifah Di Kota Manna. In *Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu*. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/4381>

Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan



Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100.
<https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>

Novianti, S. (2019). *Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Melalui Kegiatan Cooking Di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota* [IAIN Batusangkar].
<https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/11565>

Pamungkas, W. (2019). *(d) Kampanye Bahaya Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Anak Di Kota Bandung* (Vol. 2, Issue 3) [Universitas Widyatama].
<https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.153>

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>

Sary, Y. N. E. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh Terhadap Perubahan Status Gizi Remaja Putri. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.32502/sm.v12i1.2539>

Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2010). Menu Sehat Alami Untuk Batita & Balita. In *Hukum Perumahan*.
https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjX0C&dq=wrong+diet+pills&source=gbs_navlink_s_s