

**IMPLEMENTASI PROGRAM MAKAN SIANG BERSAMA UNTUK STIMULASI
KEMANDIRIAN MAKAN SENDIRI ANAK USIA 4-5 (STUDI KUALITATIF
DESKRIPTIF DI BUNAYYA ISLAMIC PRE SCHOOL)**

Shakilla Salafia Kayla¹, Isti Rusdiyani², Dian Surya Aprilyanti³
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa^{1,2,3}
2228220080@untirta.ac.id¹, isti_rusdiyani@untirta.ac.id²,
apriyantidian19@untirta.ac.id³

ABSTRACT

Independence is a crucial aspect of development that requires stimulation from an early age through meaningful learning experiences. One activity with the potential to foster children's independence is the communal lunch program regularly implemented in early childhood education institutions. This study aims to describe the implementation of the communal lunch program in stimulating the independence of children aged 4–5 years at Bunayya Islamic School Jakarta, identify the forms of independence that develop, and analyze the factors supporting and hindering its implementation. The study employs a qualitative approach with a case study design. The research subjects consisted of the school principal, teachers of the 4–5 age group, and children aged 4–5 participating in the lunch program. Data collection was conducted through observation, semi-structured interviews, documentation, and field notes. Data analysis utilized the Miles and Huberman model, comprising data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that the communal lunch program is implemented in a structured manner, involving activities such as handwashing, praying, serving food according to needs, eating together, and tidying up eating utensils afterward. The program effectively stimulates the development of self-help skills, simple decision-making abilities, self-regulation, responsibility, and social interaction among the children. Program success is supported by consistent habituation, teachers acting as role models, and adequate facilities and infrastructure; conversely, hindering factors include varying levels of independence among the children and a lack of consistent habituation within the family environment. Thus, the communal lunch program serves as an effective habituation-based learning strategy for stimulating independence in early childhood.

Keywords: lunch program implementation, child independence, habit formation, early childhood education.

ABSTRAK

Kemandirian merupakan salah satu aspek perkembangan penting yang perlu distimulasi sejak usia dini melalui pengalaman belajar yang bermakna. Salah satu kegiatan yang berpotensi mengembangkan kemandirian anak adalah program makan siang bersama yang dilaksanakan secara rutin di lembaga pendidikan anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program makan siang bersama dalam menstimulasi kemandirian anak usia 4–5 tahun di Bunayya Islamic School Jakarta, mengidentifikasi bentuk-bentuk kemandirian yang berkembang, serta menganalisis faktor pendukung dan penghambat

pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru kelas kelompok usia 4–5 tahun, dan anak usia 4–5 tahun yang mengikuti program makan siang. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dokumentasi, dan catatan lapangan. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program makan siang bersama dilaksanakan secara terstruktur melalui kegiatan mencuci tangan, berdoa, mengambil makanan sesuai kebutuhan, makan bersama, dan merapikan alat makan setelah selesai. Program tersebut mampu menstimulasi perkembangan *self-help skills*, kemampuan mengambil keputusan sederhana, regulasi diri, tanggung jawab, dan interaksi sosial anak. Keberhasilan program didukung oleh pembiasaan yang konsisten, keteladanan guru, serta sarana dan prasarana yang memadai, sedangkan faktor penghambat meliputi perbedaan tingkat kemandirian anak dan kurangnya konsistensi pembiasaan di lingkungan keluarga. Dengan demikian, program makan siang bersama dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran berbasis pembiasaan yang efektif untuk menstimulasi kemandirian anak usia dini.

Kata Kunci: implementasi program makan siang, kemandirian anak, pembiasaan, pendidikan anak usia dini.

A. Pendahuluan

Perkembangan anak usia dini merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan berbagai kemampuan dasar yang akan menjadi fondasi perkembangan pada tahap selanjutnya. Salah satu aspek perkembangan yang perlu distimulasi sejak dini adalah kemandirian. Pada usia 4-5 tahun, anak mulai menunjukkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti merawat diri, mengambil keputusan sederhana, serta bertanggung jawab terhadap tugas yang dilakukan. Kemandirian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan sesuatu tanpa bantuan

orang lain, tetapi juga mencakup kepercayaan diri, regulasi diri, dan tanggung jawab yang berkembang melalui pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari (Hendri dkk., 2025; Andriani dkk, 2025). Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pembentukan kemandirian perlu dilakukan melalui kegiatan yang bermakna dan berulang sehingga menjadi kebiasaan positif bagi anak.

Pembelajaran pada pendidikan anak usia dini tidak hanya berlangsung melalui kegiatan akademik di dalam kelas, tetapi juga melalui berbagai aktivitas rutin yang dilakukan setiap hari. Salah satu kegiatan yang memiliki potensi besar

dalam menstimulasi kemandirian adalah program makan siang bersama. Aktivitas makan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengambil makanan sendiri, menggunakan alat makan secara mandiri, menjaga kebersihan diri, serta merapikan perlengkapan makan setelah digunakan. Dalam pendekatan Montessori, aktivitas kehidupan sehari-hari (*practical life*) merupakan sarana penting untuk melatih koordinasi motorik, konsentrasi, tanggung jawab, dan kemandirian melalui pengalaman nyata yang dilakukan secara berulang (Kurniawati dkk., 2020.; Marshall, 2017). Selain memenuhi kebutuhan gizi, kegiatan makan bersama juga memiliki nilai pedagogis karena mampu mengembangkan aspek fisik, sosial, emosional, dan karakter anak secara terpadu (Rasyid et al., 2020).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program makan di lembaga PAUD mampu membentuk karakter positif dan meningkatkan perilaku mandiri anak. Penelitian (Indani dkk., 2023) menemukan bahwa pendidikan makan yang dirancang secara sistematis dapat menumbuhkan kemandirian,

tanggung jawab, kesabaran, dan adab makan anak. Penelitian (Risa Alfiyah Ulfa, 2025) juga menunjukkan bahwa pembiasaan makan bersama mampu meningkatkan kemampuan anak mengambil makanan sendiri, menggunakan alat makan, serta merapikan tempat makan. Sementara itu, (Samad et dkk., 2024) menjelaskan bahwa intervensi makan berbasis sekolah efektif dalam membangun perilaku makan sehat dan kemandirian anak melalui pembiasaan yang dilakukan secara konsisten. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendidikan makan atau pembiasaan makan secara umum, sedangkan kajian yang secara khusus mengkaji implementasi program makan siang bersama sebagai sarana stimulasi kemandirian anak usia 4–5 tahun di lingkungan PAUD masih relatif terbatas.

Bunayya Islamic School Jakarta merupakan salah satu lembaga PAUD yang menerapkan program makan siang bersama sebagai bagian dari rutinitas harian anak. Program tersebut tidak hanya diarahkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga menerapkan

berbagai pembiasaan, seperti mengambil makanan secara mandiri, menggunakan alat makan dengan benar, menjaga kebersihan sebelum dan sesudah makan, serta merapikan perlengkapan makan setelah selesai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa program makan siang memiliki potensi sebagai media pembelajaran yang mampu menstimulasi berbagai dimensi kemandirian anak. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran secara komprehensif mengenai implementasi program makan siang sebagai strategi pembiasaan yang mendukung perkembangan kemandirian anak usia dini, sekaligus menjadi referensi bagi lembaga PAUD dalam mengembangkan program pembiasaan yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program makan siang bersama dalam menstimulasi kemandirian anak usia 4–5 tahun di Bunayya Islamic School Jakarta, mengidentifikasi bentuk-bentuk kemandirian yang berkembang selama pelaksanaan program, serta menganalisis faktor-faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhi

implementasi program tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran berbasis pembiasaan pada pendidikan anak usia dini, khususnya dalam pemanfaatan kegiatan makan siang sebagai media stimulasi kemandirian anak.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai implementasi program makan siang bersama dalam menstimulasi kemandirian anak usia 4–5 tahun di Bunayya Islamic School Jakarta. Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru kelas kelompok usia 4–5 tahun, seluruh anak usia 4–5 tahun yang mengikuti program makan siang. Data penelitian diperoleh melalui observasi nonpartisipan, wawancara semi terstruktur, dokumentasi, dan catatan lapangan.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data

dilakukan melalui perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, *member check*, analisis kasus negatif, dan diskusi teman sejawat untuk memastikan kredibilitas hasil penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Implementasi Program Makan Siang dalam Menstimulasi Kemandirian Anak Usia 4–5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program makan siang di Bunayya Islamic School Jakarta dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari pembelajaran berbasis pembiasaan. Pelaksanaan program diawali dengan kegiatan mencuci tangan, membaca doa sebelum makan, mengenalkan menu makanan, mengambil makanan sesuai kebutuhan, makan bersama, hingga merapikan alat makan dan membersihkan area makan setelah kegiatan selesai. Selama pelaksanaan kegiatan, guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan, keteladanan, dan pendampingan sesuai kebutuhan tanpa mengambil alih aktivitas yang mampu dilakukan anak secara mandiri.

Pelaksanaan program makan siang memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*practical life*). Temuan ini sejalan dengan pendekatan Montessori yang menekankan bahwa aktivitas sehari-hari merupakan media efektif untuk mengembangkan koordinasi motorik, konsentrasi, tanggung jawab, dan kemandirian anak (Marshall, 2017). Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pendapat (Rasyid dkk., 2020) bahwa pembelajaran berbasis pembiasaan mampu membentuk perilaku mandiri melalui kegiatan yang dilakukan secara konsisten dan berulang. Dengan demikian, program makan siang tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang mendukung perkembangan kemandirian anak.

Karakteristik Kemandirian Anak dalam Kegiatan Makan Siang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik kemandirian anak usia 4–5 tahun terlihat pada kemampuan anak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mengambil makanan sesuai

kebutuhan, menggunakan alat makan secara mandiri, mengikuti tata tertib makan, serta merapikan alat makan setelah selesai digunakan. Anak juga mulai mampu menentukan porsi makanan sesuai kebutuhannya dan bertanggung jawab untuk menghabiskan makanan yang telah dipilih.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan makan siang mampu mengembangkan beberapa dimensi kemandirian, yaitu *self-help skills*, kemampuan mengambil keputusan sederhana, regulasi diri, dan tanggung jawab. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Erikson yang menyatakan bahwa anak usia prasekolah perlu diberikan kesempatan untuk menunjukkan inisiatif agar berkembang rasa percaya diri dan tanggung jawab. Selain itu, hasil penelitian juga mendukung pendapat (Kurniawati dkk, 2020.) bahwa aktivitas makan merupakan salah satu bentuk keterampilan *self-help* yang berperan dalam pembentukan kemandirian anak usia dini. Meskipun demikian, perkembangan kemandirian setiap anak menunjukkan variasi sehingga beberapa anak masih memerlukan

pendampingan guru dalam kondisi tertentu.

Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Program Makan Siang

Penelitian menemukan bahwa keberhasilan implementasi program makan siang didukung oleh tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, komitmen guru dalam memberikan pembiasaan dan keteladanan, keterlibatan aktif peserta didik, serta lingkungan sekolah yang mendukung pembelajaran mandiri. Guru secara konsisten memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan setiap tahapan kegiatan makan secara mandiri sehingga anak memperoleh pengalaman belajar yang bermakna.

Di sisi lain, penelitian juga menemukan beberapa faktor penghambat, yaitu perbedaan karakteristik dan tingkat perkembangan setiap anak serta kurangnya konsistensi pembiasaan di lingkungan keluarga. Sebagian anak masih terbiasa dibantu orang tua saat makan sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan pembiasaan yang diterapkan

di sekolah. Temuan ini sejalan dengan teori Montessori mengenai pentingnya *prepared environment* serta pendapat Hurlock yang menjelaskan bahwa perkembangan kemandirian dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman belajar, dan pola asuh keluarga. Oleh karena itu, keberhasilan program makan siang memerlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara sekolah dan orang tua agar pembiasaan kemandirian dapat berlangsung secara konsisten.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi program makan siang bersama di Bunayya Islamic School Jakarta berperan sebagai salah satu bentuk pembelajaran berbasis pembiasaan yang efektif dalam menstimulasi kemandirian anak usia 4–5 tahun. Pelaksanaan program dilakukan secara terstruktur melalui tahapan sebelum, selama, dan setelah makan, sehingga memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan keterampilan *self-help*, kemampuan mengambil keputusan sederhana, regulasi diri, tanggung jawab, serta interaksi sosial.

Keberhasilan program didukung oleh konsistensi pembiasaan yang dilakukan guru, keteladanan, serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai. Namun, implementasi program masih menghadapi beberapa kendala, seperti perbedaan tingkat kemandirian setiap anak dan kurangnya konsistensi pembiasaan di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara sekolah dan orang tua agar pembiasaan kemandirian yang diterapkan di sekolah dapat berlanjut di rumah sehingga perkembangan kemandirian anak dapat berlangsung secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel in Press :

- AIAYYA, J., Pendidikan Anak Usia Dini, J., Meiliasari Sulaeman, R., Purwati, P., & Hendri Mulyana, E. (2025). *Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun*. 5(2), 63–77. <https://doi.org/10.51311/alayya.v5i2.994>
- Andriani, E., & Kurniawati, T. (2025). *Jurnal PG-PAUD TRUNOJOYO Analisis Penerapan Hadits untuk*

- Stimulasi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-5 Tahun di RA Mutiara Bunda Kenjeran Surabaya.* 12(1), 75–87.
<https://doi.org/10.23887/paud.v11i1>
- Indani, I., Mahyiddin, Z., Faudhiah, N., & Fauzia, S. N. (2023). Pendidikan Makan di PAUD Intan Payong. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2829–2838.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4260>
- Kurniawati, N., Hayati, T., Islam, P., Usia, A., Uin, D., Gunung, S., Bandung, D., Cimencrang, J., Bage, G., Bandung, K., & Barat, J. (n.d.). *Meningkatkan Kemandirian Anak Melalui Kegiatan Practical Life Skill.*
- Marshall, C. (2017). Montessori education: a review of the evidence base. In *npj Science of Learning* (Vol. 2, Number 1). Springer Nature.
<https://doi.org/10.1038/s41539-017-0012-7>
- Rasyid, R., Marjuni, M., Achruh, A., Rasyid, M. R., & Wahyuddin, W. (2020). IMPLIKASI LINGKUNGAN PENDIDIKAN TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 7(2), 111.
<https://doi.org/10.24252/auladuna.v7i2a1.2020>
- Risa Alfiyah Ulfa, S. S. (2025). Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersamadi Raudhatul Athfal ‘Aisyiyah Karang Balong Ponorogo. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 59–69.
- Samad, N., Bearne, L., Noor, F. M., Akter, F., & Parmar, D. (2024). School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10–19 years: an umbrella review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 21, Number 1). BioMed Central Ltd.
<https://doi.org/10.1186/s12966-024-01668-6>