

PERAN GURU DAN ORANG TUA DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI DI KELOMPOK BERMAIN AN NAWAWI TEMPUREJO TAHUN AJARAN 2022/2023

Siti Ngaisah¹⁾, Nugroho Prasetya Adi^{2)*}

¹⁾ Program Studi SI Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan,
Universitas Sains Al-Qur'an

²⁾ Pendidikan Fisika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Qur'an
Email : nugroho@unsiq.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui bagaimana Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak usia di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022/2023. (2) Untuk mengetahui bagaimana Peran Orang tua dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022/2023. (3) Untuk mengetahui apa saja faktor penghambat dan faktor pendukung guru dan orang tua dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di pada anak usia dini Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022//2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif lapangan (*Field research*) penelitian ini dilakukan pada siswa KB An-Nawawi Tempurejo Kalibawang Wonosobo. Pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi, wawancara observasi.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun. Anak usia dini merupakan masa yang sangat penting bagi perkembangan potensi anak. Usia muda merupakan masa emas yang tidak akan terulang kembali, karena merupakan masa terpenting dalam pembentukan dasar-dasar kepribadian, keterampilan dan kemampuan berpikir (Dadan, 2016). Keterampilan sosial, dan pada usia dini juga disebut sebagai masa *golden age* dimana pada masa ini ditandai dengan perkembangan jumlah dan fungsi sel-sel saraf otak anak, oleh karena itu pada masa *golden age* ini sangat penting bagi intelektual anak, emosional, dan perkembangan sosial. Kedepannya dengan memperhatikan dan menghargai keunikan masing-masing anak.

Usia dini merupakan usia yang tepat untuk diberikan berbagai konsep hidup sebagai bekal di kehidupan selanjutnya, sejak manusia lahir dari kandungan ibu hingga dapat hidup mandiri membutuhkan waktu yang sangat lama dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya (Mahyumi, 2021). Anak usia dini merupakan kelompok yang rawan, khususnya berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, karena peluang pada masa ini perkembangan anak sangat berharga dan merupakan peletak dasar bagi perkembangan selanjutnya. Anak yang mengalami masa bahagia, terpenuhinya segala kebutuhan fisik

maupun psikis diawal perkembangannya, diperkirakan akan dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Dyah, 2022).

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat diperlukan makanan yang bergizi, olahraga, dan salah satunya dipengaruhi oleh penyajian makanan sehat. Dalam penyajian makanan sehat harus diperhatikan gizi yang seimbang, agar anak tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Asupan gizi yang seimbang akan bermanfaat bagi anak diantaranya anak akan tumbuh dan berkembang sesuai usia, meningkatkan kecerdasan anak, menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan stabilitas anak serta anak dapat tumbuh, berkembang dan terpelihara, semua organ tubuh dan dapat berfungsi dengan baik.

Pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini yaitu dengan pengenalan waktu makan dan variasi makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi ini diperlukan bagi anak sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Seiring bertambahnya usia, berubah juga asupan gizi yang dibutuhkan anak yang terus tumbuh dan berkembang agar terpenuhi kebutuhan gizi sesuai usianya (Wardhani, 2019). Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengonsumsi makanan bergizi setiap hari. Guru bisa mengenalkan makanan bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur dan buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi dan menjelaskan vitamin yang ada di dalamnya serta manfaatnya untuk tubuh dan kecerdasan supaya anak mengenal dan mau memakan makanan bergizi setiap hari.

Pada anak usia dini harus dipersiapkan dan dilatih bagaimana memilih makanan yang baik dan makanan yang tidak baik, untuk situasi ini para orang tua dan guru sangat berperan penting mengajarkan kepada anak-anak mana saja makanan yang bergizi dan sehat untuk anak makan, jika seorang anak tidak mendapatkan makanan yang bergizi, hal itu tidak hanya akan merusak otak dan keadaan sebenarnya, namun dapat membuat anak tidak berdaya terhadap penyakit dan menghambat sistem belajarnya. Beberapa masalah yang terjadi diantaranya adalah: Kurangnya pengetahuan orang tua dan guru yang tentang konsep makanan bergizi seimbang. Anak yang kurang bersemangat untuk mengikuti proses belajar saat gizi. Di Indonesia masih banyak anak menderita kekurangan gizi yang akan menghambat laju perkembangan anak. Masih banyak anak-anak sekolah yang hanya makan makanan jajanan ringan dalam jumlah yang besar tanpa memperhatikan kandungan gizi.

Berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara awal di KB An Nawawi Tempurejo Kalibawang Wonosobo menunjukkan bahwa, ada permasalahan tentang gizi seimbang anak yang belum terpenuhi. Berdasarkan latar belakang diatas maka akan dilakukan penelitian tentang perkembangan gizi seimbang pada anak yang berbentuk skripsi dengan judul “ Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Wononsobo Tahun 2022/2023.

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan orang tua dan guru tentang konsep makanan bergizi seimbang
2. Anak yang kurang bersemangat untuk mengikuti proses belajar.
3. Di Indonesia masih banyak anak menderita kekurangan gizi yang akan menghambat laju perkembangan anak.
4. Masih banyak anak-anak sekolah yang hanya makan makanan jajanan ringan dalam jumlah yang besar tanpa memperhatikan kandungan gizi.

C. Penegasan Istilah

Untuk memudahkan dalam penelitian dan agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam permasalahan penelitian, maka perlu adanya penegasan dari beberapa istilah, antara lain adalah :

1. Guru

Guru adalah pendidik profesional yang tugas utamanya adalah mendidik membimbing dan mengarahkan (Didi, 2018).

2. Orang Tua

Orang tua diartikan dengan: ayah dan ibu kandung, orang-orang tua atau orang yang dianggap tua (cerdik, pandai, ahli dan sebagainya), atau orang yang dihormati (disegani) di kampung (masyarakat) (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, 1988).

3. Makanan Bergizi seimbang

Makanan bergizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan (Imas, 2017).

4. Anak Usia Dini

Anak usia dini atau usia prasekolah merupakan usia yang sangat tepat untuk menumbuhkembangkan berbagai kemampuan, kecerdasan, bakat, kemampuan fisik, kognitif, bahasa, *sosio-emosional* dan spiritual. Anak usia dini mempunyai masa emas yakni dari sejak usia 0-6 tahun (Siti, 2006).

5. Kelompok Bermain An Nawawi

Kelompok Bermain An Nawawi adalah sebuah lembaga yang di dirikan oleh sebuah Yayasan yaitu Yayasan Al Asnawi yang di dirikan pada tanggal 05 Mei 2013 yang terletak di dusun Gedongan Desa Tempurejo kecamatan Kalibawang Kabupaten Wonosobo

D. Perumusan Masalah

Perumusan Masalah adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak usia di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022/2023?
2. Bagaimana Peran Orang tua dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022/2023?
3. Apa sajakah faktor penghambat dan faktor pendukung guru dan orang tua dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di pada anak usia dini Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022//2023?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak usia di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022/2023.
2. Untuk mengetahui bagaimana Peran Orang tua dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022/2023.
3. Untuk mengetahui apa sajakah faktor penghambat dan faktor pendukung guru dan orang tua dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di pada anak usia dini Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tahun 2022//2023.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat memiliki dua manfaat, yaitu manfaat secara teoritis, dan manfaat secara praktis:

1. Secara Teori

Manfaat teoritis ini sebagai masukan untuk mendukung upaya pemerintah dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di masyarakat.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dan pentingnya makanan bergizi seimbang bagi pertumbuhan anak usia dini.

b. Bagi Orang Tua

Menambah pengetahuan, bahwa dalam memberikan makanan bergizi seimbang kepada anak dan mengetahui cara menyajikan makanan bergizi seimbang agar anak lebih tertarik terhadap makanan yang di sajikan.

KAJIAN TEORI

A. Peran Guru

a. Pengertian Guru (Pendidik)

Guru merupakan salah satu komponen yang penting dalam upaya mencapai tujuan pendidikan (Oemar,2003). Guru diartikan sebagai seseorang yang mengajaryang memiliki suatu pekerjaan untuk mendidik orang lain (Mohammad Ahyan, 2018). Guru adalah seseorang yang berprofesi sebagai pengajar dan pendidik (Moh Noor, 2019). Mengapa demikian, karena tanpa guru proses interaksi belajar mengajar tidak akan membawa hasil yang diharapkan. Guru memegang peranan penting dalam bertindak sebagai fasilitator dan pemberi bantuan dalam belajar kepada siswanya. Guru ialah setiap orang yang bertugas dan berwenang dalam dunia pendidikan dan pengajaran pada lembaga pendidikan formal.

Peran guru dapat dilihat dalam arti yang luas dan sempit. Dalam arti luas, guru mengemban peranan sebagai agen kognitif, sebagai agen moral, sebagai inovator dan kooperator. Dalam pengertian sempit peran guru lebih spesifik sifatnya yakni bahwa dalam hubungan dengan proses belajar mengajar, peranan guru adalah sekaligus sebagai pengorganisasi.

B. Orang Tua

a. Pengertian orang tua

Orang tua diartikan dengan: ayah dan ibu kandung, orang-orang tua atau orang yang dianggap tua (cerdik, pandai, ahli dan sebagainya), atau orang yang dihormati (disegani) di kampung (masyarakat). Orang tua pada hakikatnya adalah ayah dan juga ibu. Orang tua adalah ibu, bapak dan keluarga adalah ibu, bapak dengan anak-anak seisi rumah, yang menjadi tanggungan. Bahasa Arab istilah orang tua dikenal dengan sebutan “Al Walid”. Pengertian tersebut dapat dilihat dalam Al-Qur’an surat Lukman ayat 14:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ١٤

Artinya : *“Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam Keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu”*.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa orang tua adalah ayah dan ibu yang merawat dan mendidik anaknya, mereka pemimpin bagi anak dan keluarganya, juga orang tua adalah panutan dan cerminan bagi anaknya yang pertama kali ia kenal, ia lihat dan ia tiru, sebelum anak mengenali lingkungan sekitarnya

C. Makanan Bergizi Seimbang

1. Pengertian Makanan Bergizi Seimbang

Makanan merupakan modal utama agar setiap anak dapat tumbuhkembang menjadi manusia yang berguna bagi nusa dan bangsa. Semua orang tua tentunya mendambakan kesehatan anaknya tercapai dengan baik dan akan melakukan semua yang dapat mendatangkan kesehatan dan kebahagiaan anak. Anak-anak yang berada pada fase pertumbuhan sangat membutuhkan makanan dalam jumlah yang cukup dan bergizi seimbang. Makanan bergizi seimbang adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan jumlahnya memadai (Rizwan, 2004). Untuk dapat memenuhi kebutuhan ini, pada umumnya semua orang tua menyediakan atau membeli makanan yang bergizi dan sesuai dengan pilihan atau selera anak. Peran orang tua dalam pemberian makanan sehat sangat penting, karena orang tua sangat memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan

anak (Dara Maulidini, 2020). Makanan bergizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (Imas, 2017).

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode Penelitian Kualitatif dapat di artikan sebagai metode yang di gunakan untuk meneliti Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif (*Qualitative reseach*) adalah penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran seseorang baik secara individu maupun kelompok. Jenis penelitian yang akan peneliti gunakan adalah Kualitatif Deskriptif. Penelitian Kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang menggunakan analisis, penelitian ini meneliti sesuai fakta di lapangan.

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang di tetapkan.. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu :

a). Observasi (Pengamatan)

Observasi dilakukan untuk menemukan data dan informasi dari gejala atau fenomena (kejadianatau peristiwa) secara sistematis dan didasarkan pada tujuan. Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi langsung dengan pengamatan. Sebagai metode ilmiah observasi dapat diartikan sebagai pengamatan. Meliputi pemusatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra. Metode observasi ini digunakan untuk memperoleh data tentang Peran Guru dan Orang tua dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang di Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Wonosobo. Metode observasi yang dilakukan adalah observasi langsung.

b). Wawancara

Metode wawancara adalah sebuah dialog atau Tanya jawab yang dilakukan dua orang atau lebih yaitu pewawancara dan terwawancara (nara sumber) dilakukan secara berhadap-hadapan (face to face). Metode ini penulis gunakan untuk mencari data secara umum tentang Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo tersebut. Pelaksanaan wawancara dengan bebas terpimpin, karena akan memberi kebebasan pada pihak yang akan diteliti dalam memberikan jawaban, sehingga akan diperoleh data yang lebih mendalam dan lebih jelas. Pihak peneliti dapat mengarahkan secara langsung pada pokok persoalan yang sebenarnya. Metode wawancara yang dilakukan adalah metode wawancara *partisipatif* (Suharmi, 2002).

c). Dokumentasi

Metode dokumentasi mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan data, buku, surat, transkrip, majalah, prasasti, notulen, lengger, agenda, dan sebagainya. Dalam penelitian ini, metode dokumentasi digunakan mengumpulkan data tentang Kelompok Bermain An Nawawi Tempurejo secara *historis, geografis, struktur organisasi* dan lain lain (Sugiyono, 2014).

PEMBAHASAN

1. Skripsi karya Dahlia Rahmawati dengan judul "*Peningkatan Pemahaman Gizi seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Dikelompok B TK Darul Ulum Ngembal Rejo Kec. Bae Kab. Kudus*". Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh kegiatan membentuk kreasi makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Pembelajaran dilaksanakan dalam 3 siklus. Pada siklus 1 persentase sebesar 52%, kemudian mengalami peningkatan sebesar 70% pada siklus 2, dan pada siklus ke 3 mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebesar 82%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berhasil karena sudah melampaui batas minimal sesuai indikator keberhasilan yaitu sebesar 75%. Bahwa saat ini anak-anak membawa bekal makanan yang bergizi ke sekolah dan tidak lagi membeli jajanan di sembarang tempat (Dahlia, 2013).

Persamaan dari penelitian ini dengan skripsi Dahlia Rahmawati yaitu sama sama meneliti tentang pengetahuan gizi atau pemahaman gizi bagi peserta didiknya, sedangkan perbedaannya, penelitian Dahlia Rahmawati ini menggunakan cara yang real yaitu

mengkreasi hidangan makan, dengan cara yang dapat dilakukan bersama dan juga jenis penelitiannya menggunakan model PTK sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif .

2. Skripsi karya Wita Tri Agustin dengan judul penelitian ”*Peran Guru Dalam Mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember* “ Hasil penelitian yang dilaksanakan di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember berkaitan dengan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3. Guru melakukan interaksi secara verbal dan nonverbal, melakukan program kerja gerakan membawa bekal sehat di kelas B3, menjelaskan manfaat makanan bergizi seimbang setiap hari, dan membawa bekal lengkap berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral ke sekolah sebagai pengenalan dan pembiasaan untuk anak dalam mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang baik dan benar (Wita, 2019).

Persamaan Penelitian ini dengan penelitian Wita Tri Agusti yaitu memberikan pemahaman tentang makanan bergizi seimbang dan juga peran guru dalam menerapkan pemberian makanan bergizi seimbang kepada anak usia dini, sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian Wita Tri Agustin menggunakan metode PTK sedangkan penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kualitatif.

3. Jurnal Penelitian Karya Aprilia Novitasari, dengan judul penelitian” *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5- 6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda*. Hasil dari penelitian ini adalah peran guru dalam pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia 5-6 tahun sudah baik salah satunya kesehatan anak lebih meningkat, anak mau mengkonsumsi makanan sehat karena baik untuk pertumbuhan dan perkembangan. Peran guru dalam memberikan motivasi dengan membawa media berupa gambaran makanan sehat agar anak mau membawa makanan sehat ke Taman Kanak-kanak (Aprilia).

Persamaan jurnal Aprilia Novitasari dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang makanan bergizi seimbang pada anak usia dini. Perbedaannya penelitian ini dengan jurnal Aprilia Novitasari adalah penelitian Aprilia Novitasari menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Novita Sari, dkk, “Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5- 6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda” Jurnal, Vol 2. No. 4, hal. 6.
- Dadan Suryana. 2016. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana
- Dahlia Rahmawati “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimban pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi makanan Dikelompok B TK Darul Ulum Ngembalrejo, Kec. Bae Kab. Kudus (Skripsi Sarjana: Semarang: UNNES FKIP PGPAUD, 2013). hal v.
- Dara Maulidini Akbar. 2020. *Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Vol. 13, No. 1
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan RI. 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jalarta : Balai Pustaka. cet. 1, hal. 627
- Didi Piadana. 2018. *Kinerja Guru*. Jawa Barat : Cv Jejak. hal. 13
- Dyah Retno Winarti. Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Gizi Berimbang Pada Anak Di Kelompok B 3 TK ABA Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Cendikia, Vol. 1*, hal. 3
- Imas Rini. 2017. “Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (PMT-P) Terhadap Perubahan Status Gizi Balita Gizi Buruk Di Rumah Gizi Kota Semarang.” Universitas Diponegoro. Vo.5.No.4 (diakses 20 Juni 2022)
- Mahyumi Ratina. 2021. *Buku Panduan Stimulasi Dan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia (0-6) Tahun* . Jawa Barat: Edu Publisier.
- Mohammad Ahyan Yusuf Sya'bani. 2018. *Profesi Keguruan*. Gersik : Caramedia Communication. hal. 33
- Moh. Noor. 2019. *Guru Profesional Dan Berkualitas*. Semarang : Alprin. hal. 1
- Oemar Hamalik. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara. cet. Ke-2, hal 27
- Rizwan, dkk. 2004. *Ilmu Pengetahuan Alam*. Bandung : Redaksi Kawan Pustaka. hal. 49
- Siti Aisyah, dkk. 2006. *Pembelajaran Terpadu*. Jakarta : Universitas Terbuka. Hal. 19
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta. hal. 2-3
- Wardhani, Jatmikowati, T. E., & Rahman, A. U.Pangan thoyyibah”Mengenalkan gaya hidup sehat pada anak usia dini” Vol, 3, hal. 12. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*,2019 (diakses tanggal 20 Juni 2022)

Wita Tri Agustin '*Peran Guru Dalam Mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember*' (Skripsi Sarjana: Universitas Jember;2019), hal. Vi.