

# Penyiapan Menu Makanan Bergizi Seimbang dan Pembiasaan Pola Hidup Sehat di TK Islam Al Iman

Vita Lastiana<sup>1</sup>, Zara Mayra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Panca Sakti Bekasi

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

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas program penyusunan menu makanan bergizi seimbang dan pembiasaan pola hidup sehat di Taman Kanak-Kanak (TK) Islam Al Iman. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada implementasi penyediaan menu makanan bergizi seimbang di TK Islam Al Iman. Fokus Penelitian ini adalah Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Sarapan dan Bekal Makanan Sehat di Taman Kanak-Kanak (TK). Dengan subfokus Evaluasi Gizi dalam Menu Sarapan di TK Islam Al Iman, Peran Orang Tua dalam Mendukung Pola Hidup Sehat Anak-anak dan Daftar Menu Makanan Bergizi Seimbang di TK Islam Al Iman. Tiga pertanyaan penelitian utama diungkapkan untuk mendalami aspek-aspek tertentu dalam konteks ini. Pertanyaan penelitian melibatkan aspek implementasi, partisipasi orang tua, dan kecocokan menu dengan teori kesehatan di TK tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program sarapan di TK memberikan dampak positif pada anak-anak dengan peningkatan kebahagiaan saat berbagi momen sarapan bersama teman-teman. Variasi kebiasaan sarapan menekankan penyesuaian program gizi dengan preferensi makanan yang beragam. Anak-anak aktif dan terlibat dalam program gizi, mencerminkan semangat positif terhadap gaya hidup sehat. Peran orang tua sentral dalam memberikan bekal makanan sehat terlihat melalui variasi cara mereka terlibat, mulai dari memilih hingga mengajak anak berpartisipasi dalam pemilihan makanan.

**Kata kunci:** *Menu, Makan Sehat, Gizi, Seimbang*

## Abstract

This research aims to identify the effectiveness of a program focusing on the development of a balanced nutritional menu and the promotion of healthy lifestyle habits in Al Iman Islamic Kindergarten (TK). The research employs a qualitative approach with a specific focus on the implementation of a balanced nutritional menu in TK Al Iman. The primary focus of the research is the Implementation of a Healthy Lifestyle with Balanced Nutrition through Breakfast and Healthy Packed Meals in the Kindergarten. Subsequently, the research delves into the Evaluation of Nutrition in the Breakfast Menu at TK Al Iman, the Role of Parents in Supporting Healthy Lifestyles for Children, and the Compilation of a Balanced Nutritional

Menu in TK Al Iman. Three main research questions are formulated to delve into specific aspects within this context. The research questions encompass aspects of implementation, parental participation, and the alignment of the menu with health theories in the kindergarten. The results of the research indicate that the breakfast program in TK has a positive impact on children, contributing to increased happiness during shared breakfast moments with friends. The variance in breakfast habits emphasizes the adaptation of the nutritional program to diverse food preferences. Children actively engage in and show enthusiasm for the nutritional program, reflecting a positive attitude toward a healthy lifestyle. The central role of parents in providing healthy packed meals is evident through the various ways they are involved, ranging from food selection to encouraging children to participate in meal choices..

**Keywords :** *Menu, Healthy Eating, Nutrition, Balanced Diet*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan anak usia dini, seperti Taman Kanak-Kanak (TK), memegang peran penting dalam membentuk dasar perkembangan fisik dan kognitif anak-anak (Suriyah, 2019). Perkembangan otak anak usia dini sangat penting karena dapat mempengaruhi tingkah laku, kemampuan belajar, dan kemampuan emosional seumur hidup (Ruslianti et al., 2023). Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan anak adalah pola hidup sehat, terutama melalui konsumsi gizi seimbang dan kebiasaan sarapan yang baik (Amalia & Adriani, 2019)

Pola hidup sehat yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani (Eriana et al., 2023). Adapun pola hidup sehat bagi anak usia dini meliputi makanan, minuman, Kesehatan jasmani, yang mana anak mengkonsumsi makanan yang bergizi, berolahraga teratur, istirahat yang cukup (Amalia & Adriani, 2019).

Makanan yang dikategorikan makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung unsur - unsur zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun makanan yang dikategorikan sehat ini sangat berhubungan dengan sikap dan pola makan dari setiap orang. Jadi makanan yang mengandung unsur - unsur bergizi harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya (Ginting, 2011).

Pemenuhan gizi cukup melalui sarapan yang baik, di masa dimana anak-anak seringkali mengalami fase sulit makan, merupakan salah satu faktor yang berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang merupakan satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk dapat bekerja optimal (Angraini & Damayanti, 2017) . Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah (Astriani et al., 2022).

Menyadari pentingnya pola hidup sehat sejak usia dini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengimplementasikan penerapan pola hidup sehat dengan fokus pada gizi seimbang melalui kegiatan sarapan dan bekal makanan sehat di lingkungan Taman

Kanak-Kanak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Permaisuari, Rusmayadi and Syamsuardi (2022) menunjukkan bahwa Orang Tua dalam penyajian bekal makanan lebih memberatkan kepada makanan kemasan daripada makanan bergizi seimbang. Sedangkan hasil penelitian Insani (2022) menunjukkan bahwa memberikan anak pemenuhan asupan gizi melalui bekal makanan sehat yang diberikan oleh orangtua dan pengasuhnya ternyata berpengaruh terhadap keseimbangan gizi anak dan menjaganya untuk selalu memilah makanan sehat yang baik tanpa membeli makanan dari luar rumah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang baik sejak usia dini dapat memberikan dampak positif pada kesehatan anak, termasuk peningkatan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan perkembangan fisik yang optimal. Meskipun demikian, masih banyak anak-anak yang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup atau memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat.

Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan konsep pola hidup sehat sejak dini, dan Taman Kanak-Kanak menjadi tempat yang strategis untuk menerapkan hal ini. Lingkungan pendidikan anak usia dini dapat berperan sebagai agen pembentuk kebiasaan positif, termasuk kebiasaan sarapan dan pilihan makanan sehat. Melalui pendekatan ini, diharapkan bahwa anak-anak dapat menginternalisasi nilai-nilai pola hidup sehat dan membawanya ke dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini akan membantu memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak penerapan pola hidup sehat dengan fokus pada gizi seimbang melalui sarapan dan bekal makanan sehat di TK. Dengan mengevaluasi efektivitas program ini, penulis dapat mengidentifikasi strategi terbaik untuk mendukung pembentukan kebiasaan sehat sejak usia dini. Implementasi kebijakan dan praktik-praktik terbaik di lingkungan TK dapat memberikan kontribusi signifikan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan perkembangan anak-anak, membentuk dasar yang kuat untuk pertumbuhan mereka di masa depan.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, data diperoleh melalui wawancara dan observasi. Menurut Raco (2018) tujuan penggunaan metode kualitatif adalah mencari pengertian yang mendalam tentang suatu gejala, fakta atau realita. Fakta, realita, masalah, gejala serta peristiwa hanya dapat dipahami bila peneliti menelusurinya secara mendalam dan tidak hanya terbatas pada pandangan di permukaan saja. Kedalaman ini yang menicirikan metode kualitatif, sekaligus sebagai faktor unggulannya. Seperti fenomena gunung es dimana yang nampak dipermukaan hanya kecil, tetapi yang berada di bawahnya justru yang besar dan kuat.

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (Field Research) yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengangkat data dari lapangan dan mencari data atau informasi di TK Islam AL Iman Bekasi. Responden terdiri dari Kepala Sekolah, 4 (empat) orang guru TK Islam Al Iman dan 14 (empat belas) orang Wali Murid TK Al Iman.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui sarapan dan bekal makanan sehat, dapat disimpulkan bahwa sekolah ini memiliki komitmen yang kuat terhadap

kesehatan siswa sebagai bagian integral dari proses pendidikan. Keputusan untuk menerapkan sistem sarapan bersama yang disiapkan oleh sekolah menunjukkan perhatian yang serius terhadap aspek nutrisi dan kesehatan.

Tindakan tegas yang melarang siswa untuk jajan atau membawa bekal yang tidak direkomendasikan sekolah adalah langkah proaktif untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh siswa memenuhi standar gizi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, sekolah tidak hanya bertanggung jawab atas pendidikan akademis, tetapi juga aktif berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan pemilihan makanan yang baik sejak dini.

Visi dan misi sekolah yang tercermin melalui kebijakan ini menunjukkan komitmen terhadap pembentukan karakter siswa secara menyeluruh, termasuk kesehatan fisik dan gizi. Dengan demikian, TK Islam Al Iman tidak hanya menjadi tempat pembelajaran intelektual, tetapi juga tempat di mana nilai-nilai hidup sehat dan gizi seimbang diterapkan secara konsisten untuk memastikan perkembangan holistik siswa.

Dalam upaya menerapkan dan mempromosikan pola hidup sehat dan gizi seimbang, terutama melalui sarapan dan bekal makanan sehat, sekolah ini telah mengambil sejumlah langkah konkret. Pertama, sekolah merancang menu sehat yang dijadwalkan secara rutin, menekankan kualitas nutrisi dalam asupan harian siswa. Wali kelas juga terlibat aktif dengan melakukan pengecekan bekal setiap hari, memberikan pengawasan terhadap jenis makanan yang dikonsumsi siswa, sekaligus memberikan panduan kepada orang tua mengenai bekal makanan sehat. Untuk meningkatkan kebersihan, fasilitas wastafel khusus anak-anak disediakan, mengajarkan siswa kebiasaan cuci tangan yang baik. Selain itu, kepala sekolah secara rutin mengingatkan siswa untuk selalu minum air putih di sela-sela kegiatan, menggarisbawahi pentingnya hidrasi dalam menjaga kesehatan dan konsentrasi. Dengan langkah-langkah ini, sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga lingkungan yang proaktif dalam membentuk gaya hidup sehat siswa.

Untuk menciptakan generasi yang sehat dan bugar, sekolah memandang pentingnya melibatkan orang tua siswa dalam mendukung penerapan pola hidup sehat di rumah, terutama dalam hal sarapan dan bekal makanan sehat bagi anak-anak. Dengan memahami bahwa kesehatan anak-anak tidak hanya ditentukan oleh lingkungan sekolah, tetapi juga oleh kebiasaan di rumah, sekolah telah mengadopsi berbagai langkah inovatif.

Salah satu langkah yang diambil adalah bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat untuk memberikan penyuluhan kepada orang tua siswa. Acara penyuluhan ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya memberikan sarapan dan bekal makanan sehat bagi perkembangan optimal anak-anak. Dengan melibatkan petugas kesehatan, orang tua dapat memperoleh informasi terkini dan konsultasi langsung mengenai kebutuhan gizi anak-anak mereka.

Selain itu, sekolah juga menyelenggarakan kegiatan latihan penyajian bekal yang sehat dan menarik bagi anak-anak. Kegiatan tersebut melibatkan para orang tua secara langsung, memberikan mereka keterampilan praktis dalam menyusun bekal yang sehat dan bergizi. Dengan demikian, orang tua dapat lebih mudah mengintegrasikan konsep pola makan sehat ke dalam rutinitas harian mereka, sekaligus menciptakan pengalaman makan yang positif bagi anak-anak.

Sekolah juga menyadari bahwa edukasi yang berkelanjutan adalah kunci keberhasilan. Oleh karena itu, mereka mengembangkan program komunikasi rutin dengan orang tua siswa untuk memberikan tips, resep, dan informasi terbaru seputar pola makan sehat. Hal ini dilakukan melalui pertemuan orang tua siswa secara berkala.

Melalui upaya ini, sekolah berharap dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung penuh pertumbuhan dan perkembangan anak-anak tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah. Dengan melibatkan orang tua siswa secara aktif, sekolah yakin bahwa kolaborasi ini akan memberikan dampak positif yang besar pada kesehatan dan kesejahteraan anak-anak mereka dalam jangka panjang.

Sekolah memberikan tanggung jawab kepada masing-masing guru untuk melakukan pemeriksaan bekal harian siswa yang dilakukan secara rutin setiap hari sebelum anak-anak memulai aktivitas belajar. Hasil pemeriksaan ini akan menjadi bahan untuk rapat internal sekolah dalam rangka mengevaluasi proses belajar mengajar di TK Islam Al Iman dimana Penerapan Pola Hidup sehat Dengan Gizi Seimbang melalui Sarapan dan Bekal Makanan merupakan salah satu program sekolah yang selalu di bahas. Selain itu juga sekolah berusaha memastikan setiap guru memiliki pengetahuan terkait gizi dengan melibatkan ahli gizi dari pihak luar. Setiap bekal yang dibawa oleh anak-anak diperiksa untuk memastikan ketersediaan berbagai kelompok makanan, seperti sumber protein, karbohidrat, lemak sehat, sayuran, dan buah-buahan. Jika ditemukan ketidakseimbangan atau kekurangan dalam komposisi makanan yang dibawa, akan dijadikan bahan evaluasi secara umum untuk disampaikan dan disosialisasikan dalam pertemuan dengan orang tua murid.

Evaluasi yang disampaikan merupakan umpan balik kepada orang tua siswa mengenai hasil pemeriksaan bekal anak-anak. Orang tua diajak untuk bekerjasama dengan sekolah dalam menciptakan pola makan sehat di rumah dengan memberikan informasi detail tentang kekurangan atau kelebihan gizi dalam bekal anak mereka secara umum. Upaya ini tidak hanya bersifat evaluatif tetapi juga edukatif, dimana orang tua diberikan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan gizi anak dan cara menyusun bekal yang seimbang.

Sekolah juga menerapkan pendekatan preventif dengan memberikan pengetahuan tentang makanan-makanan yang baik dan sehat secara berkelanjutan baik kepada para anak murid dalam proses belajar mengajar maupun orang tua melalui pertemuan berkala ataupun kegiatan yang khusus terkait hal tersebut.

Untuk penilaian atau evaluasi dilakukan terhadap efektivitas program sarapan dan bekal makanan sehat di TK Islam Al Iman Bekasi, Kepala Sekolah menjelaskan bahwa disetiap minggu atau pekan selalu dilakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang ada disekolah, termasuk terkait Penerapan Pola Hidup sehat Dengan Gizi Seimbang melalui Sarapan dan Bekal Makanan Sehat.

Pelatihan dan seminar yang diikuti tidak terbatas hanya terkait penerapan pola hidup sehat dan gizi berimbang, tetapi juga berbagai materi yang dibutuhkan guru dan staf sekolah dalam rangka menunjang keberhasilan proses belajar mengajar di TK Islam Al Iman.

Pihak sekolah memiliki peran yang krusial dalam memastikan variasi dan keseimbangan nutrisi dalam makanan yang diperkenalkan kepada anak-anak. Melalui pendekatan berkelanjutan, sekolah menjalankan berbagai langkah untuk memastikan bahwa setiap bekal makanan yang dibawa oleh anak-anak ke sekolah dapat memenuhi kebutuhan

nutrisi yang sesuai untuk perkembangan optimal anak-anak. Dalam melaksanakan hal tersebut Sekolah memiliki jadwal menu yang sudah ditentukan untuk dapat menjadi pedoman bagi para orang tua murid dalam menyiapkan sarapan dalam bentuk bekal makanan yang dibawa oleh anak ke sekolah.

Menurut Kepala Sekolah, TK Islam Al Iman telah mengambil langkah proaktif dalam memperkuat implementasi pola hidup sehat dengan menjalin kolaborasi yang erat dengan pihak luar, terutama ahli gizi dan pihak berkompeten lainnya. Kerjasama dengan ahli gizi berpengalaman memastikan bahwa pendekatan gizi dan pola hidup sehat yang kami terapkan didukung oleh panduan terkini. Ahli gizi tidak hanya memberikan pelatihan kepada staf sekolah dan guru, tetapi juga terlibat dalam menyusun menu makanan seimbang dan bervariasi untuk anak-anak. Selain itu, TK Islam Al Iman juga secara berkala, mengadakan parenting sekolah yang melibatkan para ahli terkait, termasuk dokter anak dan psikolog, guna memberikan informasi penting kepada orang tua tentang pentingnya pola hidup sehat. Dengan membentuk kelompok kerja bersama pihak eksternal, sekolah dapat merancang kebijakan yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan. Melalui kolaborasi ini, sekolah berkomitmen untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan dan perkembangan anak-anak.

Terkait rencana pengembangan program Penerapan Pola Hidup sehat Dengan Gizi Seimbang di masa yang akan datang, kepala sekolah menjelaskan bahwa TK Islam Al Iman memiliki tekad kuat untuk terus mengembangkan dan meningkatkan program penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang di masa mendatang. Sekolah menyadari bahwa menciptakan kebiasaan sehat memerlukan komitmen jangka panjang dan pendekatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu diperlukan beberapa langkah yang telah direncanakan untuk menjamin kesinambungan dan peningkatan program ini.

Langkah pertama adalah dengan terus menjalankan program-program yang sudah ada dengan konsistensi dan dedikasi. Hal ini termasuk melanjutkan kegiatan-kegiatan seperti penyusunan jadwal menu seimbang, pelatihan untuk staf dan guru, serta kerjasama aktif dengan ahli gizi dan pihak luar lainnya baik untuk meningkatkan pengetahuan guru maupun dalam rangka sosialisasi kepada orang tua murid. Program-program ini telah membuktikan keberhasilannya dalam memberikan dampak positif pada pola hidup sehat anak-anak, dan Sekolah berkomitmen untuk mempertahankan standar tersebut.

Selain menjalankan program yang sudah ada, kami juga tidak menutup kemungkinan untuk memperkenalkan program-program baru yang dapat memperkaya inisiatif kesehatan di sekolah. secara rutin mengevaluasi dan memantau dampak program-program yang ada. Evaluasi ini akan membantu mengidentifikasi area yang perlu perbaikan, mengukur keberhasilan implementasi, dan menyesuaikan strategi sesuai dengan perkembangan dan perubahan kebutuhan siswa. Sekolah berkomitmen untuk melibatkan secara aktif orang tua dalam upaya ini. Mengadakan pertemuan reguler, menyelenggarakan sesi penyuluhan, dan mendengarkan umpan balik dari orang tua menjadi bagian penting dari rencana sekolah untuk membangun dukungan komprehensif dalam menerapkan pola hidup sehat.

Dengan pendekatan ini, sekolah yakin bahwa program penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang akan terus berkembang dan memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan dan perkembangan anak-anak. Kesadaran akan pentingnya

kesehatan akan terus menjadi fokus utama dalam upaya untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan siswa.

pandangan guru di TK Islam Al Iman Bekasi terkait peran guru dalam mendukung penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang melibatkan peran ganda sebagai fasilitator dan motivator, sesuai dengan pandangan Ibu Linda Yulyati. Sebagai fasilitator, guru bertugas menyediakan kegiatan bermain yang bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat dan gizi seimbang, khususnya melalui praktik sarapan dan membawa bekal makanan. Di sisi lain, sebagai motivator, guru mendukung dan mensupport aktifitas siswa dalam menciptakan kebiasaan hidup sehat, memberikan dorongan positif agar siswa merasa termotivasi untuk mengikuti pola hidup sehat.

Sementara itu, Ibu Bahroni menyoroti pentingnya peran guru dalam mendukung serangan pola hidup sehat dengan gizi seimbang untuk anak usia dini. Ia menekankan bahwa kesehatan dan gizi merupakan hal yang sangat penting, terutama mengingat anak-anak usia dini sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat krusial. Dalam konteks ini, guru dianggap wajib dan memiliki peran penting dalam memastikan bahwa anak-anak menerima asupan gizi yang seimbang. Kesadaran akan peran guru sebagai agen utama dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pola hidup sehat sangat diperlukan untuk memberikan dampak positif pada tumbuh kembang anak-anak di TK Islam Al Iman Bekasi.

Bu Aliyah Susilawati menyoroti kolaborasi antara guru dan koordinator kelas (korlas) sebagai elemen kunci keberhasilan program ini. Hal ini menunjukkan bahwa upaya penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang tidak hanya menjadi tanggung jawab guru saja, melainkan melibatkan kerjasama dan koordinasi antarstakeholder di lingkungan TK.

Pandangan Ibu Muhlisoh melengkapi gambaran dengan menunjukkan bahwa implementasi program tersebut telah membuahkan hasil positif. Guru tidak hanya memberikan pengajaran, tetapi juga terlibat dalam membentuk kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan dan membawa bekal makanan bergizi. Ini mencerminkan komitmen guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pola hidup sehat dan gizi seimbang bagi anak-anak usia dini di TK Islam Al Iman Bekasi.

Dalam konteks pendidikan anak-anak di TK Islam Al Iman Bekasi, fokus utama terletak pada pentingnya pola hidup sehat dan gizi seimbang. Dalam memandu anak-anak usia dini menuju pemahaman tersebut, guru memainkan peran kunci. Bu Linda Yulyati mengaplikasikan metode demonstrasi, menjadi figur teladan dengan berpartisipasi dalam kegiatan seperti mencuci tangan dan makan bersama. Ibu Bahroni menyoroti urgensi memberikan pemahaman mengenai makanan bergizi, menjelaskan manfaatnya, dan mengatasi tantangan anak-anak yang cenderung menyukai makanan yang kurang sehat. Aliyah Susilawati menekankan edukasi dengan simulasi yang mudah dipahami oleh anak-anak. Sementara Ibu Muhlisoh menambahkan dimensi langsung terlibatnya guru dalam kegiatan sehari-hari anak-anak, menciptakan kesadaran dan kerjasama dalam menjaga pola hidup sehat. Melalui kombinasi strategi seperti membacakan cerita pendek tentang kebersihan dan makanan bergizi, para guru berusaha menciptakan lingkungan yang mendidik dan mendorong anak-anak untuk mengadopsi pola hidup sehat sebagai bagian integral dari kehidupan mereka.

Dalam konteks penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang untuk murid TK Islam Al Iman Bekasi, terjalannya kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi krusial untuk memastikan bahwa nilai-nilai tersebut tidak hanya terjaga di lingkungan sekolah, tetapi juga diimplementasikan konsisten di rumah. Bu Linda Yulyati menjelaskan bahwa salah satu cara yang diterapkan adalah melibatkan orang tua dalam kegiatan-kegiatan seperti menyediakan menu makanan sehat secara bergantian. Komunikasi terbuka juga diperkuat melalui buku penghubung dan forum rapat orang tua. Ibu Bahroni menyoroti pentingnya kolaborasi ini untuk memastikan konsumsi makanan bergizi oleh anak-anak, dengan guru dan sekolah mengajak orang tua menerapkan pola hidup sehat di rumah. Aliyah Susilawati menekankan peran orang tua sebagai pemain kunci melalui komunikasi yang baik dan kerjasama. Ibu Muhlisoh menambahkan bahwa kolaborasi ini terwujud melalui komunikasi rutin via WhatsApp dan buku penghubung, di mana guru memberikan informasi kepada orang tua mengenai pembiasaan makanan sehat di sekolah, dan orang tua berperan aktif dalam menerapkan hal tersebut di rumah. Dengan demikian, kerjasama antara guru dan orang tua di TK Islam Al Iman membentuk fondasi yang kokoh untuk membiasakan anak-anak dengan pola hidup sehat dan asupan gizi yang seimbang di lingkungan sekolah dan rumah.

Dalam pendidikan anak-anak usia dini, guru dihadapkan pada sejumlah tantangan unik ketika mengajarkan konsep pola hidup sehat. Anak-anak pada usia ini memiliki kepekaan dan pola pikir yang sedang berkembang, sehingga memerlukan pendekatan yang khusus dan tanggap. Bu Linda Yulyati menyebutkan bahwa tantangannya melibatkan bagaimana membentuk kebiasaan secara konsisten, memerlukan waktu yang cukup, dan menuntut konsistensi dari guru dalam memberikan motivasi dan stimulasi berkelanjutan agar anak terbiasa menerapkan pola hidup sehat.

Ibu Bahroni menambahkan bahwa guru mengenalkan pentingnya sayur dan buah melalui kegiatan sarapan di sekolah, di mana siswa membawa bekal yang dikoordinasikan dengan orang tua. Melalui kegiatan ini, para siswa tidak hanya menyantap makanan bersama tetapi juga mendapatkan edukasi melalui video animasi tentang pentingnya makanan bergizi, menciptakan pengalaman positif terkait pola hidup sehat.

Ibu Aliyah Susilawati mencatat tantangan dalam bentuk pengaruh makanan siap saji yang memiliki tampilan menarik dan rasa yang disukai anak-anak. Pengaruh ini memerlukan pendekatan kreatif untuk menarik perhatian anak-anak agar lebih tertarik pada makanan sehat.

Dengan demikian, guru dihadapkan pada tantangan membentuk pemahaman dan kebiasaan hidup sehat pada fase kritis ini, namun upaya konsisten, pendekatan kreatif, dan edukasi yang menyenangkan terbukti menjadi kunci dalam mengatasi kendala tersebut.

Dalam partisipasi anak-anak dalam kegiatan sarapan bergizi di sekolah, terlihat upaya bersama untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Meskipun menghadapi tantangan, terutama dengan kecenderungan anak-anak menerima makanan praktis dari orang tua, momen-momen bermakna tercipta saat mereka terlibat dalam kegiatan sarapan bergizi. Keterlibatan ini menjadi wadah untuk membentuk pemahaman mereka tentang pentingnya asupan makanan yang sehat. Tidak hanya sebagai rutinitas pagi, kegiatan ini mencerminkan kerja sama antara sekolah dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Meski pemahaman anak bergantung pada pembiasaan di



rumah dan integrasi dengan pengalaman guru, ada antusiasme yang terlihat, terutama dari anak-anak yang sudah memiliki pola konsumsi makanan sehat sejak rumah. Melalui partisipasi ini, terbentuk upaya kolaboratif yang memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk menginternalisasi nilai-nilai pola hidup sehat sejak usia dini, dengan ekspresi yang berbeda namun tetap menunjukkan partisipasi yang positif.

Dalam era di mana gaya hidup sehat semakin dihargai, peran guru menjadi kunci dalam membimbing anak-anak untuk memilih makanan sehat dan memahami prinsip gizi seimbang. Guru tidak hanya mendidik di dalam kelas, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk membentuk kebiasaan sehat dan menyediakan pengetahuan yang memadai bagi generasi mendatang.

Pentingnya pola makan sehat tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental dan kemampuan belajar anak-anak. Oleh karena itu, peran guru dalam memberikan pemahaman tentang makanan sehat dan prinsip gizi menjadi semakin penting. Melalui interaksi sehari-hari, guru memiliki kesempatan unik untuk menjadi teladan, memberikan informasi yang akurat, dan merangsang minat anak-anak dalam memilih makanan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka.

Para wali murid menunjukkan dukungan positif terhadap inisiatif sekolah dalam menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui sarapan dan bekal makanan sehat. Mayoritas orang tua setuju dengan kebijakan ini karena dianggap dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan anak-anak. Beberapa alasan yang disebutkan antara lain adalah peningkatan fokus belajar, pembentukan pola makan sehat, dan meningkatkan daya tahan tubuh anak-anak. Meskipun ada beberapa tanggapan yang menyebutkan bahwa penerapan belum begitu signifikan terlihat, tetapi adanya program fun cooking dan kunjungan ke supermarket menunjukkan upaya sekolah untuk memberikan pemahaman tentang makanan sehat kepada anak-anak. Secara umum, kesimpulan ini mencerminkan respons positif dan dukungan dari para orang tua terhadap inisiatif sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat bagi siswa.

Berdasarkan jawaban wali murid terkait pelaksanaan program sarapan dan bekal makanan sehat di TK Islam Al Iman, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orang tua merasa terlibat dalam kegiatan tersebut. Kontribusi yang diberikan mencakup upaya dalam mengatur pola makan anak, memberikan bekal sesuai anjuran sekolah, serta menyediakan makanan sehat dan bergizi. Beberapa orang tua menunjukkan kreativitas dengan membawa bekal yang berbeda setiap hari, sementara yang lain mencoba memasak makanan kesukaan anak. Meskipun ada yang tidak terlibat, mayoritas orang tua berupaya untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi, sesuai dengan anjuran dari TK Islam Al Iman.

Dalam mendukung konsep pola hidup dan gizi seimbang di rumah, keterlibatan orang tua murid di TK Islam Al Iman mencerminkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat bagi perkembangan anak-anak. Ibu Elis Nurhaidi Yaneu, sebagai orang tua Pramudya Arka, menyoroti pentingnya sarapan dengan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan vitamin, sementara juga memberikan perhatian pada nilai gula rendah dalam cemilan untuk mengurangi konsumsi gula berlebih. Pendekatan serupa terlihat pada Ibu

Ferina dan Ibu Dina, yang fokus pada memberikan makanan sehat dan bergizi, serta membiasakan anak-anak sarapan dengan makanan yang bersih.

Ibu Haryati menekankan pentingnya perbanyak makan sayuran dan minum susu setiap hari, sedangkan Ibu Retno Indah memberikan penekanan pada variasi menu sarapan dan bekal camilan sehat. Meskipun beberapa orang tua, seperti Ibu Elvi dan Ibu Yunita, mungkin menghadapi tantangan dalam memastikan anak-anak mengonsumsi semua jenis makanan, upaya untuk memberikan menu yang seimbang tetap menjadi fokus. Ibu Line Wulansari dan Ibu Inggriani menyampaikan dukungan dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan karbohidrat, protein, sayur, buah, dan susu setiap hari.

Terlepas dari variasi cara, umumnya dapat disimpulkan bahwa orang tua berusaha secara aktif untuk menciptakan pola makan yang seimbang bagi anak-anak mereka. Pemberian sarapan sebelum sekolah dan penyediaan bekal makanan yang mencakup berbagai komponen gizi menjadi langkah yang diambil oleh sebagian besar orang tua, mencerminkan kesadaran akan peran penting gizi dalam mendukung kesehatan anak-anak di TK Islam Al Iman.

Berdasarkan tanggapan para wali murid terkait perubahan kebiasaan makan anak sejak terlibat dalam program penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang di TK Islam Al Iman, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orang tua melihat adanya perubahan positif pada pola makan anak-anak mereka. Ibu Elis Nurhaidi Yaneu menunjukkan bahwa anaknya menjadi lebih antusias membawa bekal sehat, mencoba rasa sayuran dan buah-buahan yang sebelumnya tidak disukai, dan bahkan meminta dibuatkan bekal dengan menu tersebut. Ibu Yayah Damatanti melaporkan bahwa anaknya menjadi lebih sehat dan energik, serta tidak mudah sakit.

Beberapa orang tua juga menyaksikan perubahan dalam kebiasaan makan anak-anak mereka. Misalnya, Ibu Haryati menyebutkan adanya perubahan, sementara Ibu Rinanda Dian menyatakan bahwa anaknya menjadi lebih mau makan setelah di sekolah dituntut untuk sarapan dan makan bersama teman-teman. Meskipun ada beberapa tanggapan yang menyatakan tidak ada perubahan atau perubahan yang belum terlihat sepenuhnya, mayoritas orang tua menegaskan dampak positif dari program tersebut.

Pentingnya pendekatan kolektif dalam menciptakan kesadaran akan pentingnya makanan sehat terlihat dalam beberapa jawaban, seperti yang diungkapkan oleh Ibu Line Wulansari yang menyatakan bahwa anak akan lebih memahami pentingnya makanan yang baik untuk tubuh mereka dengan dorongan dari guru dan teman-teman sekelas. Kesimpulannya, program penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang di TK Islam Al Iman memberikan dampak positif dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak, mengajarkan mereka nilai-nilai kesehatan, dan merangsang minat mereka terhadap makanan bergizi.

Dari tanggapan para orang tua murid di TK Islam Al Iman terkait cara berkomunikasi dengan guru atau pihak sekolah mengenai peran orang tua dalam mendukung pola hidup sehat anak-anak, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antara orang tua dan pihak sekolah dilakukan melalui berbagai cara. Beberapa orang tua, seperti Ibu Elis Nurhaidi Yaneu, menyoroti pentingnya update reguler dari guru dalam bentuk video, yang memberikan informasi tentang bagaimana anak-anak menjalani pola hidup sehat di sekolah dan

bagaimana mereka merespon bekal makanan. Hal ini dianggap bermanfaat untuk memastikan anak-anak benar-benar mengonsumsi bekal yang sehat.

Sebagian besar orang tua menunjukkan keterlibatan aktif dalam berkomunikasi dengan guru atau pihak sekolah. Beberapa di antaranya, seperti Ibu Ferina dan Ibu Dina, mencatat bahwa diskusi reguler dilakukan, baik untuk mendapatkan pemahaman tentang kebiasaan makan anak-anak maupun untuk mendukung upaya pola hidup sehat. Ibu Yayah Damatanti bahkan memberikan saran untuk mengadakan kegiatan menu sehat secara bulanan dan memberikan edukasi tentang pola hidup sehat kepada anak-anak.

Meskipun sebagian besar orang tua terlibat dalam komunikasi yang aktif, beberapa dari mereka, seperti Ibu Septia Awal Hidayah, belum pernah berkomunikasi secara khusus dengan guru terkait hal ini. Sementara itu, Ibu Rinanda Dian mengindikasikan bahwa komunikasi tentang pola hidup sehat terutama terjadi dalam situasi di mana anak tidak menghabiskan bekalnya.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orang tua di TK Islam Al Iman mengapresiasi komunikasi yang terbuka dengan guru atau pihak sekolah, yang membantu mereka memahami dan mendukung peran orang tua dalam mendukung pola hidup sehat anak-anak.

Berdasarkan tanggapan para orang tua murid TK Islam Al Iman terkait tantangan dan hambatan dalam menerapkan pola hidup sehat di rumah, serta cara mengatasinya, dapat disimpulkan bahwa sebagian orang tua menghadapi berbagai kendala yang memerlukan kreativitas dan solusi inovatif. Ibu Elis Nurhaidi Yaneu menghadapi tantangan dalam memilih makanan olahan yang disukai anak, dan solusinya adalah membuat makanan yang menarik dari bahan-bahan segar sesuai dengan preferensi anak-anak. Di sisi lain, beberapa orang tua, seperti Ibu Ferina, Ibu Yayah Damatanti, dan Ibu Septia Awal Hidayah, tidak merasakan hambatan signifikan dalam menjalankan pola hidup sehat di rumah.

Namun, beberapa tantangan umum yang dihadapi termasuk anak yang tidak suka dengan sayuran atau buah-buahan. Ibu Dina Sartika menanggapi dengan memberikan penjelasan dan menunjukkan manfaat dari buah dan sayuran kepada anak-anak. Sementara Ibu Line Wulansari mengatasi resistensi anak terhadap sayur dengan memberikan pengingat akan manfaat buah dan sayur bagi tubuh.

Tantangan lain termasuk kesulitan dalam menyusun menu harian yang berbeda, dihadapi oleh Ibu Haryati. Ibu Retno Indah, sementara itu, mengatasi kebingungan dengan langsung berkomunikasi dengan guru mengenai pola makan anaknya. Beberapa orang tua juga menyoroti sulitnya mengajak anak untuk menerima dan mencoba menu baru.

Kesimpulannya, meskipun setiap keluarga memiliki tantangan yang berbeda, para orang tua di TK Islam Al Iman berusaha untuk mengatasi hambatan dalam menerapkan pola hidup sehat dengan memberikan penjelasan, kreativitas dalam menyusun menu, dan berkomunikasi secara aktif dengan guru atau pihak sekolah.

Berdasarkan tanggapan para wali murid, dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak-anak menanggapi konsep makanan sehat dan gizi seimbang yang diajarkan di sekolah dengan antusiasme. Beberapa anak bahkan aktif berbagi pengetahuan tersebut di rumah, seperti menceritakan apa yang baik untuk dimakan dan apa yang sebaiknya dihindari.

Beberapa orang tua mencatat bahwa anak-anak mereka membawa pola hidup sehat ke rumah dan memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat makanan sehat.

Meskipun demikian, ada beberapa tantangan yang dihadapi, seperti anak yang tidak suka dengan sayuran dan buah-buahan. Para orang tua berusaha mengatasi hambatan ini dengan memberikan penjelasan yang baik dan menyampaikan manfaat dari konsumsi buah dan sayur secara perlahan-lahan.

Selain itu, ada juga perbedaan dalam respons anak perempuan dan laki-laki terhadap konsep makanan sehat. Beberapa orang tua menyebutkan bahwa anak laki-laki mungkin kurang memperhatikan apa yang diajarkan di sekolah, sehingga perlu bantuan tambahan di rumah untuk memastikan pemahaman yang lebih baik.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa upaya pengajaran konsep makanan sehat dan gizi seimbang di sekolah tampaknya memberikan dampak positif pada pemahaman dan perilaku anak-anak terkait pola makan sehat di rumah.

Para wali murid di TK Islam Al Iman memberikan beragam saran dan masukan terkait program penerapan Pola Hidup Sehat dengan gizi seimbang melalui sarapan dan bekal makanan sehat. Ibu Elis Nurhaidi Yaneu menekankan pentingnya konsistensi sekolah dalam mengingatkan orang tua tentang makanan sehat, sambil berharap agar sekolah lebih aktif dalam memberi informasi. Ibu Haryati mengusulkan adanya jadwal makanan sehat sebagai panduan bagi orang tua. Ibu Yayah Damatanti menyarankan agar sekolah terus menerapkan menu sehat setiap bulan dan melakukan kegiatan edukasi rutin. Ibu Retno Indah menyoroti perlunya memberikan penjelasan kepada wali murid yang belum memahami pentingnya makanan sehat. Ibu Elvi Darlina mengusulkan variasi menu sehat secara berkala. Ibu Line Wulansari dan Ibu Rinanda Dian menyarankan penyuluhan dan sosialisasi melalui poster atau flyer untuk melibatkan orang tua secara lebih efektif. Ibu Yunita Karolina mengusulkan kegiatan makan bersama dengan menu 4 sehat 5 sempurna sebagai bagian dari program. Ibu Rinanda Dian juga menyarankan kegiatan fun cooking dan kunjungan supermarket untuk membuat pemahaman tentang makanan sehat lebih menyenangkan dan praktis. Secara keseluruhan, para wali murid menggarisbawahi pentingnya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam mendukung program tersebut.

Para orang tua murid di TK Islam Al Iman aktif menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang yang diajarkan di sekolah dalam penyediaan makanan di rumah. Ibu Elis Nurhaidi Yaneu, sebagai contoh, mengatur pola makan dengan tidak menyediakan makanan yang mengandung gula berlebih, selalu menyertakan buah dan sayur segar, dan menetapkan perbandingan 50% sayuran, 25% protein, dan 25% karbohidrat. Sementara itu, Ibu Ferina selalu menyediakan makanan bergizi dan sehat di rumah, sedangkan Ibu Haryati menerapkan kebiasaan rajin minum susu dan makan bergizi. Ibu Retno Indah menciptakan variasi menu seimbang harian, dan Ibu Elvi Darlina menekankan pentingnya memasak sendiri makanan yang disajikan kepada anak. Beberapa orang tua, seperti Ibu Line Wulansari dan Ibu Inggriani Norwegianti, secara aktif memilih dan mengolah sendiri makanan keluarga untuk memastikan keberagaman gizi. Meskipun demikian, beberapa dari mereka mengakui adanya tantangan, seperti yang diutarakan oleh Ibu Rinanda Dian, yang mencoba menyajikan makanan dengan komposisi 4 sehat 5 sempurna, namun anaknya tidak selalu mengonsumsi sayur dan hanya sedikit buah. Keseluruhan, orang tua

menunjukkan komitmen yang kuat untuk menjaga prinsip-prinsip gizi seimbang di rumah, meskipun mereka terkadang dihadapkan pada tantangan tertentu dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak.

Dari jawaban para orang tua murid TK Islam Al Iman terkait dampak positif selain aspek gizi dari penerapan Pola Hidup Sehat dengan gizi seimbang melalui Sarapan dan Bekal Makanan Sehat, terlihat bahwa program ini telah memberikan pengaruh yang signifikan pada berbagai aspek perkembangan anak. Salah satu dampaknya adalah peningkatan kesadaran anak-anak tentang pentingnya pola makan yang teratur dan pemilihan makanan yang baik untuk tubuh. Mereka menjadi lebih bertanya dan memahami jenis makanan yang sehat dan tidak sehat. Selain itu, terdapat peningkatan dalam semangat belajar anak di sekolah, kebiasaan membaca, dan kecenderungan untuk belajar agama. Program ini juga membantu anak-anak dalam mengenali dan memilih makanan yang sehat, mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat, serta memperluas pengetahuan mereka tentang jenis makanan yang bergizi. Selain dampak positif pada anak, program ini juga memberikan manfaat bagi orang tua dengan mengurangi kekhawatiran terhadap pilihan-pilihan makanan anak dan memperoleh kepuasan karena anak-anak lebih suka dengan makanan rumahan. Kesimpulannya, penerapan Pola Hidup Sehat dengan gizi seimbang telah membawa dampak positif yang luas dalam meningkatkan kesehatan, pengetahuan, dan kebiasaan anak-anak dalam hal makanan serta perkembangan secara keseluruhan.

Dalam wawancara mengenai penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui sarapan dan bekal makanan sehat di TK Islam Al Iman, sepuluh informan dari murid TK tersebut memberikan pandangan yang menarik. Mereka menceritakan pengalaman dan preferensi makanan mereka di sekolah. Salah satu murid, Hany Arsyila, menyatakan bahwa makanan favoritnya adalah mie, terutama pada hari Rabu. Ia juga menyukai pizza. Ridzqi Jamail lebih menyukai kentang goreng dengan saos, sementara Pramudya Arka memilih makanan sehat seperti melon, mie lemonilo, fit bar, dan yakult. Murid lainnya, seperti Daffa Daniyal Arwan, lebih menyukai ayam goreng, sedangkan Fahreza Rafif Pramudya lebih memilih roti isi cokelat. Masing-masing murid memiliki selera makanan yang beragam.

Ketika ditanya tentang perasaan saat sarapan di sekolah, sebagian besar murid menyatakan bahwa mereka senang. Namun, Hany Arsyila merasa lebih nyaman makan di meja daripada di lantai. Ridzqi Jamail menyukai kebersamaan saat makan bareng teman-teman, sedangkan Lavasya Ariendra Gumilar merasa bahagia bisa makan bersama teman-teman. Murid-murid tersebut juga memiliki pengetahuan tentang makanan sehat dan menyebutkan berbagai jenis makanan sehat yang mereka sukai. Misalnya, buah-buahan, sayur, roti, telur, dan bubur kacang hijau. Mereka tahu bahwa makanan sehat membuat tubuh mereka kuat, cerdas, dan penuh energi.

Ketika ditanya apakah mereka senang jika orang tua memberikan bekal makanan sehat untuk mereka di sekolah, sebagian besar menjawab dengan senang hati. Beberapa bahkan menyatakan bahwa makanan sehat memberikan semangat baru untuk belajar dan beraktivitas di sekolah. Murid-murid TK Islam Al Iman juga mengungkapkan aktivitas yang mereka lakukan ketika guru mengajarkan tentang makanan sehat di sekolah. Mereka mendengarkan, melihat buku gambar, berdiskusi, bermain peran menjadi koki kecil, dan membuat poster tentang makanan sehat.

Setelah sarapan dengan makanan sehat di sekolah, murid-murid merasakan kebahagiaan, kenyamanan, dan semangat untuk belajar. Beberapa bahkan merasa memiliki kekuatan tambahan setelah mengonsumsi makanan sehat. Terakhir, ketika ditanya tentang kebiasaan membantu memilih makanan sehat di rumah bersama orang tua, sebagian besar murid menunjukkan kecenderungan positif. Mereka senang membantu memilih sayur, buah, dan makanan sehat lainnya saat berbelanja bersama orang tua di pasar atau toko.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa murid-murid TK Islam Al Iman memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya makanan sehat dan pola hidup sehat. Mereka juga menunjukkan antusiasme untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Berikut adalah tabel Menu Makanan Sehat Anak TK Islam Al Iman dalam Sebulan

**Tabel 1 Menu Sarapan Minggu 1 Anak TK Islam Al Iman**

Hari	Menu	Teori
Senin	Bubur Ayam, Pisang dan Susu	Karbohidrat terdapat pada Bubur, Protein dari ayam dan susu, Mineral dan Vitamin dari Pisang
Selasa	Roti Bakar dengan isian Telur dadar, Jeruk dan Susu	Karbohidrat dari Roti, Protein dari Telur dan susu, Mineral dan Vitamin dari Jeruk.
Rabu	Lontong Sayur +Tahu+ tempe, Susu + Buah	Karbohidrat dari Lontong, Protein dari Tahu, Tempe dan susu, Mineral dan Vitamin dari Sayur dan buah
Kamis	Mie Goreng + Sosis + Sayur sayuran , buah dan Susu	Karbohidrat dari Mie, Protein dari Sosis dan Susu, Mineral dan Vitamin dari Sayuran dan buah
Jumat	Nasi Uduk + Ayam Goreng+ sayuran, buah dan Susu	Karbohidrat dari Nasi, Protein dari Ayam dan Susu, Mineral dan Vitamin dari sayuran dan buah

**Tabel 2 Menu Sarapan Minggu 2 Anak TK Islam Al Iman**

Hari	Menu	Teori
Senin	Martabak Mini (Daging dan Telur), buah dan susu	Karbohidrat terdapat pada Kulit Martabak Protein dari daging, telur dan susu, Mineral dan Vitamin dari buah
Selasa	Mie Ayam Pangsit, buah dan susu	Karbohidrat dari Roti, Protein dari Telur dan susu, Mineral dan Vitamin dari Jeruk.
Rabu	Nasi Tim dengan Ikan, Wortel, dan Kentang	Karbohidrat dari Lontong, Protein dari Tahu, Tempe dan susu, Mineral dan Vitamin dari Sayur dan buah
Kamis	Bihun Goreng dengan Ayam dan Sayuran	Karbohidrat dari Mie, Protein dari Sosis dan Susu, Mineral dan Vitamin dari Sayuran dan buah
Jumat	Nasi Kuning, Ayam Goreng, buah dan susu	Karbohidrat dari Nasi Kuning, Protein dari Ayam dan Susu, Mineral dan Vitamin dari buah

**Tabel 3 Menu Sarapan Minggu 3 Anak TK Islam Al Iman**

Hari	Menu	Teori
Senin	Nasi Pecel	Karbohidrat terdapat pada Kulit Martabak Protein dari daging, telur dan susu, Mineral dan Vitamin dari buah
Selasa	Gado Gado Lontong, susu	Karbohidrat dari Lontong, Protein dari Susu, Mineral dan sayuran.
Rabu	Biskuit, Susu dan Buah	Karbohidrat dari Biskuit, Protein dari susu, Mineral dan Vitamin dari Sayur dan buah
Kamis	Nasi Goreng + Telur + Susu dan Buah	Karbohidrat dari Nasi Goreng, Protein dari Telur dan Susu, Mineral dan Vitamin dari buah
Jumat	Mie Goreng + Sosis + Sayur sayuran , buah dan Susu	Karbohidrat dari Mie, Protein dari Sosis dan Susu, Mineral dan Vitamin dari Sayuran dan buah

**Tabel 4 Menu Sarapan Minggu 4 Anak TK Islam Al Iman**

Hari	Menu	Teori
Senin	Roti Bakar dengan isian Telur dadar, Jeruk dan Susu	Karbohidrat dari Roti, Protein dari Telur dan susu, Mineral dan Vitamin dari Jeruk.
Selasa	Mie Ayam Pangsit, buah dan susu	Karbohidrat dari Roti, Protein dari Telur dan susu, Mineral dan Vitamin dari Jeruk.
Rabu	Martabak Mini (Daging dan Telur), buah dan susu	Karbohidrat terdapat pada Kulit Martabak Protein dari daging, telur dan susu, Mineral dan Vitamin dari buah
Kamis	Nasi Kuning, Ayam Goreng, buah dan susu	Karbohidrat dari Nasi Kuning, Protein dari Ayam dan Susu, Mineral dan Vitamin dari buah
Jumat	Nasi Uduk + Ayam Goreng+ sayuran, buah dan Susu	Karbohidrat dari Nasi, Protein dari Ayam dan Susu, Mineral dan Vitamin dari sayuran dan buah

Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah, terlihat bahwa TK Islam Al Iman sangat berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang sebagai bagian integral dari pendidikan siswa. Langkah proaktif seperti sarapan bersama dan penerapan menu sehat yang terjadwal menunjukkan keseriusan sekolah dalam memastikan kesehatan dan nutrisi siswa. Peran orang tua juga ditekankan melalui penyuluhan dan kolaborasi dengan pihak eksternal seperti puskesmas dan dokter anak. Evaluasi rutin dilakukan untuk memastikan efektivitas program, sementara tantangan seperti varian selera dan alergi diatasi dengan solusi alternatif.

Menurut pandangan guru, terlihat bahwa mereka memainkan peran kunci sebagai fasilitator, motivator, dan edukator dalam membentuk pola hidup sehat siswa. Mereka menggunakan strategi kreatif dan kolaborasi dengan orang tua untuk memastikan keberhasilan program. Guru juga membimbing anak-anak dalam memilih makanan sehat

dan memahami prinsip gizi seimbang, serta membentuk fondasi pola hidup sehat sejak usia dini melalui kegiatan aktif bersama anak.

Wali murid berpendapat bahwa komunikasi yang terbuka dan saling mendukung antara guru dan orang tua menjadi kunci keberhasilan implementasi kebijakan pola hidup sehat di TK Islam Al Iman. Orang tua memberikan dukungan positif terhadap program, dan beberapa dampak positif yang terlihat termasuk peningkatan pengetahuan gizi, motivasi belajar, dan kemandirian dalam memilih makanan.

Murid merasakan bahwa program Pola Hidup Sehat di TK Islam Al Iman memberikan dampak positif pada pemahaman dan perilaku makan anak-anak. Mereka menyukai sarapan di sekolah dan menunjukkan pemahaman yang baik tentang makanan sehat. Orang tua memainkan peran penting dalam memberikan bekal makanan sehat, sementara murid aktif mengikuti pengajaran tentang makanan sehat dan merasakan kegembiraan dalam kegiatan tersebut.

Secara keseluruhan, hasil wawancara dengan berbagai pihak menunjukkan komitmen dan upaya kolaboratif dalam menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang di TK Islam Al Iman Bekasi, serta dampak positif yang terlihat pada pengetahuan, perilaku, dan kebiasaan makan anak-anak.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa program sarapan di TK memiliki dampak positif pada anak-anak, yang tercermin dari peningkatan perasaan senang saat sarapan di sekolah, terutama saat mereka berbagi momen tersebut dengan teman-teman. Variasi dalam kebiasaan sarapan anak-anak menunjukkan pentingnya penyesuaian program gizi dengan preferensi makanan yang beragam. Anak-anak juga menunjukkan partisipasi aktif dan keterlibatan dalam program gizi, menunjukkan semangat positif terhadap pola hidup sehat. Peran orang tua dalam memberikan bekal makanan sehat bagi anak-anak di TK juga sangat penting, dengan variasi cara mereka terlibat, mulai dari memilih hingga mengajak anak berpartisipasi dalam pemilihan makanan. Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diusulkan. Pertama, mendorong promosi kolaborasi antar teman sebaya terkait pola hidup sehat di TK dapat menciptakan lingkungan sosial yang positif. Kedua, mengintegrasikan metode pembelajaran yang interaktif dalam pengajaran tentang pola hidup sehat di TK dapat lebih memotivasi anak-anak untuk berpartisipasi aktif dan memahami pentingnya makanan sehat. Ketiga, mengembangkan program edukasi gizi yang melibatkan orang tua secara aktif dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola hidup sehat dan memperkuat peran mereka dalam mendukung gizi anak-anak di TK. Terakhir, mendorong penyusunan menu sarapan di TK yang lebih bervariasi, dengan mempertimbangkan preferensi makanan anak-anak, dapat meningkatkan minat mereka terhadap sarapan sehat. Dengan demikian, implementasi rekomendasi ini dapat memperkuat efektivitas program sarapan di TK dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak-anak.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan tulus dan penuh rasa terima kasih, saya ingin mengucapkan penghargaan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, doa, dan bantuan dalam proses penyusunan laporan ini. Pertama-tama, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Zaharudin, S.E., M.M., Ph.D., selaku Rektor Universitas Panca Sakti Bekasi, dan Dr. Yon, A.E. M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Panca Sakti Bekasi, atas dukungan dan bimbingannya. Terima kasih juga kepada Arie Widiyastuti, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Panca Sakti Bekasi, atas bimbingan dan dorongannya. terima kasih kepada Zara Mayra, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah memberikan dukungan serta bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih kepada seluruh Dosen dan Staf Karyawan di lingkungan Universitas Panca Sakti Bekasi atas wawasan, pembinaan sikap, dan bantuan yang diberikan selama penulis mengikuti perkuliahan. Penulis juga berterima kasih kepada H. Syahrudin, S.H., selaku Kepala Sekolah TK Islam Al Iman, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di TK tersebut. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis, semoga Allah merahmati mereka, yang doa dan cinta mereka tetap menjadi pendorong terbesar dalam setiap langkah penulis. terima kasih kepada kakak-kakak dan anak-anak, serta teman-teman Guru TK Islam Al Iman yang telah memberikan dorongan semangat dan nasihat. Terima kasih kepada Mas Defriansyah sebagai inspirator kepenulisan, yang kehadiran dan ilmu yang dibagikannya menjadi berkah bagi penulis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Angraini, D. I., & Damayanti, A. S. (2017). Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah Breakfast Improving Learning Achievement in School Age Children. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 6, 113–117.
- Astriani, L., Afra, T., Zahra, F., & Azahra, S. (2022). Edukasi Katakan Yes Untuk Sarapan Sehat Melalui. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 6.
- Eriana, E., Fauziddin, M., & Daulay, M. I. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. 9(2), 82–90.
- Ginting, S. U. (2011). Pola Makanan Dan Minuman Menuju Budaya Hidup Sehat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 52–66.
- Insani, A. (2022). Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843–848.
- Permaisuari, W. O. A., Rusmayadi, & Syamsuardi. (2022). Bekal Makanan Kemasan Paud Sebagai Pemicu Perilaku Konsumtif Orang Tua Peserta Didik di TK Nurhikmah. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), 134. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i1.1293>
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*.

<https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>

Ruslianti, Sabariah, Saqinah, F., & Susanti, D. (2023). Perkembangan Otak Anak Usia Dini Dan Dampaknya Pada Kehidupan Seumur Hidup. *Jurnal Tambora*, 7(1), 302–311.

Suriah, B. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Dalam Mengenal Benda-Benda Di Lingkungan Melalui Permainan Kartu Angka. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 1(1), 101–122.