



Implementasi Pengenalan Makanan Sehat dan Bergizi Melalui Bekal Makanan pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren

Izha Aliefa

TK Rowolaku Kajen

izhaalief@gmail.com

Abstrak

Pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia dini merupakan suatu upaya agar anak memiliki pengetahuan yang baik ketika mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, selain itu merupakan suatu upaya agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan sehat di TK Nusa Indah Randumuktiwaren. Jenis penelitian ini yaitu penelitian lapangan (*field research*). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia 5-6 tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren menunjukkan bahwa pengenalan makanan sehat melalui bekal menjadikan peserta didik memiliki pemahaman yang baik dan terbiasa untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, tidak mudah jajan di sembarang tempat, dan pertumbuhan peserta didik di setiap bulannya mengalami kenaikan. Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia 5-6 tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren adalah hubungan yang baik dari guru dan orang tua, sarana dan prasarana yang mendukung dan pola asuh orang tua. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu tingkat ekonomi, waktu dan kesibukan orang tua, pengetahuan orang tua dan lingkungan.

Kata Kunci: *Makanan Sehat dan Bergizi, Bekal Makanan, Anak Usia Dini.*

Implementation of Introducing Fresh And Nutritional Food Through Food Supply for 5-6 Year Old at TK Nusa Indah Randumuktiwaren

Abstract

The introducing of healthy and nutritious food through food supplies for early childhood is an effort so that children have good knowledge when consuming healthy and nutritious food, in addition it is an effort so that children's growth and development can be optimal. This study aims to determine the implementation of the introducing of healthy and nutritious food through healthy food supplies at Nusa Indah Randumuktiwaren Kindergarten. This type of research is field research. Data collection techniques used in this study are interviews, observation, and documentation. The result of this study indicate that the introduction of healthy and nutritious food through food supplies for children aged 5-6 years at Nusa Indah Randumuktiwaren Kindergarten shows that the introduction of healthy food through supplies makes student have a good understanding and are accustomed to consuming healthy and nutritious food, not easy to buy snacks in random place, the growth of students every month increases. Supporting and hindering factors in the implementation of the introduction of healthy and nutritious food through food supplies for children age 5-6 years at Nusa Indah Randumuktiwaren Kindergarten are good relation between teachers and parents, supporting facilities and infrastructure and parenting patterns. While in hindering factors are economic level, time and busyness of parents, parental knowledge and the environment.

Keywords: *Healthy and Nutrition Food, Food Provisions, Early Childhood.*

PENDAHULUAN

Golden age adalah masa dimana anak menjalani pertumbuhan amat cepat.(Rijkiyani et al., 2022) *Golden Age* merupakan masa emas dimana anak berusia antara 0-6 tahun terjadi sekali dalam perkembangan manusia yang mengalami pertumbuhan maupun perkembangan yang pesat. Agar tumbuh kembang anak sesuai tahapan usianya, diperlukan pola makanan bergizi seimbang, perlindungan kesehatan, kasih sayang orang tua dan insentif pendidikan yang baik. Pertumbuhan juga dipengaruhi oleh nutrisi yang diterima anak dari makanannya, dan anak yang sehat tumbuh sesuai dengan potensi genetiknya.

Tidak semua anak merasakan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Stunting merupakan dampak gizi buruk yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan anak.(Rijkiyani et al., 2022) Keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan banyak dialami anak yang dikenal dengan istilah *stunting*. Retardasi pertumbuhan adalah suatu kondisi dimana anak tidak mengalami pertumbuhan sesuai tahapan usianya dan ditandai dengan tinggi badan pada anak yang tidak sesuai standar usia anak. Indonesia sendiri memiliki tingkat preferensi *stunting* 21,67 persen di tahun 2022. Berdasarkan ukuran WHO, suatu wilayah dikategorikan mengalami krisis gizi akut jika persentase bayi dengan pertumbuhan terhambat (*stunting*) melebihi 20% atau jika lebih dari 5% balita mengalami kekurangan berat badan.(WHO dalam Trisyani et al., 2020) Salah satu faktor pemicu *stunting* menurut Kementerian Kesehatan yaitu pola makan atau penyerapan nutrisi yang tidak memadai kaitannya dalam pemberian konsumsi makanan yang sehat dan baik bagi tubuh. Orang tua maupun pendidik di sekolah sebaiknya lebih memperhatikan akan hal tersebut. Apabila asupan gizi anak tidak seimbang, pertumbuhan seluruh tubuh termasuk otak sebagai organ yang penting akan terganggu, serta membutuhkan waktu untuk menerima suatu rangsangan yang diperoleh pada anak. Perkembangan kognitif, perkembangan motorik serta verbal tidak berjalan maksimal. Selain itu, daya tahan tubuh yang lemah dan rentan terhadap penyakit cenderung dialami oleh anak yang kurang asupan gizinya.

Kesadaran dari orang tua atau dari pihak sekolah akan pentingnya bekal makanan yang sehat dan bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak belum sepenuhnya baik. Penyediaan nutrisi yang cukup pada anak penting dilaksanakan sebagai langkah optimalisasi terhadap tahapan tumbuh kembang anak. Asupan gizi anak usia dini haruslah diperhatikan, terutama dalam 5 tahun.(Rijkiyani et al., 2022) Asupan gizi untuk anak usia dini merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orangtua.(Ramlah, 2021) Pemberian makanan untuk anak usia dini yang sehat dan mengandung gizi di sekolah membantu mencukupi kebutuhan gizi pada anak. Salah satu opsi mengatasi masalah tersebut adalah dengan pemberian bekal kepada anak. Melalui bekal makanan harapannya prevalensi angka *stunting* dapat berkurang, permasalahan terkait gizi pada anak dapat terpenuhi, sehingga peserta didik mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Pengenalan makanan sehat dan

bergizi melalui kegiatan membawa bekal makanan sehat dilakukan sebagai upaya mencukupi kebutuhan asupan gizi anak.

TK Nusa Indah Randumuktiwaren Kecamatan Bojong merupakan salah satu dari berbagai lembaga Pendidikan Anak Usia Dini di Kabupaten Pekalongan yang telah menerapkan adanya pelaksanaan program pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui kegiatan membawa bekal dari rumah. Membawa bekal yang sehat dan bergizi merupakan suatu cara meminimalisir terjadinya *stunting*. Upaya ini dilakukan agar kebutuhan gizi bagi anak tercukupi dan membantu agar tumbuh kembang peserta didik optimal. Menurut Ibu Khumaeroh selaku Kepala Sekolah TK Nusa Indah Randumuktiwaren pada tanggal 10 Maret 2023 mengatakan bahwa pengenalan makanan sehat dan bergizi merupakan upaya yang dilakukan sekolah untuk mencegah dan mengurangi *stunting*. Pemenuhan gizi anak sangat penting untuk mendapatkan perhatian karena dengan memberikan gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak dapat meningkatkan proses tumbuh kembang anak. Di TK Nusa Indah Randumuktiwaren pernah mendapati adanya kasus peserta didik yang mengalami pertumbuhan tidak optimal dan tidak mengalami perubahan secara signifikan ketika dilakukan pengecekan berkala oleh SDIDTK.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis mengambil judul tentang “Implementasi Pengenalan Makanan Sehat dan Bergizi melalui Bekal Makanan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia serta mengetahui faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia 5-6 Tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan (*fieldresearch*). Penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif memungkinkan kita untuk mendalami secara mendalam dan detail berbagai kejadian di masyarakat. (Azka et al., 2024) Penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk membangun teori dari suatu data, di mana desain dari metode kualitatif tersebut bersifat umum, fleksibel, dan berkembang dalam proses penelitian. (Heriyono et al., 2021) Pendekatan dalam penelitian dengan pendekatan penelitian kualitatif. Dengan pendekatan kualitatif peneliti berusaha memberikan deskripsi secara jelas dari segala hal yang terperinci dari faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren. Penelitian kualitatif merupakan penelitian pengumpulan datanya tidak menggunakan angka-angka. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara serta dokumentasi. Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu kepala sekolah, tenaga pendidik atau guru dan orang tua peserta didik untuk mendapatkan informasi berupa

data terkait penelitian ini. Sumber data sekunder berupa literatur kepustakaan, pusat kajian maupun referensi buku-buku terkait dengan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Pengenalan Makanan Sehat dan Bergizi Melalui Bekal Makanan

Upaya yang dilakukan sekolah untuk mencegah dan mengurangi *stunting* salah satunya adalah dengan pemenuhan nutrisi pada peserta didik yaitu dengan pembawaan bekal ke sekolah. Pemenuhan gizi anak sangat penting untuk mendapatkan perhatian karena dengan memberikan gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak dapat meningkatkan proses tumbuh kembang anak. TK Nusa Indah Randumuktiwaren merupakan salah satu lembaga yang sudah mengupayakan pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan sehat dan bergizi. Penyediaan makanan tersebut melalui bekal dilaksanakan dengan bantuan dan kerjasama dari orangtua. Orang tua seringkali mengikuti kemauan dan keinginan anak yang berkaitan dengan konsumsi makanan sehat, dengan demikian anak cenderung memilih makanan yang memiliki tampilan menarik dan kebanyakan makanan instan. Jika dibiarkan, dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Untuk mendukung terwujudnya status gizi pada anak di TK Nusa Indah Randumuktiwaren, guru mengenalkan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan yang dibawa anak dengan bantuan dan kerjasama yang baik dengan orangtua. Lembaga sekolah harus mempunyai aturan yang ketat mengenai pembawaan bekal makanan pada anak, membatasi konsumsi MSG, mie instan dan jenis permen pada anak.(Hamidah, 2022)

Menurut kegunaannya, makanan dibagi ke dalam tiga kelompok antara lain: sumber energi, seperti makanan dengan kandungan karbohidrat, lemak serta protein. Sumber pembangun adalah makanan yang memiliki kandungan seperti protein dan air. Salah satu zat dalam makanan yang nantinya sangat penting dalam proses metabolisme, proses pembentukan dan regenerasi jaringan tubuh, serta membentuk antibodi adalah protein.(Khotimah et al., 2021) Sumber zat-zat pengatur adalah makanan yang memiliki kandungan vitamin serta mineral. Berdasarkan indikator penyusun makanan sehat, struktur tumbuh kembang anak memerlukan gizi, sehingga perlu diperhatikan kebutuhan nutrisi dan proses oleh orang tua. Pertumbuhan (*growth*) berkaitan erat dengan perubahan. Nutrisi adalah bagian dari makanan dan bagian dari substansi tubuh pada manusia. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin atau mineral sebagai zat pengatur, akan membantu mencegah terjadinya penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.(Mayar & Astuti, 2021)

Menurut WHO melalui Kementerian Kesehatan RI, (2014) Standar makanan sehat yang direkomendasikan sebagai makanan sehat dapat dirangkum dalam 3 hal yaitu:

1. Tingkatkan konsumsi sayur mayur dan buah-buahan, biji-bijian, kacang, sereal dan

gandum.

2. Mengurangi konsumsi garam, gula, beras, semua yang berwarna putih atau telah mengalami proses refinasi.
3. Sebaiknya hindari makanan dengan lemak berlebih.

Pembiasaan membawa bekal ke sekolah adalah gaya hidup yang harus dibiasakan oleh orang tua kepada anaknya. Banyak manfaat yang diperoleh dari program pembiasaan membawa bekal ke sekolah. Selain dapat mencegah anak-anak jajan sembarangan, hal tersebut juga dapat meminimalisir anak mengkonsumsi makanan yang kurang sehat. Dengan membawa bekal ke sekolah, maka dapat dipastikan anak-anak mendapatkan cukup makan dan menghindari rasa lapar. Membawa bekal makanan dapat mempengaruhi kesehatan dan kemampuan mereka untuk fokus menerima pembelajaran.

Agar tumbuh kembang anak optimal, peran gizi sangat penting dan harus diperhatikan. Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak mampu mencegah penyakit serta membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Menurut buku Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini, menyatakan bahwa kebutuhan gizi anak usia 2 sampai 5 tahun semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan anak yang pesat dan semakin aktif. (Yanuar, 2022) Anak juga sudah mampu memilih berbagai pilihan makanan yang diinginkannya. Orang tua harus memberikan perhatian khusus terkait jumlah dan variasi makanan, terutama dalam membantu anak memilih makanan yang bergizi seimbang. Pengenalan makanan sehat dan bergizi terbagi berdasarkan materi yang perlu dikenalkan untuk anak kemudian dari indikator tersebut dijabarkan melalui implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia 5-6 tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren pijakan tersebut adalah mengenalkan sehat atau higienis makanan terhindar dari penyakit, pengenalan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsional mengandung karbohidrat, lemak dan protein, vitamin, mineral dan air, cukup kualitas, mutu makanan dipengaruhi penampilan yaitu warna dan teksturnya, maupun bentuk. Rasa ditentukan oleh bumbu, aroma, kerenyahan, dan kematangan, serta cara pengolahan yang tidak berlebihan.

Mengonsumsi makanan beragam melalui bekal merupakan hal penting agar tubuh pada anak mendapatkan nutrisi yang lengkap. Pada saat kegiatan makan bekal bersama kegiatan pengenalan makanan sehat dikenalkan supaya anak lebih memahami manfaat dari setiap jenis makanan yang disediakan. Pemberian bekal pada anak merupakan upaya mengenalkan anak terhadap proporsi serta asupan gizi yang seimbang untuk tumbuh kembang anak usia dini. (Ronitawati et al., 2020) Walaupun anak belum tentu mendengarkan, bukan berarti penjelasan yang diberikan tidak ada artinya. Bantu anak-anak memahami bahwa nutrisi yang sehat berperan penting dalam pertumbuhan yang cepat dan gerakan tubuh yang lebih fleksibel. Sebaiknya anak mengurangi konsumsi makanan maupun minuman yang tinggi gula.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Pelaksanaan pengenalan makanan sehat dan bergizi yang dilakukan di TK Nusa Indah Randumuktiwaren memiliki faktor pendukung seperti hubungan yang baik antara guru dan orang tua, sarana prasarana yang memadai dan pola asuh makan yang diberikan oleh orang tua untuk anaknya dirumah. Hal tersebut sebagaimana teori dari Jeffrey Glanz dikutip dalam buku *Parenting*, secara langsung maupun tidak akan berkesan positif terhadap suatu perkembangan yang dialami anak, termasuk sikap serius dalam kegiatan belajar, serta menunjukkan sikap baik serta pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi optimal. (Amala et al., 2022)

Selain adanya faktor pendukung juga terdapat faktor penghambat Implementasi Makanan Sehat dan Bergizi melalui Bekal Makanan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren yaitu tingkat ekonomi dan pendapatan orangtua. Hal ini didukung oleh pernyataan Sebataraja et al., (2014) yang menyatakan bahwa status gizi anak berhubungan dengan tingkat ekonomi keluarga, tingkat pendidikan ayah dan daya beli pangan yang rendah mengurangi ketersediaan makanan bagi anggota keluarga dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi. Waktu dan kesibukan orang tua juga menjadi faktor penghambat pelaksanaan pengenalan makanan sehat dan bergizi karena orangtua yang sibuk dipagi hari akan menyiapkan bekal seadanya dirumah. Pengetahuan yang dimiliki orangtua memiliki pengaruh dalam pengolahan dan penyajian makanan, jika orang tua paham dan tahu gizi bagi anak itu penting jelas orangtua berusaha mengenalkan kepada anak anak tentang makanan bergizi bagi anak dan berusaha menyediakan makanan dengan susunan berdasarkan pedoman gizi seimbang. Rendahnya pengetahuan orang tua terhadap status gizi setiap makanan berpengaruh terhadap asupan gizi yang diperoleh anak.(Widaryanti, 2022) Lingkungan juga merupakan faktor penghambat pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan di TK Nusa Indah Randumuktiwaren.

Lingkungan juga memiliki pengaruh terhadap pengenalan makanan sehat dan bergizi. Jika lingkungan anak baik, anak tidak mudah untuk jajan di sembarang tempat dan proses pengenalan makanan sehat dari sekolah dapat diterapkan dengan baik di rumah. Namun, lingkungan tempat anak tinggal dan bermain menjadi faktor penghambat pelaksanaan pengenalan makanan sehat dan bergizi di sekolah. Seperti halnya di TK Nusa Indah Randumuktiwaren yang memberikan pembiasaan pada anak untuk tidak jajan sembarangan, akan tetapi membuat program membawa bekal sendiri dari rumah yang dapat menjamin tingkat higienis makanan serta kandungan gizi yang seimbang bagi tumbuh kembang anak itu sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian mengenai pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengenalan makanan sehat dan bergizi di TK Nusa Indah melalui bekal makanan memiliki manfaat yang baik untuk peserta didik terutama bagi pertumbuhan dan

perkembangan anak. Selain itu, peserta didik semakin mengenal jenis-jenis makanan sehat dan bergizi serta manfaatnya bagi tubuh. Pelaksanaan implementasi program pengenalan makanan sehat dan bergizi di TK Nusa Indah Randumuktiwaren juga membawa dampak positif kepada antusiasme peserta didik ketika pembelajaran di kelas. Anak semakin terbiasa mengenali jenis makanan sehat, memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat, dan tidak jajan di sembarang tempat. Selain itu, berdasarkan hasil pengecekan SDIDTK setiap bulannya anak mengalami peningkatan dalam berat badan maupun tinggi badan anak yang signifikan.

Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan implementasi pengenalan makanan sehat dan bergizi melalui bekal makanan pada anak usia 5-6 tahun di TK Nusa Indah Randumuktiwaren adalah hubungan yang baik dari guru dan orang tua, sarana dan prasarana yang mendukung dan pola asuh orang tua. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu tingkat ekonomi, waktu dan kesibukan orang tua, pengetahuan orang tua dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amala, N., Yanti, S., TPD, M., Vitaloka, W., Alam, A. S., Lestari, B. P., & Pangastuti, R. (2022). *Parenting*. CV. AZKA PUSTAKA.
- Azka, D. A., Salsabila, S., & Prabowo, D. S. (2024). *Peran Guru dalam Mengenalkan Kearifan Budaya Lokal (Wayang) pada Generasi Alpha di RA Muslimat NU Al Utsmani Rowolaku Kajen*. 585–593.
- Hamidah, P. N. (2022). Meningkatkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Di Ra Darul Istiqomah. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo, 1*, 51–62.
- Heriyono, H., Chrysoekamto, R., Fitriah, R. N., & Kartiko, A. (2021). Gaya Kepemimpinan Prof. Dr. Kh. Asep Saifuddin Chalim Dalam Meningkatkan Motivasi Kerja Karyawan Di Pesantren. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 2*(1), 21–30.
- Khotimah, D. F., Faizah, U. N., & Sayekti, T. (2021). Protein sebagai zat penyusun dalam tubuh manusia: tinjauan sumber protein menuju sel. *PISCES: Proceeding of Integrative Science Education Seminar, 1*(1), 127–133.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5*(3), 9695–9704. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2545>
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak, 2*(2), 12–25.
- RI, K. K. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014*. 1–203.
- Rijkiyani, R. P., Syarifuddin, S., & Mauizdati, N. (2022). Peran orang tua dalam mengembangkan potensi anak pada masa golden age. *Jurnal Basicedu, 6*(3), 4905–4912.
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Prabowo, M. D. Y., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2020). Edukasi bekal sehat berdasarkan prinsip gizi seimbang dengan media " isi bekalku" pada siswa sekolah dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 4*(3), 407–414.

- Sebataraja, L. R., Oenzil, F., & Asterina, A. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Status Sosial Ekonomi Keluarga Murid Sekolah Dasar di Daerah Pusat dan Pinggiran Kota Padang Lisbet Rimelfhi Sebataraja. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Trisyani, K., Fara, Y. D., Mayasari, Ade Tyas, & Abdullah. (2020). Hubungan Faktor Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(3), 189–197.
- Widaryanti, R. (2022). Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 1168–1173.
- Yanuar, P. D. (2022). *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. CV. Bayfa Cendekia Indonesia.