

Penerapan Menu Makan Sehat Dengan Gizi Seimbang Melalui Bekal Anak di RAM NU 152 Wagir Lor Ngebel Ponorogo

Nita Khoirum¹, Soni Amrullah²

¹ Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

² Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

Abstract

This community service program aims to educate and improve parents' understanding of the importance of providing healthy and balanced meals in their children's lunchboxes. This program uses the ABCD method. The findings show that the provision of nutritionally healthy and balanced meals in children's lunchboxes still does not fully meet their nutritional needs. These meals do not follow balanced nutritional guidelines properly. Most lunchboxes are dominated by double protein, and very few include additional vegetables or fruits. The implementation of the Nutrition Day Program initiated by the school was developed through a parenting seminar with the theme of applying a healthy and nutritionally balanced diet through children's lunchboxes, which had a positive and significant impact on forming healthy eating habits. In addition, it was also useful for educating and increasing parents' knowledge and awareness of the importance of applying a balanced diet, especially through children's lunchboxes.

Keywords

Application, Healthy Food, Balanced Nutrition, Lunch Box, Early Childhood.

Corresponding Author

Nita Khoirum

Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; nita.choirum99@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut NAEYC (National Association for the Education of Young Children) anak usia dini merujuk pada anak berusia 0 sampai 8 tahun. Menurut para ilmuwan, usia dini disebut sebagai masa keemasan karena otak anak tumbuh dengan sangat cepat. Pada masa ini, anak membutuhkan rangsangan yang menyeluruh dari berbagai aspek, seperti fisik, kognitif, dan emosional (Tatminingsih, 2016). Stimulasi sangat di perlukan bagi anak untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya. Aspek-aspek perkembangan anak meliputi aspek kognitif, yaitu kemampuan berfikir yang berkaitan dengan kecerdasan, keterampilan menganalisis apa yang terjadi di lingkungan, keterampilan menggunakan daya ingat serta kemampuan penyelesaian masalah (Laksana et al., 2021). Aspek perkembangan motorik, yang meliputi motorik halus dan motorik kasar. Aspek agama dan moral yang berkaitan dengan nilai-nilai agama dan moralitas untuk membentuk karakter dan perilaku anak di masa depan. Aspek bahasa, yang berkaitan dengan kemampuan anak memperoleh kosa kata dengan cara mendengarkan, meniru, dan menyampaikannya. Aspek sosial emosional yang berkaitan



dengan kemampuan anak dalam bersosialisasi dengan orang lain, mengatur emosi dan perasaan. Aspek seni, berkaitan dengan kemampuan mengekspresikan diri, mengembangkan kreativitas dan imajinasi (Paudia, 2011).

Usia dini merupakan fase yang efektif dalam pembentukan pola makan, gizi, dan kebiasaan hidup sehat. Gizi merupakan kebutuhan manusia yang didapatkan dari konsumsi makanan sehari-hari. Gizi seimbang ialah kombinasi makanan sehari-hari yang memiliki berbagai nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuh (Dervina Amisi et al., 2021). Susunan menu makan yang direkomendasikan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dibagi menjadi tiga berdasarkan fungsinya yaitu sebagai sumber energi, pembentuk tubuh, dan zat pengatur (Umasugi et al., 2020).

Pemahaman yang baik mengenai faktor yang memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak sangat penting, berkaitan dengan pemberian gizi yang cukup serta penanaman kebiasaan makan yang sehat. Makanan sehat merupakan makanan yang memiliki berbagai nutrisi meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Anak membutuhkan nutrisi lengkap dan seimbang untuk bahan bakar utama dalam menjelajahi dunianya (Rahayu & Munastiwi, 2018). Selain itu anak membutuhkan zat gizi seimbang untuk membantu perkembangan otak, pembentukan system kekebalan tubuh serta membantu pertumbuhan fisik. Menurut Hidayat, nutrisi dalam makanan penting bagi tubuh anak, terutama untuk membantu tumbuh dan berkembang secara baik serta mencegah timbulnya penyakit karena kurang gizi yang berakibat pada keterlambatan proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Cahyati, 2024).

Permasalahan yang terjadi saat ini banyak anak yang mengkonsumsi makanan-makanan siap saji dan camilan instan yang banyak mengandung zat pewarna, perasa, pemanis, pengembang dan pengental (5P). Tentu saja, jika dikonsumsi berlebihan, hal ini bisa berpengaruh buruk bagi kesehatan anak. Tidak hanya menyebabkan penyakit, tetapi juga bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Anak yang mendapatkan makanan bergizi secara seimbang akan lebih sehat dan tumbuh berkembang dengan baik. Sebaliknya, anak dengan asupan nutrisi yang minim akan terhambat proses pertumbuhan dan perkembangannya serta memiliki kekebalan tubuh yang cenderung lemah.

Lingkungan keluarga berperan penting dalam membentuk kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat. Oleh karena itu, orang perlu memahami berbagai nutrisi yang dibutuhkan anak untuk memelihara kesehatan dan mendukung proses tumbuh kembangnya agar optimal. Pembiasaan membawa bekal makanan berperan penting untuk memastikan asupan nutrisi selama di sekolah. Bekal makanan adalah kombinasi makanan yang berisi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan minuman yang dibungkus praktis, untuk dimakan diluar rumah. (Ronitawati et al., 2020). Bekal makanan memungkinkan orang tua mengontrol makanan yang dikonsumsi anak selama di sekolah sehingga dapat mengurangi bahkan mencegah konsumsi makanan instan, jajanan tidak sehat atau

makanan dengan kandungan zat aditif tinggi. Menurut Suhardjo (2020), bekal makanan sehat dan bergizi dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi harian anak (Mumtazayyanah & Undayasari, 2025). Oleh sebab itu dalam penyediaan menu bekal untuk anak, orang tua perlu memperhatikan kualitas bahan makanan, serta nutrisi yang terkandung di dalam bekal makanan tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nika Cahyati yang berjudul Analisis Menu Bekal Anak Terhadap Kualitas Gizi Anak, menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak usia dini. Asupan nutrisi dari makanan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Cahyati, 2024). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fajria Umasugi dengan judul "Kajian Pengaruh Pemahaman Orang Tua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan)" menunjukkan bahwa pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. Anak-anak yang berasal dari keluarga yang memahami tentang pemenuhan gizi cenderung memiliki status gizi yang baik. (Umasugi et al., 2020). Penelitian lain oleh Yuli Yana Setyaningrum, dkk dengan judul Implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat di RAM NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan menunjukkan bahwa memberikan makanan sehat kepada anak-anak usia dini memiliki dampak besar dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak secara baik. (Setyaningrum et al., n.d.).

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan pengabdian ini yaitu untuk menambah pengetahuan dan kesadaran orang tua serta pembaca mengenai pentingnya memberikan makanan sehat yang memiliki gizi seimbang dalam menu bekal anak untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya agar optimal.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode *Asset Based Community Development* (ABCD). ABCD dibangun berdasarkan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh John McKnight dan Jody Kretzmann yang juga pendiri dari *The Asset-Based Community Development (ABCD) Institute* (Rinawati et al., 2022). Sebagai pendekatan, metode ABCD adalah cara kerja kritis yang termasuk dalam pengembangan masyarakat yang berlandaskan pada kekuatan dan aset yang dimiliki masyarakat itu sendiri. Pendekatan ini sangat menekankan pada kemandirian masyarakat dan pembentukan sistem di mana warga masyarakat secara aktif menjadi pelaku serta penentu dalam proses Pembangunan (et al., 2021).

Dalam pendekatan ABCD, pemberdaya masyarakat lokal harus mampu menemukan hal-hal positif dari berbagai tantangan yang dihadapi dalam pemberdayaan. Termasuk ketika ditemukan

kekurangan dalam kemampuan dan kapasitas sumber daya manusia di dalam masyarakat tersebut. Pada tahap akhir pendekatan ABCD, para pemberdaya masyarakat akan fokus pada cara mengelola aset, bukan hanya mencari potensi (Suksmawati et al., 2021).

Metode ABCD memiliki lima tahap penting dalam proses riset pendampingan, yaitu: a) *Discovery* (Menemukan), yaitu proses menggali berbagai informasi melalui percakapan atau wawancara, dan harus menjadi pemahaman pribadi mengenai kontribusi seseorang yang memberi makna pada kegiatan atau usaha tersebut, b) *Dream* (Impian), yaitu cara yang kreatif dan bersama-sama melihat masa depan yang mungkin terjadi, serta memahami apa yang paling dihargai dan apa yang sangat diinginkan, c) *Design* (Merancang), yaitu proses di mana seluruh komunitas atau kelompok terlibat dalam belajar tentang potensi dan aset yang dimiliki, sehingga bisa dimanfaatkan secara konstruktif, inklusif, dan kolaboratif untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan sendiri, d) *Define* (Menentukan), yaitu kelompok pemimpin harus menentukan poin utama positif, seperti tujuan dari proses pencarian atau deskripsi mengenai perubahan yang diharapkan, e) *Destiny* (Lakukan), yaitu serangkaian tindakan yang menginspirasi dan mendukung serta inovasi tentang apa yang akan terjadi (et al., 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia dini adalah masa yang tepat untuk menanamkan kebiasaan pola hidup sehat melalui makanan yang memiliki gizi yang lengkap. Hal ini penting dilakukan untuk membentuk karakter yang akan menjadi sebuah kebiasaan anak hingga dewasa untuk mengonsumsi makanan yang sehat (Inten & Permatasari, 2019). Salah satu keputusan baik dan bijak untuk memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi selama di sekolah serta menghindarkan anak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat ialah dengan menerapkan pembiasaan membawa bekal makanan sehat dari rumah.

Penerapan adalah tindakan melakukan suatu cara, teori, atau hal lainnya agar bisa mencapai tujuan dan kepentingan yang diharapkan. Istilah penerapan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah tindakan menerapkan sesuatu. Sementara itu, menurut Badudu, penerapan adalah suatu tindakan seseorang atau kelompok untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan (Badudu, 2023).

Implementasi pengabdian menggunakan metode ABCD memiliki 5 tahapan yaitu:

a. *Discovery* (menemukan)

Tahap ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terhadap menu bekal yang dibawa anak dari rumah serta melakukan wawancara dengan beberapa narasumber. Dalam hal ini narasumber terdiri dari kepala sekolah dan wali murid. Tahap ini bertujuan untuk menemukan dan mengenali aset atau kekuatan yang sudah ada. Lembaga RAM NU 152 Wagir Lor Ngebel Ponorogo tepatnya terletak

di Dukuh Dayakan, Desa Wagir Lor. Kecamatan Ngebel, Kab. Ponorogo. Pendidik terdiri dari 3 orang termasuk 1 kepala sekolah. Jumlah total peserta didik ada 21 anak. Berdasarkan wawancara diperoleh bahwa pihak sekolah sudah mencanangkan program Hari Gizi yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali, sebagaimana penjelasan ibu Marsini, S.Pd, selaku kepala sekolah;

“Pihak sekolah sudah mencanangkan program Hari Gizi yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali sebagai bentuk stimulus bagi para orang tua agar lebih memahami pentingnya gizi seimbang bagi anak sehingga mereka bisa menyediakan menu bekal yang bergizi dan bervariasi”.

Program tersebut sebagai pemantik para orang tua mengenai pentingnya memperhatikan asupan zat gizi anak khususnya dalam penyediaan menu bekal untuk dibawa ke sekolah. Penulis melakukan wawancara dengan ibu kepala sekolah dan wali murid dapat dilihat pada gambar:



Gambar 1.1 wawancara dengan ibu Marsini



Gambar 1.6 berdialog dengan ibu Lasmi

Menurut Santrock, pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh anak dipengaruhi oleh jenis makanan yang mereka konsumsi.. Anak kebanyakan mengenal makanan siap saji atau instan yang banyak mengandung zat aditif yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak terlebih lagi jika di konsumsi terlalu sering dalam jumlah yang berlebih (Inten & Permatasari, 2019).

Wawancara selanjutnya dilakukan dengan ibu Lasmi, selaku wali murid, beliau menjelaskan bahwa:

“setiap hari anak saya selalu saya bawa bekal karena sarapannya di rumah hanya sedikit. Menunya setiap hari ganti-ganti. Biasanya pakai nasi, lauk-pauk, dan sayur. Terkadang nasi sama oseng tempe, kadang sayur, kadang juga seadanya. Bekalnya juga alhamdulillah selalu habis karena saya telaten menyuapi. Saya bawa air putih juga.”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa pemahaman orang tua terkait menu makan dengan gizi seimbang masih rendah sehingga dalam penyediaan dan penyusunan menu makannya perlu ditingkatkan agar susunan menu dalam bekal anak lebih lengkap sehingga sesuai standar gizi seimbang

dengan demikian kebutuhan nutrisi anak juga dapat terpenuhi.

Selain itu, menurut beliau membawakan bekal sekolah untuk anak sangat penting untuk menjaga asupan makanan selama di sekolah. Bahkan beliau rela untuk menyuapi anaknya ketika jam istirahat untuk memastikan makanan yang dibawakan dari rumah habis dimakan. Beliau juga selalu membawakan air mineral sehingga anaknya tidak membeli minuman-minuman kemasan yang kurang sehat.

Sedangkan melalui observasi penulis menemukan bahwa mayoritas siswa-siswi di RAM NU 152 Wagir Lor Ngebel Ponorogo membawa bekal makanan dari rumah. Hal ini menjadi suatu kebiasaan yang baik untuk menghindari anak membeli jajan sembarangan, meskipun menu bekalnya belum tergolong menu seimbang.

Pembiasaan membawa bekal sehat dari rumah memiliki banyak manfaat diantaranya mengurangi anak mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, mencegah anak membeli makanan sembarangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Muaris bahwa membawa bekal bermanfaat dalam mengajarkan anak kebiasaan baik, mengontrol asupan pangan, serta menghindarkan anak merasa kelaparan sehingga dapat menjaga kesehatan maupun fokus anak dalam berfikir saat pembelajaran (Umasugi et al., 2020).

b. Dream (impian)

Gambaran menu bekal yang dibawa anak ke sekolah berupa sosis, nugget, mie instan, makanan ringan seperti permen dan ciki. Ada juga anak yang membawa bekal nasi, sayur, gorengan, lauk seperti kering tempe, tahu, ayam kecap, dan telur. Serta minuman yang dibawa berupa air mineral atau air putih, minuman kemasan, dan susu kotak. Selain itu, ada juga anak yang tidak membawa bekal, namun hanya diberi uang saku untuk membeli camilan di toko yang terdekat, karena tidak ada kantin sekolah. Mereka membeli makanan ringan seperti mie gelas, jeli, dan permen. Namun di sisi lain, mayoritas membawa bekal makanan sehat, meskipun belum tergolong dalam gizi yang seimbang. Seperti pada gambar berikut.:



Gambar 1.3 menu bekal anak

Nasi putih, ayam dan tempe kecap



Gambar 1.4 menu bekal anak

Nasi putih, orek tempe, daging sapi goreng



Gambar 1.5 menu bekal anak

Lontong, sayur kacang, tempe goreng



Gambar 1.6 menu bekal anak

Nasi putih, tahu bulat, orak arik telur

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa siswa-siswi sudah di bekal dengan makanan sehat, namun dari segi kelengkapan nutrisi atau zat gizi bekal makanan tersebut belum memenuhi kebutuhan nutrisi anak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Mayoritas menu bekal di dominasi dengan double protein, masih sangat jarang yang membawa bekal dengan menambahkan sayur-sayuran maupun buah-buahan sehingga penerapan menu makan sehat dengan gizi seimbang melalui bekal sangat menjadi harapan demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak agar optimal.

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa, pemenuhan gizi melalui pembiasaan membawa bekal sehat dengan gizi seimbang penting bagi anak usia dini, karena mereka masih dalam masa tumbuh kembang dan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan. Anak dengan kondisi kurang gizi

tidak hanya menimbulkan gangguan secara fisik, namun juga akan mempengaruhi kecerdasannya dimasa mendatang (Amirullah et al., 2020).

c. Design (merancang)

Setelah memiliki visi dan mimpi maka tahap selanjutnya yaitu merancang program untuk mewujudkannya. Pada tahap ini kembali dilaksanakan diskusi bersama pihak sekolah. Menurut ibu kepala sekolah, lembaga RAM NU 152 Wagir Lor Ngebel Ponorogo telah berkontribusi positif dengan memberikan stimulus melalui program Hari Gizi yang rutin dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Program ini dilaksanakan pada hari Sabtu setiap akhir bulan. Teknis pelaksanaannya yaitu orang tua diminta menyiapkan makanan dari rumah masing-masing sesuai dengan panduan gizi yang seimbang tanpa adanya edukasi terlebih dahulu secara lebih mendalam terkait makanan seperti apa yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang tersebut. Program ini mampu menjadi pemantik bagi para orang tua untuk memberikan makanan dan minuman yang sehat meskipun dalam penerapannya masih banyak orang tua yang belum memahami menu makanan seimbang. Dengan demikian pemahaman dan kesadaran orang tua penting untuk ditingkatkan sehingga mereka mengerti bagaimana menerapkan pola makan yang tidak hanya sehat tetapi juga seimbang melalui bekal anak. Peningkatan pemahaman orang tua tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pengembangan terhadap program Hari Gizi yang sudah di terapkan disekolah.



Gambar 1.7 Pedoman Gizi Seimbang

d. Define (Menentukan)

Dalam tahap ini penulis berdiskusi kembali dengan pihak sekolah untuk menentukan program apa yang bisa dilakukan untuk menangani permasalahan diatas serta mampu meningkatkan efektivitas program Hari Gizi yang telah diinisiasi pihak sekolah sebelumnya. Berdasarkan hasil diskusi, maka disepakati bersama bahwa program yang akan dilaksanakan yaitu seminar parenting dengan tema Penerapan Menu Makan Sehat Dengan Gizi Seimbang Melalui Bekal Anak.

e. Destiny (Lakukan)

Tahap ini adalah tahap terakhir dari rangkaian tahapan yang telah dilakukan diatas, yaitu tahap pelaksanaan program yang telah disepakati bersama untuk mewujudkan harapan dan memanfaatkan serta mengembangkan aset yang ada. Pembiasaan membawa bekal sehat dari rumah adalah cara yang baik untuk membantu tumbuh kembang anak, hal ini dikarenakan anak masih dalam fase tumbuh kembang sehingga sangat memerlukan berbagai nutrisi yang cukup dan seimbang. Dalam penyediaan menu bekal orang tua perlu memperhatikan kualitas dan kandungan gizinya selain itu menu makanan juga harus bervariasi agar anak tidak merasa bosan. Selanjutnya, program seminar parenting dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 9 Agustus 2025

Waktu : Pukul 08.00 WIB

Tempat : Gedung RAM NU 152 Wagir Lor Ngebel Ponorogo

Kegiatan tersebut dihadiri oleh wali murid kelas A dan B, dengan total peserta yang hadir sebanyak 17 orang, penulis berperan sebagai narasumber dalam seminar. Konsep kegiatan ini bersifat semi formal yaitu *sharing* ilmu dan saling berbagi pengalaman. Kegiatan tersebut dimulai pada pukul 08.00 WIB dan berakhir pada pukul 09.30 WIB. Kegiatan tersebut diawali dengan ice breaking dan bernyanyi bersama yang dipandu oleh moderator. Materi yang disampaikan mencakup pengertian makan sehat, gizi seimbang untuk anak, manfaat gizi seimbang untuk anak, langkah membiasakan pola makan sehat bergizi seimbang dan tips menu makan untuk anak Alhamdulillah kegiatan seminar parenting berjalan dengan baik sesuai dengan harapan. Narasumber memberikan pesan dan beberapa tips terkait dengan pola makan sehat bergizi seimbang. Wali murid tampak antusias menyimak penjelasan yang disampaikan oleh narasumber.

Setelah seminar selesai, penulis melihat beberapa perubahan terhadap kualitas menu bekal yang dibawa orang tua menjadi lebih baik. Saat ini orang tua lebih sadar akan pentingnya memberikan makanan yang tidak hanya sehat tetapi juga bergizi seimbang, sehingga mereka mulai memberikan makanan bekal yang lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menunjukkan kegiatan seminar parenting memberikan dampak positif bagi peningkatan pemahaman dan kesadaran orang tua. Selain itu, melalui seminar tersebut, orang tua juga mendapatkan pengetahuan baru yang bisa diterapkan dalam

kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengatur menu makan untuk anak.



Gambar 1.8 menu bekal pasca seminar



Gambar 1.9 pelaksanaan seminar parenting

Menurut Ronitawati, dalam jurnalnya menjelaskan bahwa, anak usia dini membutuhkan asupan nutrisi dan konsumsi makanan sehat yang cukup dan beragam. Komponen zat gizi yang dibutuhkan anak meliputi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) (Ronitawati et al., 2020). Karbohidrat dapat berupa; nasi, kentang, gandum, jagung dan lain sebagainya. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi bagi anak. Protein dapat berupa protein hewani, meliputi; telur, daging, ayam, ikan, susu, keju dan protein nabati seperti; tahu, tempe, kacang kedelai. Lemak dapat ditemukan pada buah seperti alpukat, kacang-kacangan (almond, mete), biji-bijian (biji wijen, biji bunga matahari), minyak nabati (minyak zaitun). Vitamin dan mineral dapat ditemukan pada buah dan sayur. Masing-masing kandungan gizi tersebut memiliki berbagai manfaat bagi tubuh dan sangat dibutuhkan oleh anak.

4. KESIMPULAN

Program Hari Gizi yang diinisiasi pihak sekolah di kembangkan melalui kegiatan seminar parenting dengan tema penerapan menu makan sehat dengan gizi seimbang melalui bekal anak di RAM NU 152 Wagir Lor Ngebel Ponorogo. Kegiatan tersebut berdampak positif secara signifikan dalam membentuk pembiasaan pola makan sehat bergizi. Selain itu juga bermanfaat untuk mengedukasi serta menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya menerapkan menu makan seimbang khususnya melalui menu bekal anak. Pemenuhan kebutuhan zat gizi dapat memberikan pengaruh positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, selain itu dapat berpengaruh bagi kesehatan dalam jangka panjang. Pembiasaan membawa menu bekal sehat dengan gizi seimbang dapat membangun karakter anak yang akan menjadi sebuah kebiasaan hingga dewasa untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Kerjasama antara guru dan wali siswa sangat di perlukan untuk membangun generasi sehat dan cerdas.

REFERENSI

- Amirullah, A., Andreas Putra, A. T., & Daud Al Kahar, A. A. (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>
- Badudu. (2023). Definisi Penerapan dan jenis-jenisnya. *Journal on Education*, 05(02), 4603–4611.
- Cahyati, N. (2024). Analisis Menu Bekal Anak terhadap Kualitas Gizi Anak. *Jambura Early Childhood Education Journal*, 6, 316–327. <https://doi.org/10.37411/jecej.v6i2.3208>
- Dervina Amisi, M., Sanggelorang Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Y., & Latar Belakang, A. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 66–72.
- Falakhunnisa, F., Aini, Q., & Wafirah, M. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Dalam Optimalisasi Pembelajaran Daring Di Desa Gunungpring. *Khidmatan*, 1(1), 166–174. <https://doi.org/10.61136/khid.v1i2.23>
- 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. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Laksana, D. N. L., Dhiu, K. D., Ita, E., Dopo, F., Natal, Y. R., & Tawa, O. P. A. (2021). *Aspek Perkembangan anak usia dini*. Penerbit NEM.
- Mumtazayyanah, S. T., & Undayasari, D. (2025). Pengaruh Program BBM (Bekal Buatan Mama) terhadap Pemenuhan Gizi Anak di Taman Kanak-Kanak Suka Haji Cileunyi. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 393–400.

- Panjaitan, R. (2017). Metodologi Penelitian. In *Jusuf Aryani Learning*.
- Paudia, J. P. (2011). *Jurnal Penelitian PAUDIA, Volume 1 No. 1 2011*. 1(1), 59–74.
- Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2018). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65–80.
- Rinawati, A., Arifah, U., & Faizul H, A. (2022). Implementasi Model ABCD dalam Pendampingan Kompetensi Leadership Pengurus MWC NU Adimulyo. *Ar Rihlah : Jurnal Inovasi Pengembangan Pendidikan Islam*, 7(1), 1–23.
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Melani, V. (2020). Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Media " Isi Bekalku " Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(3), 407–414. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/2526/pdf>
- Setyaningrum, Y. Y., Alfada, N. S., Haryanto, A. D., Abdurrahman, U. I. N. K. H., & Pekalongan, W. (n.d.). Implementasi Gizi Seimbang Melalui Bekal Makanan Sehat di Ra Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan *PENDAHULUAN Perkembangan anak usia dini merupakan aspek penting yang harus dipantau sejak dalam kandungan hingga setelah kelahiran . Pertumbuhan fisi. 446–455.*
- Suksmawati, H., Alidyan, M., Febrianita, R., & Nuryananda, P. F. (2021). Besek Tegaren: ABCD, CBT, dan Glokalisasi dalam Satu Kemasan. *Sawala : Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa Dan Masyarakat*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.24198/sawala.v2i1.29848>
- Tatminingsih, S. (2016). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1, 1–65.
- 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(1), 1–15. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.1927>
- Wahyuni, N. S., & Ulum, M. (2025). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6117–6124. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8295>