



Meningkatkan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini Program Edukasi Makanan Sehat dan Bergizi di TK Putra II Calang Kabupaten Aceh Jaya

Fikri Faidul Jihad¹, Putri Tasya Najla^{2*}, Minarul Ulfah³, Desi Mariani⁴, Eka Nurmaliisa⁵, Yusril Isnanda⁶, John Sanova⁷, Afrizal Adam⁸

¹²³⁴⁵⁶Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

⁷Puskesmas Calang Kabupaten Aceh Jaya, Indonesia

⁸Desa Dayah Baro Kecamatan Krueng Sabee Kabupaten Aceh Jaya, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 27 Agustus 2025

Revisi: 29 Agustus 2025

Diterima: 30 Agustus 2025

Diterbitkan: 02 September 2025

Kata Kunci

Edukasi Gizi, Anak Usia Dini, Pola Makan Sehat, Gizi Seimbang

Correspondence

E-mail: putritasyanajla@gmail.com*

A B S T R A K

Masalah gizi pada anak usia dini masih tinggi dan berkontribusi terhadap risiko stunting. Program ini bertujuan menilai pengetahuan gizi dasar anak setelah edukasi interaktif dan pendampingan bekal di TK Putra II Calang, Kabupaten Aceh Jaya. Kegiatan melibatkan 48 anak dan dilaksanakan melalui kelas gizi interaktif (gambar, video, permainan) serta penyampaian pesan sederhana kepada orang tua tentang bekal sehat. Evaluasi akhir menggunakan kuesioner guru dan observasi sederhana untuk menilai kemampuan anak membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Hasil menunjukkan 28 anak (58,3%) sudah mampu membedakan, sedangkan 20 anak (41,7%) masih memerlukan penguatan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif yang disertai pendampingan orang tua berpotensi meningkatkan pemahaman gizi anak usia dini di sekolah. Program direkomendasikan berlangsung berkala melalui kolaborasi sekolah, orang tua, dan puskesmas guna memperkuat kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

Abstract

Nutritional problems among young children remain prevalent and contribute to the risk of stunting. This program aimed to assess children's basic nutrition knowledge following an interactive education and packed-lunch coaching initiative at TK Putra II Calang, Aceh Jaya Regency. The activities involved 48 children and comprised interactive nutrition classes (images, videos, and games) as well as simple messages to parents about healthy packed lunches. The final evaluation used teacher-administered questionnaires and simple observations to assess children's ability to distinguish healthy from unhealthy foods. Results showed that 28 children (58.3%) were able to distinguish between healthy and unhealthy foods, whereas 20 children (41.7%) still required reinforcement. These findings suggest that interactive education combined with parental coaching has the potential to improve early-childhood nutrition knowledge in the school setting. It is recommended that the program be implemented periodically through collaboration among schools, parents, and primary health centers (puskesmas) to foster sustainable healthy eating habits.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Masalah gizi di Indonesia, khususnya terkait anak-anak, menjadi perhatian serius mengingat tingginya prevalensi stunting yang mencapai 30,8% [1], dengan Indonesia menempati urutan kelima tertinggi dalam masalah stunting di dunia [2]. Stunting, yang merupakan indikator kurangnya gizi kronis, berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak [3]. Meskipun pemerintah dan berbagai

organisasi telah melakukan intervensi melalui edukasi gizi bagi ibu dan pemantauan tumbuh kembang di posyandu, tantangan signifikan masih ada, seperti kurangnya informasi gizi dan keterbatasan sumber daya ekonomi [4]. Oleh karena itu, pendekatan multi-sektoral yang melibatkan berbagai pihak sangat diperlukan untuk meningkatkan status gizi anak [5]. Dampak jangka panjang dari masalah gizi pada anak-anak Indonesia sangat besar. Anak-anak yang mengalami stunting atau kekurangan gizi kronis biasanya memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, yang dapat mempengaruhi tinggi badan mereka dibandingkan dengan standar usia, serta mengurangi produktivitas mereka di masa depan [6].

Tingkat pemahaman anak-anak Indonesia tentang gizi seimbang sangat bervariasi dan sering kali memerlukan perhatian serius. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak-anak sering dipengaruhi oleh pemahaman orang tua dan lingkungan pendidikan mereka. Sebagai contoh, penyuluhan kepada orang tua sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mereka mengenai kebutuhan gizi anak, yang berdampak langsung pada pola makan anak [7]. Pengetahuan gizi yang baik pada anak-anak memiliki dampak signifikan terhadap pola makan mereka. Anak-anak yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi cenderung lebih memilih makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan, sehingga mengurangi risiko kekurangan gizi di masa depan [8].

Usia dini merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan makan yang sehat, karena anak-anak mulai mengeksplorasi berbagai jenis makanan dan mempelajari pola makan dari orang tua dan pengasuh [9]. Kebiasaan makan yang sehat yang ditanamkan sejak dini dapat membantu mencegah masalah gizi seperti obesitas dan defisiensi gizi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang [10]. Pendekatan edukasi berbasis "responsive feeding" telah terbukti efektif dalam mendukung anak-anak dalam mengembangkan pola makan yang sehat melalui interaksi positif dengan makanan dan pengenalan variasi makanan. Selain itu, kebiasaan makan yang dibentuk pada usia dini juga memengaruhi keputusan mereka di masa depan, saat mereka mulai memiliki lebih banyak kemerdekaan dalam memilih makanan [11]. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan orang tua dan pendidik sangat penting dalam menanamkan kebiasaan makan yang sehat yang dapat bertahan seumur hidup [12]. Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak-anak usia dini sangat penting dalam membentuk pola makan mereka di masa depan. Pada usia ini, anak-anak sangat peka terhadap pengaruh lingkungan, termasuk orang tua dan pendidik yang mengenalkan konsep gizi dan pola makan sehat. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan kepada anak-anak tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tentang makanan sehat, tetapi juga memengaruhi sikap dan perilaku makan mereka [13]. Pendekatan pendidikan yang menyentuh aspek praktis, seperti cara mengolah makanan bergizi dan mengenali makanan seimbang, akan membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan makan yang baik sejak dini [14].

Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting untuk mendukung edukasi gizi pada anak-anak. Keluarga, sebagai lingkungan pertama, memegang peran penting dalam menetapkan pola makan yang sehat. Orang tua yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi cenderung akan menyediakan makanan sehat dan menciptakan kebiasaan makan yang baik bagi anak [15]. Sekolah memiliki tanggung jawab untuk mengedukasi anak-anak mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui program edukasi gizi di sekolah, anak-anak dapat diajarkan tentang nilai gizi dari makanan yang mereka konsumsi dan dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, masyarakat memiliki peran untuk memperkuat dukungan bagi keluarga dan sekolah melalui kampanye kesehatan masyarakat, penyuluhan, dan seminar yang dapat memperluas jangkauan edukasi gizi [16]. Kolaborasi ini menciptakan ekosistem yang mendukung, di mana anak-anak dapat belajar dan berkembang dengan baik, serta terhindar dari masalah gizi seperti stunting dan obesitas. Kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting untuk memastikan anak-anak mendapatkan dasar yang kuat dalam pola makan sehat dan kebiasaan gizi yang baik untuk masa depan mereka [17].

Pendidikan gizi di usia dini sangat penting karena periode ini merupakan tahap awal yang menentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat. Pada usia ini, anak-anak mengalami perkembangan fisik dan kognitif yang pesat, sehingga asupan gizi yang tepat sangat diperlukan [18]. Program edukasi gizi yang efektif dapat mengajarkan anak-anak tentang pentingnya memilih makanan yang bergizi, serta memberi mereka keterampilan untuk membuat pilihan makanan yang sehat di masa depan [19]. Manfaat jangka panjang dari pendidikan gizi yang baik di usia dini meliputi peningkatan kesehatan secara keseluruhan, pencegahan masalah gizi seperti stunting dan obesitas, serta pembentukan kebiasaan makan sehat yang berlangsung sepanjang hidup. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memperoleh pendidikan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang lebih seimbang dan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima edukasi tersebut [12]. Kualitas pendidikan gizi yang diterima oleh anak-

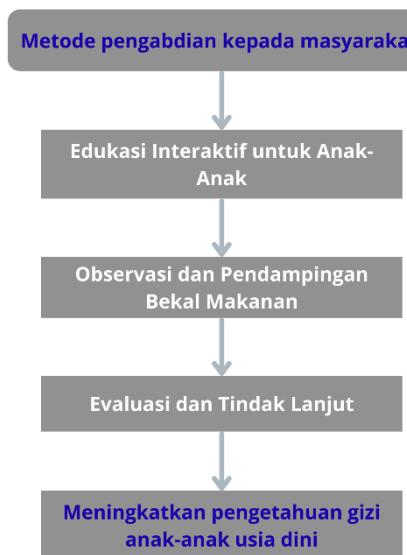
anak juga berpengaruh pada status gizi mereka secara keseluruhan, yang pada gilirannya akan memberikan dampak positif pada hasil akademis dan kesehatan mereka di masa depan. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam memberikan pendidikan gizi yang menyeluruh dan menyeluruh kepada anak-anak [20].

Edukasi gizi pada anak-anak usia dini sangat penting sebagai bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat, terutama di lingkungan pendidikan anak-anak. Pada usia ini, anak-anak mulai membentuk kebiasaan makan yang akan berpengaruh besar pada perkembangan fisik, mental, dan emosional mereka. Pendidikan yang tepat mengenai gizi sehat akan membantu mereka memahami pentingnya makanan bergizi untuk pertumbuhan yang optimal. Mengingat rendahnya pengetahuan gizi di kalangan anak-anak, terutama di wilayah pedesaan, edukasi gizi harus menjadi prioritas jangka panjang untuk menciptakan generasi yang sehat. Program edukasi yang dilakukan di TK Putra II Calang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman gizi anak-anak usia dini, dengan harapan dapat membekali mereka dengan pengetahuan yang akan membentuk kebiasaan makan sehat yang berdampak positif pada kesehatan mereka di masa depan dan mendukung pembangunan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam program edukasi gizi di TK Putra II Calang Kabupaten Aceh Jaya ini terdiri dari beberapa tahap yang terstruktur untuk mencapai tujuan meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak usia dini. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi pendekatan edukatif yang interaktif, partisipatif, serta berbasis pada kolaborasi dengan orang tua, sekolah, dan mahasiswa.

- a. Edukasi Interaktif untuk Anak-Anak; Edukasi gizi dilakukan dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik seperti gambar, video, dan permainan. Anak-anak diberikan pemahaman dasar tentang makanan sehat dan pentingnya keseimbangan gizi melalui pendekatan yang menyenangkan dan partisipatif.
- b. Observasi dan Pendampingan Bekal Makanan; Dilakukan observasi terhadap bekal makanan anak-anak untuk menilai pola konsumsi mereka.
- c. Evaluasi dan Tindak Lanjut; Evaluasi dilakukan dengan wawancara dan kuisioner untuk mengukur perubahan pengetahuan dan kebiasaan makan anak-anak dan orang tua. Hasil evaluasi digunakan untuk memperbaiki dan melanjutkan program edukasi gizi.



Gambar 1. Diagram alir tahapan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Edukasi Interaktif untuk Anak-Anak

Suasana pembelajaran interaktif terlihat di TK Putra II Calang, di mana anak-anak yang mengenakan seragam kuning aktif terlibat dalam edukasi gizi sehat. Dalam sesi ini, pengajar memandu anak-anak melalui presentasi yang menekankan pentingnya konsumsi makanan sehat. Proses

pembelajaran dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan, menggunakan tayangan visual yang menarik untuk membantu anak-anak memahami pola makan yang bergizi dengan cara yang lebih menyenangkan dan mudah dicerna.



Gambar 2. Edukasi Gizi Interaktif: Anak-Anak Terlibat dalam Pembelajaran Makanan Sehat di TK Putra II Calang

Edukasi interaktif yang dilakukan di TK Putra II Calang berhasil menarik perhatian anak-anak dan meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi sehat. Melalui media pembelajaran yang menyenangkan seperti gambar, video, dan permainan, anak-anak dapat dengan mudah memahami perbedaan antara makanan sehat dan tidak sehat. Aktivitas yang melibatkan mereka secara aktif, seperti permainan kelompok dan story-telling, membuat materi gizi tidak hanya diterima secara pasif, tetapi juga diaplikasikan melalui pengalaman langsung. Selama sesi edukasi, anak-anak tampak antusias dan terlibat penuh, bertanya tentang jenis-jenis makanan yang mereka bawa dan yang mereka konsumsi di rumah. Program ini berhasil menciptakan kesadaran dasar mengenai pentingnya asupan gizi seimbang. Sebagian besar anak-anak dapat mengidentifikasi makanan yang sehat dan mengerti manfaatnya untuk pertumbuhan mereka, yang menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif ini efektif dalam mengajarkan konsep gizi pada usia dini. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan dan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang gizi dengan cara yang tidak membosankan, sehingga mereka lebih mudah mengingat dan menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

3.2 Observasi dan Pendampingan Bekal Makanan

Pada tahap observasi, dilakukan pemantauan terhadap bekal makanan yang dibawa oleh anak-anak dari rumah. Melalui pengamatan ini, diperoleh gambaran tentang kebiasaan makan mereka, baik yang berasal dari makanan yang disiapkan oleh orang tua maupun yang dibeli di sekitar sekolah. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebagian besar bekal anak-anak sudah mengandung makanan sehat, namun masih ada yang perlu diperbaiki, seperti pemilihan camilan yang kurang bergizi.



Gambar 3. Observasi dan pendampingan Bekal Makanan

Untuk mendukung perubahan pola makan yang lebih sehat, pendampingan dilakukan dengan memberikan arahan kepada orang tua mengenai pentingnya menyediakan makanan bergizi untuk anak-anak mereka. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya keseimbangan gizi dalam bekal makanan anak dan membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Alur Pemantauan Bekal Makanan di TK Putra II Calang.

- a. Observasi Bekal Makanan; Memantau bekal makanan yang dibawa oleh anak-anak dari rumah untuk memastikan bahwa makanan yang dibawa sudah memenuhi kriteria gizi yang baik.
- b. Pengamatan Kebiasaan Makan Anak-anak; Mengamati bagaimana anak-anak mengonsumsi bekal makanan mereka, serta memperhatikan apakah mereka memilih makanan yang bergizi atau tidak.
- c. Identifikasi Kekurangan dalam Bekal; Menilai kekurangan dalam bekal makanan anak, seperti kurangnya variasi atau ketidakseimbangan gizi, dan mencatat makanan yang perlu diperbaiki.
- d. Pendampingan kepada Orang Tua; Memberikan arahan kepada orang tua mengenai cara menyediakan bekal makanan yang lebih sehat dan bergizi bagi anak-anak mereka, serta memberikan informasi mengenai pentingnya pola makan seimbang.

3.3 Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah pelaksanaan program edukasi gizi dan observasi bekal makanan, dilakukan evaluasi untuk menilai dampak dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan pembagian kuisioner kepada para guru untuk mengukur perubahan dalam pengetahuan dan kebiasaan makan anak-anak setelah mengikuti program edukasi. Kuisioner ini dirancang untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan kebiasaan makan anak-anak telah berkembang, serta bagaimana pengaruh program ini terhadap pola makan mereka di sekolah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa anak-anak memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai makanan sehat dan gizi seimbang, yang tercermin dari peningkatan pengetahuan yang dilaporkan oleh para guru. Sebagai contoh, hasil observasi menunjukkan bahwa 58,3% siswa di TK Putra II Calang sudah mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat, sementara 41,6% masih belum dapat membedakan dengan jelas. Tabel berikut merangkum tingkat kemampuan siswa dalam membedakan makanan sehat dari yang tidak sehat:

Tabel 1.Tingkat kemampuan siswa TK Putra II Calang dalam membedakan makanan yang tidak sehat dari yang sehat

| Kategori Kemampuan | Jumlah Siswa | Persentase |
|--|--------------|--------------|
| Mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat | 28 | 58.4 % |
| Belum mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat | 20 | 41.6 % |
| TOTAL | 48 | 100 % |

*Catatan: Jumlah siswa dihitung berdasarkan persentase yang diberikan
(58,4% dari 48 siswa; 41,6% dari 48 siswa)*

Para guru melaporkan adanya perubahan positif dalam kebiasaan makan anak-anak, seperti peningkatan konsumsi makanan sehat di sekolah. Dengan melihat hasil ini, dapat disimpulkan bahwa program edukasi gizi telah memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan dan perilaku makan anak-anak. Tindak lanjut dari evaluasi ini melibatkan penyempurnaan materi edukasi dan penyesuaian metode untuk sesi berikutnya agar lebih efektif dan menarik bagi anak-anak. Program edukasi gizi ini akan dilanjutkan dengan sesi pembelajaran lanjutan untuk memperkuat kebiasaan makan sehat yang telah diajarkan dan memastikan keberlanjutan pengaruh positif dalam kehidupan sehari-hari anak-anak.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Gizi di TK Putra II Calang

4. Kesimpulan

Program edukasi gizi yang dilaksanakan di TK Putra II Calang berhasil meningkatkan pengetahuan anak-anak usia dini tentang makanan sehat dan pentingnya keseimbangan gizi. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan, anak-anak dapat dengan mudah memahami konsep gizi yang sehat, yang berdampak positif pada kebiasaan makan mereka. Observasi terhadap bekal makanan anak-anak juga menunjukkan adanya perubahan, di mana sebagian besar anak-anak kini mampu membedakan makanan sehat dari yang tidak sehat. Meskipun terdapat tantangan dalam hal penerapan pola makan sehat secara konsisten, program ini berhasil menanamkan pemahaman dasar yang akan membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih baik di masa depan. Melalui kolaborasi dengan para guru dan pihak sekolah, serta tindak lanjut berupa penyempurnaan materi edukasi, program ini diharapkan dapat berlanjut dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak-anak.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan program Praktik Belajar Lapangan (PBL) ini. Terutama kepada TK Putra II Calang, para guru, dan siswa-siswi yang telah berpartisipasi dengan penuh antusiasme dalam kegiatan edukasi gizi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Desa Dayah Baro, Kecamatan Krueng Sabee, Kabupaten Aceh Jaya, serta Puskesmas Calang atas dukungannya dalam kelancaran program ini. Tidak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Teuku Umar atas dukungan fasilitas dan sumber daya yang telah diberikan untuk memastikan kelancaran kegiatan ini, serta kepada seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama program ini berlangsung. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang bagi anak-anak dan masyarakat, serta memberikan pengalaman yang berharga bagi kami sebagai mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- [1] K. A. H. Achjar *et al.*, *Stunting*. PT. Green Pustaka Indonesia, 2024.
- [2] M. E. Setiyawati, L. P. Ardhiyanti, E. N. Hamid, N. A. T. Muliarta, dan Y. J. Raihanah, "Studi literatur: keadaan dan penanganan stunting di Indonesia," *IKRA-ITH Hum. J. Sos. Dan Hum.*, vol. 8, no. 2, hal. 179–186, 2024.
- [3] Y. A. Widanti, "Prevalensi, faktor risiko, dan dampak stunting pada anak usia sekolah," *JITIPARI (Jurnal Ilm. Teknol. Dan Ind. Pangan UNISRI)*, vol. 1, no. 1, 2016.
- [4] O. Martony, "Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern," *J. Telenursing*, vol. 5, no. 2, hal. 1734–1745, 2023.
- [5] M. N. Madani, Y. H. San, dan D. T. Sandy, "Pencegahan stunting di Kalimantan Timur: Strategi inovatif dan kebijakan kolaboratif untuk meningkatkan nutrisi dan kesehatan anak," *Nusant. Innov. J.*, vol. 3, no. 1, hal. 1–11, 2024.
- [6] N. Ruaida, "Gerakan 1000 hari pertama kehidupan mencegah terjadinya stunting (gizi pendek) di indonesia," *Glob. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 2, hal. 139–151, 2018.
- [7] I. R. Izzah, "HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG STUNTING DENGAN MOTIVASI IBU MEMBERIKAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA USIA 7-24 BULAN DI WILAYAH KERJA

- PUSKESMAS BANGETAYU KOTA SEMARANG." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025.
- [8] M. H. A. Syahroni, N. Astuti, V. Indrawati, dan R. Ismawati, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4-6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang," *J. Tata Boga*, vol. 10, no. 1, hal. 12-22, 2021.
 - [9] W. Ersila, R. D. Aisyah, S. Rofiqoh, dan S. Utami, *Pola Asuh Orang Tua Optimalkan Perkembangan Anak Prasekolah*. Penerbit NEM, 2025.
 - [10] M. Majid, A. J. Tharihk, dan R. Zarkasyi, *Cegah stunting melalui perilaku hidup sehat*. Penerbit NEM, 2022.
 - [11] A. UMAYAH, "HUBUNGAN RIWAYAT PEMBERIAN MPASI DENGAN KEJADIAN PICKY EATER PADA BALITA DI PUSKESMAS ROWOSARI KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2024." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025.
 - [12] K. Khotimah, R. Hasibuan, E. Susilowati, S. Bunnayah, dan N. I. Zumara, "PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN SERTA NUTRISI ANAK PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI," *J. MADINASIIKA Manaj. Pendidik. dan Kegur.*, vol. 6, no. 2, hal. 166-174, 2025.
 - [13] A. T. Fattikasary *et al.*, "Peran Orang Tua terhadap Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini melalui Perbaikan Pola Makan dan Lingkungan," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 5, no. 1, hal. 3703-3714, 2025.
 - [14] A. Siti, "Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudhatul Athfal Muslimat NU Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas." IAIN Purwokerto, 2021.
 - [15] A. K. Sari dan N. Dora, "Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 15, no. 1, hal. 59-66, 2024.
 - [16] L. Lisa *et al.*, "Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar," *Zo. J. Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 2, hal. 195-206, 2025.
 - [17] M. Maryuni, "Asuhan Gizi Untuk Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah: Panduan Gizi Optimal Mengurangi Stunting." 2024.
 - [18] L. Uce, "The golden age: Masa efektif merancang kualitas anak," *Bunayya J. Pendidik. Anak*, vol. 1, no. 2, hal. 77-92, 2015.
 - [19] A. Al Hafizh *et al.*, "Edukasi Pentingnya Makanan Sehat bagi Kesehatan Tubuh Manusia di TK Aisyiyah 31 Salemba Bluntas, Jakarta Pusat," in *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 2023.
 - [20] N. N. Shahudin, A. G. Yulianto, dan A. Faridah, "Pengaruh Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah," *J. Olympic (Physical Educ. Heal. Sport.)*, vol. 4, no. 2, hal. 61-69, 2024.