

**PENGARUH EDUKASI GIZI KEPADA ORANG TUA BALITA
MELALUI MENU BENTO PADA USIA 4-5 TAHUN
DI KB TUNAS MULIA**

Aries Dirgayunita¹, Siti Anisa²

¹Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Sini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan

² Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan

Institusi Ahmad Dahlan, Indonesia

1ega.psych@gmail.com, 2sitianisa2391@gmail.com

ABSTRACT

The introduction of balanced nutrition in early childhood is an important step to support optimal growth and development, especially in the "golden age" period which is very crucial for physical and cognitive development. This study aims to determine the influence of nutrition education on parents of toddlers through the preparation of a bento menu at KB Tunas Mulia, Bulujaran Kidul Village, Tegalsiwalan District, Probolinggo Regency. The research method used was quantitative with a pre-experimental design in the form of a pretest and posttest without a control group. The sample consisted of 25 parents of students, and data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant improvement in parents' knowledge after being given nutrition education interventions. The median value of knowledge increased from 5 to 8. The results of the Wilcoxon test showed a p value of < 0.001, which means that there is a significant influence between nutrition education and the improvement of parents' knowledge. Thus, it can be concluded that the preparation of the bento menu as an educational medium is effective in increasing parents' understanding of balanced nutrition for early childhood.

Keywords: nutrition education, bento menu, parents, early childhood, balanced nutrition

ABSTRAK

Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini merupakan langkah penting untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal, khususnya dalam masa "golden age" yang sangat krusial bagi perkembangan fisik dan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi kepada orang tua balita melalui penyusunan menu bento di KB Tunas Mulia, Desa Bulujaran Kidul, Kecamatan Tegalsiwalan, Kabupaten Probolinggo. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berupa pretest dan posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel berjumlah 25 orang tua siswa, dan data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk serta uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan orang tua setelah diberikan intervensi edukasi gizi. Nilai median pengetahuan meningkat dari 5 menjadi 8. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan orang tua. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyusunan menu bento sebagai media edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang bagi anak usia dini.

Kata Kunci: edukasi gizi, menu bento, orang tua, anak usia dini, gizi seimbang

A. Pendahuluan

Anak merupakan anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa, buah hati yang selalu didambakan dan dinantikan oleh para orang tua. Setiap anak memiliki ciri khas yang unik, rasa ingin tahu yang besar, serta keinginan untuk mengeksplorasi segala sesuatu di sekitarnya. Mulai dari kegiatan bermain, beraktivitas harian, hingga interaksi sosial lainnya (Faraz et al., 2024; Modjo, 2018). Pada usia dini, perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan sosial anak berlangsung dengan sangat cepat. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam memberikan perhatian, dukungan, serta pengasuhan yang optimal untuk perkembangan anak.

Sebagai orang tua, salah satu kewajiban utama adalah menjaga, mendidik, dan mengarahkan anak agar dapat berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Untuk mendukung perkembangan otak dan daya pikir anak, asupan gizi

yang baik sangatlah penting. Kebutuhan gizi yang tercukupi berperan langsung dalam pembentukan karakteristik anak usia dini (Fauza, 2024). Tak seorang pun orang tua yang menginginkan anak-anak yang dilahirkan mengalami penderitaan akibat kurangnya perhatian terhadap kesehatan dan gizi yang tepat.

Setiap orang tua tentu berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya, termasuk dalam memberikan stimulus yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Bahkan, banyak pakar pendidikan yang meyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak konsepsi, yaitu pertemuan antara sel telur dan sel sperma dari kedua orang tua. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi anak harus dimulai sejak ibu mengandung, terus berlanjut saat anak lahir, hingga usia dewasa

(Amalia & Azira, 2025; Saleha et al., 2022).

Masa anak usia dini, yang sering disebut sebagai *golden age*, merupakan periode yang sangat penting dalam pertumbuhan anak. Pada masa ini, perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa, dan sosial anak berlangsung dengan sangat cepat. Usia 0–6 tahun adalah periode yang hanya terjadi sekali dalam kehidupan manusia, yang akan menentukan kualitas perkembangan anak di masa depan (Zamroni et al., 2021).

Namun, salah satu masalah yang sering ditemukan pada anak usia dini adalah kurangnya asupan gizi yang bergizi seimbang. Gizi yang tidak memadai dapat terjadi karena konsumsi makanan yang tidak mengandung energi, protein berkualitas tinggi (misalnya protein hewani seperti ikan, telur, daging, dan sebagainya), serta mineral penting seperti kalsium yang mudah diserap, misalnya dari susu dan ikan. Selain itu, penyakit infeksi, seperti infeksi cacing yang diderita 50% anak usia sekolah, juga dapat mengganggu penyerapan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Setiaarwati & Wahyudin, 2024).

Anak yang mengalami kekurangan gizi memiliki risiko lebih tinggi terhadap infeksi, yang mengarah pada absensi dari sekolah dan gangguan dalam perkembangan fisik dan mental mereka. Pada masa kanak-kanak, terutama usia dini, adalah periode kritis yang membutuhkan perhatian lebih dalam pemberian asupan gizi yang seimbang dan berkualitas. Sayangnya, tidak semua orang tua memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya gizi seimbang dan cara menyajikan makanan yang menarik bagi anak-anak mereka.

Penelitian sebelumnya oleh Oktaviani et al., (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi kepada orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan status gizi anak usia 1–5 tahun. Sementara itu, studi dari Artanti & Prajayanti, (2025) menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam pemantauan tumbuh kembang anak melalui kunjungan ke posyandu secara rutin sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan anak. Dalam hal penyajian makanan, penelitian oleh Salsabila, (2025) mengungkapkan bahwa penggunaan metode visual, seperti bentuk makanan yang menarik dan berwarna,

dapat meningkatkan nafsu makan anak-anak, terutama pada anak yang tergolong *picky eater*.

Di era modern ini, tantangan dalam menyediakan makanan sehat bagi anak-anak semakin meningkat. Banyak orang tua yang menghadapi kesulitan dalam menyajikan makanan yang tidak hanya bergizi, tetapi juga disukai oleh anak-anak. Kondisi ini sering kali menyebabkan anak-anak menjadi pemilih makanan (*picky eaters*) atau kurang mendapatkan asupan gizi yang seimbang.

Salah satu solusi yang semakin populer dalam mendukung pola makan sehat anak-anak adalah penyajian makanan dalam bentuk "bento." Bento, yang merupakan makanan bekal khas Jepang, disusun secara kreatif dan menarik sehingga dapat meningkatkan minat anak-anak terhadap makanan (Wulan, 2024). Bento mengedepankan variasi makanan yang seimbang, serta tampilan visual yang menarik bagi anak-anak. Dengan demikian, anak-anak cenderung lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan yang disajikan dalam bentuk bento, yang dapat membantu mengatasi masalah *picky eater* dan memastikan asupan gizi yang lebih baik.

Membentuk kreasi makanan dalam bentuk bento bukan hanya soal keindahan visual, tetapi juga tentang menyusun hidangan yang lengkap dan seimbang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini. Oleh karena itu, melalui edukasi kepada orang tua mengenai cara menyusun menu bento yang sehat dan menarik, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang. Hal ini juga dapat membantu mengurangi kecenderungan anak menjadi pemilih makanan, sehingga mereka lebih mudah menerima asupan nutrisi yang lebih baik dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka secara optimal.

Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada anak usia 4–5 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan orang tua terhadap pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4–5 tahun sebagai edukator, organisator serta fasilitator dengan memberikan edukasi pemenuhan gizi seimbang selama di rumah, melakukan penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan kualitas

bahan makan yang baik, pengolahan bahan makanan yang tepat, penyajian hidangan yang menarik, serta melakukan pemantauan tumbuh kembang dengan rutin datang ke posyandu (Firdaussi et al., 2024).

Di KB Tunas Mulia, peneliti menemukan perbedaan yang signifikan dalam perkembangan fisik dan kognitif anak-anak usia 4–5 tahun. Salah satu faktor penyebabnya adalah pola makan siap saji yang kurang memenuhi kebutuhan gizi anak. Berdasarkan temuan ini, peneliti berinisiatif untuk melakukan intervensi berupa edukasi gizi kepada orang tua. Edukasi ini sangat penting untuk membantu orang tua dalam menyusun menu makanan yang bergizi, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas edukasi kepada orang tua dalam menyusun menu bento sebagai upaya peningkatan asupan gizi anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga memberikan panduan praktis bagi orang tua dalam menciptakan menu bento yang tidak hanya sehat tetapi juga menarik bagi anak-anak mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh edukasi gizi kepada orang tua dalam menyusun menu bento terhadap peningkatan asupan gizi anak usia 4-5 tahun. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana penerapannya dalam menyusun menu makanan anak.

Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua dengan anak usia 4-5 tahun yang terdaftar di KB Tunas Mulia. Sampel penelitian ini dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu orang tua yang memiliki anak berusia 4-5 tahun dan bersedia mengikuti edukasi gizi. Jumlah sampel yang diambil adalah sekitar 30-50 orang tua yang memenuhi kriteria. Penelitian ini akan dilakukan di KB Tunas Mulia, yang merupakan tempat berkumpulnya anak-anak dan orang tua mereka.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner untuk mengukur pengetahuan orang tua tentang gizi dan pola makan sehat.

Kuesioner ini akan diberikan kepada orang tua sebelum dan setelah edukasi. Selain itu, pengamatan terhadap pola makan anak akan dilakukan untuk menilai perubahan asupan gizi setelah orang tua mendapatkan edukasi mengenai penyusunan menu bento. Sebagai tambahan, wawancara dengan beberapa orang tua juga akan dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif mengenai perubahan perilaku mereka dalam menyajikan makanan.

Penelitian ini terdiri dari tiga tahap. Pertama, pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi dan pola makan yang seimbang. Kedua, edukasi diberikan kepada orang tua mengenai cara menyusun menu bento yang sehat dan bergizi. Edukasi ini akan disampaikan melalui workshop yang dipandu oleh ahli gizi dan praktisi kuliner. Ketiga, post-test dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan orang tua setelah diberikan edukasi dan untuk mengamati penerapan pola makan yang lebih sehat pada anak-anak mereka.

Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test akan dianalisis

menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan orang tua. Untuk menguji perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, uji t berpasangan (paired t-test) akan digunakan. Hasil observasi pola makan anak juga akan dianalisis untuk menilai perubahan dalam jenis dan kualitas makanan yang diberikan setelah intervensi edukasi.

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, di antaranya adalah memperoleh persetujuan tertulis dari orang tua yang menjadi partisipan, menjaga kerahasiaan data pribadi, dan memberi penjelasan yang jelas mengenai tujuan penelitian serta hak-hak partisipan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Mengenalkan Gizi Secara Umum

Pengenalan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh orang tua anak karena selain untuk tumbuh kembang anak, makanan dengan gizi seimbang juga berperan penting untuk perkembangan otak, agar anak menjadi cerdas dan tidak mudah sakit. Anak usia dini berada pada fase perkembangan yang sangat pesat, bahkan sering

disebut sebagai masa lompatan perkembangan. Oleh karena itu, masa ini disebut juga sebagai "golden age" atau usia emas yang sangat penting dibandingkan dengan usia-usia berikutnya. Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini sangatlah penting agar anak bisa memahami arti gizi seimbang sejak dini.

Dalam pendidikan anak usia dini, baik guru maupun orang tua harus memiliki wawasan yang luas mengenai berbagai aspek perkembangan anak, salah satunya adalah pengenalan tentang gizi seimbang melalui cara-cara kreatif, seperti membentuk kreasi makanan. Di KB Tunas Mulia Desa Bulujaran Kidul, Kecamatan Tegalsiwalan, Kabupaten Probolinggo, anak-anak lebih menyukai makanan cepat saji (fast food) yang jauh dari gizi seimbang, bahkan banyak yang mengandung bahan berbahaya bagi kesehatan tubuh anak. Anak-anak cenderung mengonsumsi makanan yang dijual bebas di jalanan, yang seringkali tidak terjaga kebersihan dan ke higienisannya, serta mengandung bahan pengawet dan MSG yang sangat buruk bagi

kesehatan anak. Selain itu, sebagian besar orang tua di KB Tunas Mulia kurang menyadari pentingnya sayuran dan buah-buahan dalam pola makan sehari-hari dan juga kurang mengetahui kandungan gizi yang terdapat pada bahan makanan tersebut.

Gambar di bawah ini menunjukkan momen ketika ahli gizi sedang memberikan penjelasan kepada orang tua siswa tentang pentingnya gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak. Dalam sesi ini, ahli gizi memaparkan berbagai jenis sayuran, buah-buahan, serta cara menyusun menu makanan yang sehat dan bergizi. Melalui kegiatan ini, diharapkan orang tua dapat memahami lebih baik tentang pentingnya memberikan makanan yang tepat bagi anak-anak mereka, serta mengenalkan cara-cara kreatif dalam menyajikan makanan sehat yang menarik bagi anak-anak



Gambar 1. Pengenalan Gizi oleh Ahli Gizi

Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah KB Tunas Mulia menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang, orang tua tidak mengetahui jenis sayuran dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan anak. Mereka juga belum mengetahui pentingnya gizi yang seimbang bagi tumbuh kembang anak. Hal ini mengindikasikan kurangnya pemahaman orang tua mengenai makanan yang mengandung gizi yang seimbang dan pentingnya memilih makanan yang sehat untuk anak. Oleh karena itu, melalui edukasi gizi dan pengenalan makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan, diharapkan orang tua dapat memahami pentingnya menyediakan makanan bergizi bagi anak mereka.

2. Pengenalan Menu Bento sebagai Solusi

Dalam rangka mengenalkan gizi seimbang, kegiatan edukasi kepada orang tua dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan, yaitu melalui pembuatan kreasi makanan dalam bentuk bento. Bento adalah makanan bekal yang dikemas dengan cara yang menarik dan kreatif, sehingga dapat menarik minat anak-anak untuk mengonsumsi makanan yang bergizi. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kecenderungan anak untuk memilih makanan yang kurang sehat dan mendorong mereka untuk lebih menyukai makanan sehat, terutama sayuran dan buah-buahan.

Dalam kegiatan edukasi ini, guru dan ahli gizi memberikan penjelasan tentang sayuran dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan anak, serta bagaimana cara menyusun menu bento yang sehat dan menarik. Guru juga memberikan contoh-contoh nyata seperti sayuran dan buah-buahan kepada anak, serta memberikan stimulasi agar anak lebih tertarik untuk mengonsumsinya. Ketika ada anak yang tidak menyukai sayuran, guru memberikan motivasi dan dorongan serta

melibatkan teman-teman mereka untuk membantu anak tersebut dalam mengonsumsi makanan yang kurang disukai.

3. Pengetahuan orang tua siswa sebelum mendapat intervensi edukasi gizi

Hasil observasi Pengetahuan orang tua siswa sebelum mendapat intervensi edukasi gizi, Berikut disajikan hasil observasi, data berikut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Hasil Observasi sebelum mendapat intervensi edukasi gizi Di KB Tunas mulia (n = 11)

Indikator	Pilihan Jawaban	
	Ya f (%)	Tidak f (%)
Orang tua mengetahui apa pengertian gizi	0 (0,0)	11 (100,0)
Orang tua mengetahui berapa protein yang harus di konsumsi dalam sehari	25 (100,0)	0 (0,0)
Orang tua mengetahui berapa buah -buahan yang harus di konsumsi dalam sehari	25 (100,0)	0 (0,0)
Orang tua mengetahui berapa gelas air putih yang harus di minum dalam sehari	0 (0,0)	25 (100,0)

Orang tua mengetahui berapa kali makanan utama yang harus di konsumsi dalam sehari	19 (76,0)	6 (24,0)
Orang tua mengetahui apa pengertian Bento	0 (0,0)	25 (100,0)
Orang tua mengetahui apa 1000 HPK	17 (68,0)	8 (32,0)
Orang tua mengetahui apa pesangiziseimbang	19 (76,0)	6 (24,0)
Orang tua mengetahui apa perilaku hidup bersih dan sehat	0 (0,0)	25 (100,0)
Orang tua mengetahui apa pedoman gizi saat ini	8 (32,0)	17 (68,0)

Berdasarkan tabel 3.1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar Orang tua belum mengetahui tentang gizi 11 orang (100,0%).

4. Pengetahuan orang tua siswa setelah mendapat intervensi edukasi gizi

Hasil observasi Pengetahuan orang tua siswa setelah mendapat intervensi edukasi gizi, Berikut disajikan hasil observasi, data berikut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Observasi edukasi gizi Setelah diberikan Penyajian Materi edukasi gizi oleh ahli gizi (n = 11)

Indikator	Pilihan Jawaban		Hasil observasi Pengetahuan orang tua siswa sebelum mendapat intervensi edukasi gizi, Berikut disajikan hasil observasi, data berikut dapat dilihat pada tabel berikut:		
Ya f (%)	Tidak f (%)		Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Sebelum dan Setelah intervensi edukasi gizi PAUD KB Tunas mulia (n = 11)		
Orang tua mengetahui apaa pengertian gizi	13 (52,0)	12 (48,0)			
Orang tua mengetahui berapa protein yang harus di konsumsi dalam sehari	25 (100,0)	0 (0,0)			
Orang tua mengetahui berapa buah -buahan yang harus di konsumsi dalam sehari	25 (100,0)	0 (0,0)			
Orang tua mengetahui berapa gelas air putih yang harus di minum dalam sehari	6 (24,0)	19 (76,0)	Median	Minimum-Maksimum	
Orang tua mengetahui berapa kali makanan utama yang harus di konsumsi dalam sehari	24 (96,0)	1 (4,0)	Pretest	5 8	2-6
Orang tua mengetahui apaa pengertian Bento	18 (72,0)	7 (28,0)	Posttest		2-10
Orang tua mengetahui apa 1000 HPK	24 (96,0)	1 (4,0)	Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa nilai median sebelum diberikan intervensi edukasi gizi nilai median 5 dan setelah diberikan intervensi edukasi gizi nilai median 8.		
Orang tua mengetahui apa pesangiziseimbang	24 (96,0)	1 (4,0)			
Orang tua mengetahui apaa perilaku hidup bersih dan sehat	20 (80,0)	5 (20,0)			
Orang tua mengetahui apaa pedoman gizi saat ini	23 (92,0)	2 (8,0)			

6. Pengaruh Edukasi gizi kepada orang tua balita melalui menu bento Usia 4-5 tahun

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar orang tua setelah mendapat edukasi sebanyak 11 orang (96,0%)

5. Pengaruh orang tua siswa sebelum mendapat intervensi edukasi gizi

1. Uji Normalitas

Hasil dari penelitian sebelum dilakukan olah data telah dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Shapiro Wilk*, karena sampel yang digunakan kurang dari 50 (n<50). Hasil uji normalitas

dapat dilihat seperti tabel dibawah ini :

Tabel 6.1 Hasil Uji Normalitas Pengaruh intervensi edukasi gizi (n = 11)

<i>Test of Normality</i>		
<i>Shapiro Wilk</i>		
Skor	<i>Statistic</i>	<i>p-value</i>
Pre Test edukasi gizi	0,771	0,000
Post Test edukasi gizi	0,834	0,001

Berdasarkan tabel 6.1 dapat dijelaskan bahwa hasil dari uji normalitas uji *Shapiro Wilk* didapatkan *p-value* pada skor pre test < 0,001 dan pada skor post test didapatkan *p-value* 0,001. Hasil kedua skor tersebut menunjukkan data yang didapat tidak berdistribusi normal, karena hasil kedua data tersebut didapatkan *p-value* yaitu < α 0,05.

2. Uji Bivariat

Hasil dari uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* adalah data berdistribusi tidak normal, maka dari itu digunakan uji *non parametric test* yaitu *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil uji *wilcoxon* dapat dilihat seperti tabel dibawah ini:

Tabel 6.2 Hasil Pengaruh Edukasi gizi kepada orang tua balita usia 4-5 tahun dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* (n = 25)

<i>Nafsu Makan Anak (Pre-Post Test)</i>	N	Z	p-value
Negative Ranks	0a	-4,344b	0,000
Positive Ranks	24b		
Ties	1c		
Total	25		

Berdasarkan Tabel 6.2 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan hasil Negative Ranks 0a (a = total skor posttest < total skor pretest) hal ini menunjukkan setelah intervensi (intervensi edukasi gizi) tidak ada responden yang mengalami penurunan skor pengetahuan, sedangkan Positive Ranks 24b (b = total skor posttest > total skor pretest) hal ini menunjukkan setelah diberikan intervensi 11 responden mengalami peningkatan pengetahuan. Ties 1 hal ini menunjukkan 1 responden skornya tetap sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil uji analisis statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan *p-value* < 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi terhadap orang tua balita usia 4-5 tahun.

D. PEMBAHASAN

1. Mengenalkan Gizi Secara Umum

Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal, termasuk perkembangan otak dan kesehatan tubuh (Yanti et al., 2024). Pada masa "golden age" atau usia emas ini, perkembangan tubuh dan otak anak berlangsung sangat pesat, sehingga pemenuhan gizi yang tepat menjadi faktor kunci untuk memastikan masa depan anak yang sehat dan cerdas (Istiqomah et al., 2024). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Haryono et al., (2024), masa usia dini merupakan periode kritis dalam perkembangan anak, yang disebut sebagai "golden age", di mana anak mengalami lompatan perkembangan yang luar biasa. Pada fase ini, otak anak berkembang pesat, sehingga asupan gizi yang tepat sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan intelektual dan fisik mereka.

Namun, temuan dari penelitian di KB Tunas Mulia menunjukkan adanya kecenderungan anak-anak yang lebih menyukai makanan cepat saji

yang mengandung bahan pengawet dan MSG, yang jelas berisiko terhadap kesehatan mereka. Penelitian ini sejalan dengan temuan yang dijelaskan dalam teori Perilaku Makan yang dikemukakan oleh Bandura (1977) dalam teori pembelajaran sosial, yang menyatakan bahwa perilaku makan anak-anak banyak dipengaruhi oleh contoh yang diberikan oleh lingkungan mereka, termasuk orang tua dan teman-teman mereka. Oleh karena itu, jika anak-anak lebih sering terpapar dengan makanan cepat saji yang tidak sehat, mereka cenderung akan mengadopsi kebiasaan makan tersebut.

Selain itu, sebagian besar orang tua di KB Tunas Mulia kurang memiliki pemahaman mengenai pentingnya konsumsi sayuran dan buah-buahan, serta kandungan gizi yang terdapat dalam bahan makanan sehari-hari. Maslow (1943) dalam teori hierarki kebutuhan menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan fisiologis seperti makanan yang bergizi adalah dasar yang penting untuk perkembangan individu, dan apabila kebutuhan ini tidak dipenuhi, maka perkembangan anak akan terhambat. Hasil

wawancara dengan Kepala Sekolah di KB Tunas Mulia mengindikasikan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang sangat dibutuhkan, khususnya untuk membantu orang tua dalam memilihkan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak-anak mereka.

Sebagaimana yang dicontohkan oleh Winarti & Sunarto, (2024) dalam Theory of Planned Behavior, pengetahuan tentang gizi yang benar, sikap yang positif terhadap perilaku makan sehat, dan kontrol perilaku orang tua dalam menyediakan makanan sehat, akan mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak. Oleh karena itu, edukasi yang dilakukan oleh ahli gizi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya menyajikan makanan sehat yang mengandung gizi seimbang, seperti sayuran dan buah-buahan. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang, diharapkan orang tua dapat memilihkan makanan yang mendukung kesehatan tubuh dan perkembangan otak anak, yang pada akhirnya dapat membentuk kebiasaan makan sehat yang akan

bermanfaat bagi masa depan anak-anak mereka.

2. Pengenalan Menu Bento sebagai Solusi

Salah satu metode kreatif yang diterapkan dalam edukasi gizi adalah dengan mengenalkan konsep menu bento, yaitu bekal makanan yang disusun secara menarik dan sehat. Konsep ini tidak hanya berfungsi sebagai cara menyajikan makanan dengan tampilan yang menyenangkan, tetapi juga sebagai alat untuk memperkenalkan pentingnya asupan gizi yang seimbang kepada anak-anak. Seperti yang dijelaskan oleh Salsala et al., (2025), pendekatan visual dalam menyajikan makanan dapat meningkatkan minat anak-anak terhadap makanan sehat, karena mereka cenderung lebih tertarik pada makanan yang disajikan dengan cara yang menarik. Dengan cara ini, diharapkan anak-anak dapat lebih tertarik mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan, serta memperkenalkan mereka pada berbagai jenis makanan bergizi yang mungkin sebelumnya tidak mereka sukai.

Melalui pendekatan ini, anak-anak didorong untuk memilih

makanan yang bergizi daripada makanan cepat saji yang tidak sehat. Menurut Farida et al., (2025) dalam teori pembelajaran sosial, anak-anak belajar melalui observasi dan peniruan. Jika mereka melihat bahwa makanan sehat disajikan dengan cara yang menarik dan menyenangkan, mereka akan lebih cenderung mengadopsi kebiasaan makan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi guru dan ahli gizi untuk memberikan contoh dan penjelasan mengenai jenis sayuran dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan anak.

Guru dan ahli gizi memberikan contoh langsung kepada anak-anak mengenai jenis sayuran dan buah-buahan yang dapat dimasukkan dalam menu bento yang sehat. Ini sejalan dengan teori *learning by doing* yang dikemukakan oleh Manongga et al., (2022), yang menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung lebih efektif dalam mengubah perilaku. Dengan memberikan penjelasan yang konkret dan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengamati langsung, mereka akan lebih mudah memahami manfaat dari makanan sehat tersebut. Selain itu, guru dan ahli gizi juga menyusun menu bento

yang dapat dipraktikkan oleh orang tua di rumah, yang memberikan kesempatan bagi orang tua untuk terlibat langsung dalam penyajian makanan sehat bagi anak-anak mereka.

Penerapan pendekatan ini bertujuan agar orang tua dapat lebih mudah menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi, serta mengubah kebiasaan makan anak yang lebih memilih makanan cepat saji menjadi kebiasaan makan yang lebih sehat. Pemahaman yang lebih baik tentang manfaat gizi seimbang dan kemudahan dalam penyajian makanan sehat akan meningkatkan niat dan kemampuan orang tua untuk memilih makanan sehat bagi anak-anak mereka. Dengan begitu, kebiasaan makan anak-anak dapat berubah secara perlahan dari ketergantungan pada makanan cepat saji menjadi kebiasaan makan yang lebih sehat dan bergizi.

3. Pengetahuan Orang Tua Siswa Sebelum Mendapat Intervensi Edukasi Gizi

Sebelum intervensi edukasi gizi, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua di KB Tunas Mulia tidak mengetahui pengertian gizi, jenis makanan yang

bergizi, maupun pedoman konsumsi makanan yang sehat. Dalam tabel hasil observasi pre-test (sebelum edukasi), tampak bahwa hampir semua orang tua (100%) tidak mengetahui pengertian gizi dan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan pengetahuan yang signifikan terkait dengan dasar-dasar gizi yang dapat mempengaruhi kemampuan orang tua dalam memilih makanan yang bergizi bagi anak-anak mereka. Seperti yang dijelaskan oleh Abdullah et al., (2024), kurangnya pemahaman tentang gizi pada orang tua dapat berdampak pada keputusan mereka dalam menyediakan makanan yang sehat dan bergizi untuk anak, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak-anak mereka.

Meskipun demikian, mereka sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai beberapa aspek gizi seperti jumlah protein dan buah yang harus dikonsumsi sehari-hari. Pengetahuan dasar ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang konsep gizi secara menyeluruh, orang tua masih memiliki beberapa informasi yang

berguna dalam upaya mendukung gizi anak-anak mereka. Dengan adanya edukasi yang lebih mendalam mengenai gizi, orang tua diharapkan dapat memahami pengertian gizi yang lebih komprehensif serta cara-cara praktis untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam menyediakan makanan yang sehat dan bergizi.

4. Pengetahuan Orang Tua Siswa Setelah Mendapat Intervensi Edukasi Gizi

Setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi kepada orang tua, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka terhadap pentingnya gizi seimbang bagi anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi dari post-test yang dilakukan setelah sesi edukasi, terlihat bahwa sebagian besar orang tua mengalami peningkatan pengetahuan yang nyata. Sebanyak 52% responden mulai memahami pengertian dasar tentang gizi, 72% mengenal dan memahami konsep menu bento sebagai metode penyajian makanan yang menarik bagi anak, dan 92% menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat serta

pemahaman terhadap pedoman gizi yang dianjurkan saat ini.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Emmaria et al., (2024), yang menyatakan bahwa edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya asupan makanan bergizi dan dampaknya terhadap pertumbuhan anak. Pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan perilaku positif orang tua dalam memilih dan menyajikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak mereka, khususnya dalam pencegahan stunting.

Kenaikan pemahaman ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan oleh tenaga profesional, seperti ahli gizi, memiliki peranan yang besar dalam mengubah pola pikir dan kebiasaan orang tua. Dengan adanya edukasi yang dirancang secara sistematis dan praktis, orang tua tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga keterampilan dalam mengolah dan menyajikan makanan bergizi dalam bentuk yang menarik seperti menu bento.

Dengan demikian, edukasi gizi tidak hanya penting untuk meningkatkan pengetahuan orang

tua, tetapi juga efektif dalam mengubah praktik pemberian makan anak yang lebih baik. Intervensi ini menjadi salah satu strategi preventif yang relevan dan tepat sasaran dalam mencegah masalah gizi, seperti kekurangan zat gizi mikro dan stunting, pada anak usia dini.

5. Pengaruh Edukasi Gizi kepada Orang Tua Siswa

Berdasarkan hasil uji statistik yang disajikan pada Tabel 5.1, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai median pengetahuan orang tua meningkat dari 5 pada saat pre-test menjadi 8 pada saat post-test. Peningkatan ini mencerminkan adanya perubahan yang positif dan substansial dalam pemahaman orang tua terhadap konsep gizi yang tepat bagi anak usia dini.

Perubahan median tersebut mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi yang dirancang secara terstruktur dan disampaikan oleh tenaga profesional berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua dalam hal memilih, menyusun, serta menyajikan

makanan yang bergizi dan menarik untuk anak-anak mereka. Peningkatan ini tidak hanya bersifat statistik, tetapi juga menunjukkan transformasi dalam sikap dan perilaku orang tua terhadap pola pemberian makan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Emmaria et al., (2024), yang menegaskan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman orang tua terhadap pentingnya asupan nutrisi yang seimbang dalam mendukung tumbuh kembang anak. Selain itu, penelitian dari Rakhman et al., (2024) juga menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa edukasi gizi kepada orang tua secara langsung berdampak positif terhadap peningkatan skor pengetahuan dan praktik pemberian makan anak yang lebih baik.

Lebih lanjut, peningkatan nilai median dari 5 menjadi 8 mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan dalam penelitian ini, termasuk penyampaian materi yang mudah dipahami, adanya contoh langsung penyusunan menu bento sehat, serta diskusi interaktif yang memungkinkan orang tua untuk bertanya dan mendapatkan klarifikasi

secara langsung. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai gizi, orang tua dapat berperan lebih optimal sebagai edukator dan fasilitator dalam memenuhi kebutuhan gizi anak serta mencegah terjadinya permasalahan gizi seperti stunting.

Hal ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis edukasi gizi sebagai strategi preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas pengasuhan dan pola makan anak. Pendidikan gizi yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan memiliki potensi besar dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat sejak dini, yang pada akhirnya akan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan anak di masa depan.

6. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Orang Tua Balita Usia 4-5 Tahun

Uji normalitas terhadap data pre-test dan post-test dilakukan untuk menentukan metode analisis statistik yang tepat. Dalam penelitian ini, uji Shapiro-Wilk digunakan karena jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok baik pre-test

maupun post-test tidak berdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi (p-value) yang lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Berdasarkan hasil tersebut, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji non-parametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test, yang lebih sesuai untuk data berdistribusi non-normal dalam pengujian dua sampel berpasangan. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai p-value < 0,001, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi.

Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa edukasi gizi yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, khususnya dalam konteks penyusunan menu bento untuk anak usia dini. Dengan kata lain, setelah mengikuti sesi edukasi mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya asupan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral, serta teknik penyajian makanan

secara menarik dalam bentuk bento, orang tua menunjukkan peningkatan pemahaman yang berarti.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Anugrah et al., (2025), yang menyatakan bahwa intervensi edukatif yang disampaikan secara sistematis dan kontekstual dapat meningkatkan pemahaman serta perilaku orang tua dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Selain itu, menurut Putri & Santoso, (2025), visualisasi makanan yang menarik, seperti dalam bentuk bento, turut memotivasi anak untuk mengonsumsi makanan bergizi, dan keberhasilan implementasi metode ini sangat bergantung pada pemahaman dan keterlibatan orang tua.

Dengan adanya peningkatan yang signifikan intervensi edukasi gizi ini memiliki efektivitas yang tinggi dalam membentuk kesadaran dan pengetahuan orang tua sebagai langkah preventif terhadap risiko stunting dan masalah gizi lainnya pada anak usia dini. Edukasi yang melibatkan pendekatan praktis dan interaktif terbukti dapat mempengaruhi

perubahan yang bermakna dalam pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar orang tua (76%) memiliki pengetahuan yang masih tergolong cukup, bahkan 24% tergolong kurang dalam memahami gizi seimbang dan penyusunan makanan sehat bagi anak.
2. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan orang tua, di mana 84% berada dalam kategori baik, dan sisanya (16%) dalam kategori cukup.
3. Edukasi gizi melalui penyusunan menu bento terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi orang tua balita usia 4–5 tahun di KB Tunas Mulia sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon ($p < 0,001$).

Dengan demikian, edukasi gizi melalui penyusunan menu bento terbukti efektif dan memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik dapat diintegrasikan ke dalam program intervensi gizi sebagai strategi berkelanjutan untuk mendukung perbaikan status gizi anak usia dini

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Haryono, P., Judijanto, L., Maidartati, M., Heriani, D., & Aryanti, N. (2024). *Dasar-Dasar Pendidikan Usia Dini: Konsep, Teori & Perkembangan*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Wulan, N. (2024). *Norma Maskulinitas pada Masa Orde Baru-Membaca Sastra Anak dan Remaja Indonesia dalam Perspektif Kajian Maskulinitas*. Airlangga University Press.

Skripsi :

- Fauza, F. (2024). *Pengasuhan Pada Anak Usia Dini Yang Mengalami Stunting Di Kecamatan Sitellu Tali Urang Jehe Kabupaten Pakpak Bharat*. Universitas Medan Area.
- Salsabila, F. H. (2025). *Strategi Orang Tua Dalam Membiasakan Makanan Sehat Pada Anak Usia 1-3 Tahun di Kecamatan*

Dukuhturi Kabupaten Tegal.
Jakarta: FITK UIN Syarif
Hidayatullah Jakarta.

Jurnal :

- Abdullah, D., Vani, A. T., Dewi, N. P., & Mulyadi, M. F. (2024). Sosialisasi Makanan Bergizi Dan Dampaknya Terhadap Stunting Pada Anak. *Nusantara Hasana Journal*, 4(7), 29–35.
- Amalia, H., & Azira, S. P. (2025). Pengasuhan dan Perkembangan Anak: Peranan Pengasuhan Orang Tua dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif pada Anak Tahap Operasional Konkret (Usia 7-11 Tahun). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Lampung*, 96–103.
- Anugrah, I. K. L. S., Ilham, M., & Karno, K. (2025). Efektivitas Penanganan Stunting Di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Kajian Pemerintah: Journal of Government, Social and Politics*, 11(2), 52–66.
- Artanti, S., & Prajayanti, H. (2025). Analisis Pengetahuan Ibu dan Usia Balita terhadap Kunjungan Posyandu Era New Normal Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 12(1), 72–92.
- Emmaria, R., Sinaga, K., Manurung, B., Tobing, R. A. L., Lubis, R. D., & Sihombing, P. A. (2024). Edukasi Penanganan dan Pencegahan Gizi Kurang Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Kota Medan Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1309–1314.
- Faraz, N., Listyaningsih, B. T., & Anugrahana, A. (2024). Human Tendencies Pada Anak Usia 0-6 Tahun Dengan Metode Montessori: Studi Literatur. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 7896–7915.
- Farida, N., Ksvara, R. A., Safitrianingrum, A., Dhika, D. F., Ariyani, D. Y., & Muhtarom, T. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka di Jogja Green School: Integrasi Pembelajaran Berbasis Proyek dan Kreativitas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 6(1), 65–74.
- Firdausi, F. N., Khaerunisa, N., & Muniroh, S. M. (2024). Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *SINAU Seminar Nasional Anak Usia Dini*, 1, 683–691.
- Istiqomah, A., Amali, R. A., & Tiawati, S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67–74.
- Manongga, D., Rahardja, U., Sembiring, I., Lutfiani, N., & Yadila, A. B. (2022). Dampak Kecerdasan Buatan Bagi Pendidikan. *ADI Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 3(2), 109–124.
<https://doi.org/10.34306/abdi.v3i2.792>
- Modjo, U. (2018). MODEL SUPERVISI PEMBELAJARAN MOLIT'O PAUD. *Jurnal Ilmiah*, 13(1), 61–66.
- Oktaviani, D. A., Nadhiroh, S. R., SM, T. S., & Tsaqifah, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Balita: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 383–392.
-

- Putri, R. N. R., & Santoso, B. (2025). Analisis Makna pada Bento sebagai Komunikasi Nonverbal dalam Film Bento Harassment Melalui Teori Semiotika Roland Barthes. *KIRYOKU*, 9(1), 304–318.
- Rakhman, A., Huljannah, M., Nadila, D., Aiman, U., Hijrah, H., Nurulfuadi, N., Fitriyah, S. I., & Ariani, A. (2024). Pengaruh Media Puzzle Isi Piringku Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Asupan Energi, Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SDN 21 Banawa Selatan. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 202–214.
- Saleha, L., Baharun, H., & Utami, W. T. (2022). Implementation of Digital Literacy in Indonesia Early Childhood Education. *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education*, 4(1), 12–22. <https://doi.org/10.31098/ijeiece.v4i1.894>
- Salsala, A. Z., Andriyah, A., & Musfita, R. (2025). Hubungan Penyajian Bekal Makanan (Bento) dengan Pendekatan Ibu dan Anak di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 8(2), 242–250.
- Setiaarwati, A., & Wahyudin, E. (2024). Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Diksi: Jurnal Pendidikan Dan Literasi*, 3(2), 143–162.
- Winarti, E., & Sunarto, T. (2024). Partisipasi Dan Keterlibatan Masyarakat Dalam Implementasi Program 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Puskesmas: Pendekatan Teori Perilaku Terencana (Theory Of Planned Behavior). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 566–587.
- Yanti, S. N., Fitri, F., Putri, V. M., Maswar, R., Haramain, G., & Yulianti, R. S. (2024). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang melalui Kegiatan Makan Bersama di RA Al-Qur'an Kecamatan Benteng. *Journal of Education Research*, 5(4), 5840–5848.
- Zamroni, Amir, & Saleha, L. (2021). Pengelolaan APE Berbahan Limbah untuk Meningkatkan Kecerdasan Kognitif Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1382–1395.