

PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI SECARA DARING MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN

Rinda Aviani Safitri^{1✉}, Syah Khalif Alam²

¹ Taman Kanak-kanak (TK) Islam Ideananda, Kota Cimahi, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi, Kota Cimahi, Provinsi Jawa Barat, Indonesia

¹rindaavi@gmail.com, ²khalif@ikipsiliwangi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi karena kurangnya pengetahuan pentingnya gizi seimbang pada peserta didik kelompok B di TK Islam Ideananda, karena ada beberapa peserta didik yang tidak menyukai sayur dan buah tertentu, dan memilih makanan yang mengandung MSG dan kurang higienis. Maka dari itu peneliti memberikan solusi untuk merubah kea rah lebih baik, sehingga pemahaman gizi seimbang pada peserta didik dengan tujuan untuk mengetahui implementasi pembelajaran daring dalam memahami gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan. Penelitian ini dilaksanakan di TK Islam Ideananda yang berjumlah 10 anak terdiri dari lima anak laki-laki dan lima anak perempuan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan wawancara dan analisis data menggunakan display data, reduksi data dan menarik kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian dari data yang didapat maka diperoleh hasil dengan melakukan implementasi kegiatan di kelompok B dengan kegiatan membentuk kreasi makanan yang pembelajarannya dilaksanakan secara daring mengalami peningkatan yang signifikan dilihat pada pertemuan ke-8 diantaranya delapan peserta didik berada di tahap berkembang sangat baik dan dua peserta didik berada ditahap berkembang sesuai harapan. Anak mulai mengetahui manfaat asupan sayur dan buah-buahan, karena bentuknya yang lucu anak antusias untuk mengkonsumsinya, ketika pembelajaran berlangsung anak-anak sangat bersemangat.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Kreasi Makanan; Anak Usia Dini

ABSTRACT

This research was motivated by a lack of knowledge about the importance of balanced nutrition among group B students at the Ideananda Islamic Kindergarten, because some students did not like certain vegetables and fruits, and chose foods that contained MSG and were less hygienic. Therefore, researchers provide solutions to change for the better, so that students understand balanced nutrition intending to know the implementation of online learning in understanding balanced nutrition through food creation activities. This research was carried out at the Ideananda Islamic Kindergarten, with 10 children consisting of five boys and five girls. The method in this research uses a qualitative descriptive method with data collection techniques using observation, documentation, and interviews and data analysis using data display, data reduction, and concluding. Based on the research results from the data obtained, the results obtained by implementing activities in group B with the activity of forming food creations where the learning was carried out online experienced a significant increase as seen at the 8th meeting, including eight students who were at a very good development stage and two participants Students are at the stage of developing according to expectations. Children are starting to know the benefits of consuming vegetables and fruit, and because of their cute shape, children are enthusiastic about consuming them. When learning takes place, children are very enthusiastic.

Keywords: Balanced Nutrition; Food Creation; Early Childhood

PENDAHULUAN

Anak Usia pra sekolah adalah seseorang yang sedang mengalami suatu proses tumbuh kembang yang terjadi sangat cepat, pernyataan tersebut dapat diartikan juga sebagai lompatan perkembangan (Khairi, 2020, hlm. 16). Hal ini dapat diartikan bahwa anak pra sekolah adalah seorang individu yang unik karena pada proses perkembangannya berbeda satu sama lainnya, dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini maka sangat dibutuhkannya keterlibatan orang tua dan pendidik untuk memberikan suatu rangsangan atau pembelajaran yang sesuai agar anak dapat berkembang dengan baik dan mencapai tingkat perkembangan yang optimal.

Sejalan dengan hal diatas maka Pendidikan ialah suatu faktor yang sangat penting dan sangat dibutuhkan untuk kehidupan manusia. Karena pendidikanlah kita dapat mengetahui berbagai informasi apapun, kepada peserta didik sehingga mereka mampu memahami semua aspek dan mengembangkan secara mandiri. PAUD adalah suatu pendidikan awal dimana suatu podasi karakter akan menjadikan peserta didik lebih kuat. Perubahan meningkatnya sistem pendidikan salah satunya Pendidikan untuk anak pra sekolah (Firdaus & Ansori, 2019).

Selain dari segi pendidikan, kita juga harus mementingkan gizi atau kesehatan anak karena kesehatan merupakan hal yang mempengaruhi tumbuh kembang pada anak. Hal utama yang dapat menjadi alasan salah satu cara agar kesehatan anak adalah dengan memperhatikan asupan makanannya agar agizi nak terpenuhi agar berdampak positif dalam belajar semua hal dalam kehidupan. Bila gizi dan nutrisi anak buruk maka akan mengakibatkan lemahnya fokus,lemahnya mengingat suatu memori dan kemampuan anak. (Awaluddin, Tursinawati, dan Nurmasiyah, 2017).

Dengan adanya keterangan diatas, orang tua dan pendidik mempunyai peran yang sangat penting untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi pada anak, dengan mengurangi makanan yang instan untuk mengurangi resiko menurunnya kesehatan pada anak. Menurut pendapat Betty (2018, hlm. 03) Gizi seimbang merupakan asupan yang mengandung vitamin sehingga semua asupan gizi sehari-hari terpenuhi. Sedangkan menurut pendapat Almatisier (2009) Gizi yaitu makanan sehari-hari yang dipilih sehingga gizi yang dibutuhkan terdapat pada makanan yang masuk kedalam tubuh. Sedangkan menurut Fakhri (2012, hlm. 27) asupan yang mengandung banyak vitamin adalah berasal dari makanan pilihan yang sudah jelas kualitasnya mengandung suatu gizi yang baik bagi tubuh. Sumber tenaga berasal dari karbohidrat seperti nasi, umbi, tepung terigu. Kedua, sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, hewani dan hasil olahan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan pentingnya nilai suatu gizi seimbang bagi tubuh.

Hasil dari penelitian menunjukkan dari asupan makanan bergizi akan berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan, pada penelitiannya menunjukkan presentasi pola makan orang tua yang tidak sehat 56%, yang berdampak anaknya mengalami kesulitan makan. Diperlukan upaya untuk memperbaiki tentang bagaimana memberikan pentingnya asupan vitamin sehingga gizi pada anak usia pra sekolah, cara ini yang dapat dilakukan untuk memberikan asupan yang baik, yaitu dengan metode membentuk kreasi makanan (Kesuma, Novayelinda & Sabrian, 2016).

Menurut Margaret (2019, hlm, 126) Membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan istilah bento adalah konsep one dish meal atau hidangan yang disajikan dengan menarik, sehingga anak tertarik untuk makan dengan porsi gizi yang tepat sehingga kebutuhan gizi anak terpenuhi. Kegiatan kreasi dapat dilakukan dengan melibatkan anak untuk membebaskan anak untuk berkreasi sesuai dengan imajinasi anak (Muaris, 2010. hlm 1).

Memperbaiki pengetahuan asupan vitamin sehingga gizi pada anak pra sekolah dengan cara membentuk kreasi makanan akan mudah menggali pemahaman dan

kreativitas karena kegiatan ini menggunakan alat, bahan atau media yang mudah di temukan, dan kreasi makanan ini cocok dibawa kemana-mana seperti untuk bekal ke sekolah, bekal ketika rekreasi ataupun untuk dikonsumsi sehari-hari. Dengan cara membuat kreasi asupan ini pemahaman anak akan lebih terlatih tentang makanan sehat untuk dimakan. Sebab munculnya kreativitas anak tergantung pada usaha pendidikan dan orang tua bagaimana menstimulus anak, karena faktor keturunan bukan sebab dari semua masalah. Oleh karena itu, perlunya dukungan dan stimulus dari orang tua dan pendidik dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan demi terwujudnya suatu tujuan pendidikan bersifat nasioal (Alam, 2018; Alam & Lestari, 2020, hlm. 276).

Namun kegiatan membentuk kreasi makanan ini kali ini tidak bisa dilakukan secara tatap muka karena adanya *pandemic covid-19*, maka kegiatan tersebut dilaksanakan di rumah masing-masing secara daring (dalam jaringan) dengan dibantu orang tua. Pembelajaran daring merupakan suatu system pembelajaran yang menggunakan *Information and Communication Technology* (ICT) yang dilakukan tanpa tatap muka dan melalui jaringan (Arga, Kelana, Altaftazani & Ruqoyyah, 2020). Dengan begitu selama pembelajaran daring guru tetap harus memberi arahan kepada orang tua untuk membantu anak melakukan kegiatan pembelajaran yang telah guru berikan. Dengan terlibatnya orang tua dapat memudahkan guru mengetahui karakteristik pada anak, sehingga guru dapat berkolaborasi antara pendidikan yang diberikan di sekolah dengan pendidikan yang diberikan di rumah oleh orang tuanya (Alam, Wulansuci, & Rohmalina, 2019, hlm. 263). Pendidik juga sebelumnya dapat meminta bantuan kepada orang tua untuk mengingatkan kepada anak nya agar tidak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat.

Namun faktanya masih ada anak yang belum mengenal gizi seimbang atau makanan yang sehat dan bergizi untuk dikonsumsi dan pemberian makanan yang kurang bervariasi menjadikan anak tidak tertarik dengan bahan olahan dari sayur dan buah. Dan lebih tertarik dengan makanan jadi yang penuh dengan warna yang menarik yang kurang terjaga kebersihannya. Pendidik terus mengenalkan bahan makanan yang bergizi dengan melakukan kegiatan membentuk kreasi makanan yang mengandung gizi seperti lauk pauk (tempe, tahu, ikan, ayam, telur), sayuran (bayam, sawi, wortel, jagung, buncis, kentang, brokoli), buah buahan (mangga, pisang, melon, semangka, papaya)

Untuk menyelesaikan permasalahan diatas, maka dilakukannya cara kreasi makanan untuk memenuhi pengetahuan tentang asupan gizi pada anak pra sekolah apalagi dimasa *pandemic covid-19* ini. Tujuan dari dilakukannya cara membentuk kreasi makanan yaitu agar anak lebih tertarik sehingga ingin mencoba dan makan amakanan yang tidak disukai oleh peserta didik.

Berdasarkan pengamatan diatas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan pemahaman asupan gizi pada anak pra sekolah dengan kegiatan membentuk kreasi makanan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Jenis metode penelitian deskriptif kualitatif merupakan sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dimana hasil penelitian akan dijabarkan secara terinci dan sesuai dengan keadaan sebenarnya. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 59) metode deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan suatu keadaan penelitian yang sebenarnya dan tidak dibuat-buat.

Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat mengungkapkan berbagai informasi secara terperinci mengenai kegiatan yang dilakukan membentuk kreasi makanan secara daring untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini. Penelitian dilaksanakan awal semester dua tahun ajaran 2020-2021.

Subjek pada penelitian ini adalah anak 5-6 tahun pada kelompok B berjumlah sepuluh anak, yaitu lima orang laki-laki dan lima orang perempuan. Teknik pengumpulan data didapatkan dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi pada kelompok B di TK Islam Ideananda. Pada saat melakukan observasi peneliti bergabung dengan Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk menambah hasil penelitian dan dokumentasi dilakukan untuk memperlihatkan keadaan dan proses pembelajaran selama kegiatan berlangsung.

Menurut Sugiyono (2015, hlm 1) Analisis data yaitu suatu proses dalam mencari data dari hasil wawancara kemudian disusun secara sistematis dengan data utama. Dalam penelitian ini digunakan teknis analisis melalui deskriptif kualitatif untuk mendapatkan informasi yang akurat maka secara umum proses analisis data deskriptif kualitatif sebagai berikut: 1) Reduksi data yaitu mengambil memusatkan kemudian disimpulkan hasil akhirnya. 2) Display Data. Menampilkan atau mendisplaykan seluruh data sehingga menjadi uraian singkat secara menyeluruh pada aspek yang diteliti. 3) Penarikan Kesimpulan data hasil akhir yang diperoleh dalam penelitian. Oleh karena itu, analisis data dalam artikel ini dapat membantu peneliti untuk mengamati data yang diperoleh guna menyelesaikan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan di TK Islam Ideananda dalam merubah pengetahuan gizi seimbang secara daring dengan kegiatan membentuk kreasi makanan dilaksanakan melalui aplikasi WhatsApp group yaitu dengan pendekatan kepada guru, orang tua dan anak. Dari hasil implementasi di lapangan terdapat perkembangan yang cukup signifikan dilihat dari pertemuan akhir yaitu pada pertemuan ke-8 terdapat delapan anak berada di tahap (BSB), dan dua anak berada ditahap (BSH), dalam meningkatkan pemahaman pemenuhan asupan makanan dengan cara membuat kreasi asupan dengan dilaksanakan selama delapan pertemuan. Dokumentasi dijadikan pedoman penilaian peserta didik sudah mengikuti pembelajaran, kegiatan yang dilakukan dari mulai menyimak video pembelajaran mengenai sayur-sayuran dan buah-buahan, memotong buah-buahan, menghias nasi dan membentuk kreasi makanan sesuai imajinasi anak, kegiatan tersebut dilakukan oleh peserta didik sesuai dengan kemampuannya, meski dalam kegiatan ini dilaksanakan secara daring dengan bimbingan orang tua dan berbagai keterbatasan perangkat handphone, sinyal dan kuota internet, tetapi, permasalahan tersebut tidak menjadi hambatan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Sesuai dengan pendapat Satrianingrum & Prasetyo, (2021, hlm. 634) dalam kondisi pandemi covid-19 ini, proses pembelajaran atau proses belajar mengajar khususnya pada jenjang pendidikan prasekolah harus tetap berjalan, bahkan ketika pandemi ini orang tua atau pun guru harus memberikan perhatian lebih. Karena pada dasarnya peserta didik sangat membutuhkan pendidikan guna mengoptimalkan seluruh aspek perkembangannya serta kesehatan dan gizi anak. Maka dengan kegiatan membentuk kreasi makanan yang diimplementasikan kepada anak kelompok B TK Islam Ideananda mampu meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini melalui pembelajaran daring.

Kegiatan membentuk kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak dilaksanakan dan disesuaikan dengan tema pembelajaran dalam penggunaan media tersebut dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak kelompok B TK Islam Ideananda. Dalam pelaksanaannya guru melakukan beberapa langkah dalam persiapan pembelajaran secara jarak jauh diantaranya yaitu: 1) Perencanaan, pada tahap ini pendidik menyiapkan RPPH dan RPPM sesuai dengan kurikulum yang sudah dibuat dan materinya sesuai dengan tema dan memilih kegiatan yang sesuai khususnya untuk merubah pengetahuan tentang asupan makanan gizi

seimbang peserta didik yaitu dengan kegiatan membentuk kreasi makanan. Untuk merubah kebiasaan pada orang tua dalam pengetahuan tentang asupan pada anak diperlukan kegiatan yang tepat yang akan menjadikan anak tertarik untuk makan makanan bergizi, salah satunya yaitu kegiatan membentuk kreasi makanan. 2) Pelaksanaan Pembelajaran

(a) Pembukaan, tahap ini guru mengucapkan salam, menanyakan kabar dan mengabsen anak melalui *video call group*. Setelah itu, guru mengkomunikasikan tentang tema yang akan dilaksanakan. b) Kegiatan Inti terdiri dari 1) Guru dan anak bernyanyi lagu yang disesuaikan dengan tema pembelajaran. 2) Guru memberikan arahan tentang meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan. 3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan. 4) Guru meminta orangtua untuk mengirim hasil karya yang telah dibuat oleh anak berupa foto atau video melalui whatsapp group. c) Recalling, pada tahap ini pendidik menanyakan perasaan anak dalam melakukan pembelajaran daring hari ini serta Pendidik bercerita tentang kegiatan yang akan dilaksanakan di hari berikutnya. d) Evaluasi, pendidik mengevaluasi setiap kegiatan yang dilakukan melalui pengamatan dokumentasi, observasi, dan wawancara. Setelah itu guru member reward kepada anak berupa bintang. e) Penutup, pendidik mengucapkan salam dan diakhiri dengan berakhirnya pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan pendidik kelompok B bahwa hasil dari wawancara tersebut mendapatkan hasil dari membentuk kreasi makanan untuk merubah pengetahuan tentang asupan gizi seimbang anak memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, penelitian yang dilakukan 8 kali pertemuan mengalami peningkatan terlihat dari beberapa peserta didik yang mulai tertarik untuk mencoba makan sayuran yang awalnya kurang ia sukai, peserta didik mulai mengetahui kegunaan dari mengkonsumsi buah dan sayur. Peserta didik sangat bersemangat dan antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.

Dari penjelasan diatas adapun tujuan dari pembuatan bento/membentuk kreasi makanan yang dikemukakan oleh Rachmawati (2020, hlm. 24) terciptanya sikap menghargai dari anak kepada orangtuanya; 2) mengurangi kebiasaan jajan di luar. 3) makanan empat sehat lima sempurna dapat dijadikan makanan yang menarik bagi peserta didik; 4) bekal makanan bersifat lebih *hygiene*.

Kegiatan ini mudah dilakukan di rumah tanpa memerlukan biaya yang mahal, sehingga memudahkan guru dan orang tua dalam mengajak anak untuk berkreasi pada makanan sehingga anak tidak membeli jajanan yang kurang higienis dan belum terjamin kesehatannya. Menurut Titik dan Agus (2014) individu yang bebas membeli makanan di luar seperti contoh anak pra sekolah. karena memang jajanan disekolah kebanyakan mengandung bahan kimia yang berdampak tidak baik bagi Kesehatan anak.

Menurut Rahayu dan Munastiwi (2018, hlm. 3) menyatakan bahwa “makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang, baik dari segi kualitas ataupun kuantitasnya karena tubuh manusia membutuhkan makanan seimbang yang bisa dikonsumsi dan diserap, serta menggantikan zat-zat yang hilang dari dalam tubuh. Dalam islam telah dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan dengan tidak berlebihan, maka dari itu makanlah makanan secukupnya”.

KESIMPULAN

Penelitian dilaksanakan di TK Islam Ideananda tahun 2020-2021. Implementasi di lapangan ada perkembangan yang cukup signifikan dalam merubah bagaimana cara memberikan asupan gizi pada anak pra sekolah dengan cara membuat kreasi makanan yang dilakukan selama penelitian berlangsung secara daring melalui aplikasi *WhatsApp*

Group. Anak-anak sangat antusias dan aktif ketika pembelajaran berlangsung, anak-anak mengikuti beberapa kegiatan seperti memotong buah-buahan, menghias nasi, mengoles roti dan membentuk kreasi makanan sesuai imajinasinya, walaupun kegiatan tersebut dilakukan secara jarak jauh dengan segala keterbatasan alat komunikasi, kuota internet dan sinyal yang kurang stabil tidak menjadi alasan untuk tidak mengikuti pembelajaran. Anak-anak didampingi orang tua nya dan guru meberikan arahan dan mengevaluasinya sehingga pproses belajar dan mengajar bisa berlangsung.

Hasil akhir dari pelaksanaan membentuk kreasi makanan mengalami peningkatan dilihat dari pertemuan akhir atau pertemuan ke-8 ada delapan anak yang berada ditahap berkembang sangat baik, dan dua anak berada ditahap berkembang sesuai harapan. Anak-anak mulai mengetahui manfaat mengkonsumsi buah dan sayuran, anak dapat mengetahui perbedaan makanan sehat yang baik bagi tubuh dan yang tidak sehat dan tidak baik bagi tubuh, karena bentuk yang bervariasi sehingga anak mau mencoba sayuran yang awalnya kurang ia sukai. Jadi, dapat disimpulkan membuat kreasi makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak pra sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. K., & Lestari, R. H. (2019). Pengembangan kemampuan bahasa reseptif anak usia dini dalam memperkenalkan bahasa inggris melalui flash card. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 274-279. [10.31004/obsesi.v4i1.301](https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.301)
- Alam, S. K. (2018). Efforts to increase the group of teacher competency through the teacher work groups in central bakung cimahi. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi*, 5(2), 106-113. <https://doi.org/10.22460/p2m.v5i2p106-113.1061>
- Alam, S. K., Wulansuci, G., & Rohmalina, R. (2019). Peningkatan Kecerdasan Intrapersonal Guru Pendidikan Anak Usia Dini melalui Penyuluhan Program Parenting. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 7(3), 260-265. <https://doi.org/10.23887/paud.v7i3.21945>
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arga, H. S. P., Kelana, J. B., Altaftazani, D. H., & Ruqoyyah, S. (2020). Analisis pembelajaran “daring” pada guru sekolah dasar di era covid-19. *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, 7(2).164-168. <https://doi.org/10.22460/p2m.v7i2p%25p.2002>
- Betty, Y. (2018). *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Yogyakarta: Graha.
- Kesuma, A., Novayelinda, R., & Sabrian, F. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal JOM*, 2(2). 953-961 <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8257>
- Awaluddin, A., Tursinawati, T., & Nurmasiyah, N. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas I Sd Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 5(2).
- Fakih, M. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Dan Epidemiologi*. Kudus: SMK Al Islam.
- Firdaus, N. M., & Ansori, A. (2019). Optimizing Management Of Early Childhood Education in Community Empowerment. *Journal of Nonformal Education*. 5(1), pp 89-96. <https://doi.org/10.15294/jne.v5i1.18532>
- Khairi, H. (2018). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini dari 0-6 Tahun. *Jurnal Warna*, 2(2),16. <https://ejournal.iaig.ac.id/index.php/warna/article/view/87>
- Margaret, T. (2019). *Creative Bento (40 Kreasi Bento Untuk Bekal Anak Dan Special Events)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Muaris, H. (2010). *30 Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

ISSN: 2614-4107 (Print) 2614-6347 (Online)

Vol.6 | No.5 | September 2023

Rachmawati, E., Mufidah, L., & Sulistiyani, T. (2020). Pelatihan Pengolahan Bento untuk Meningkatkan Kreativitas Menciptakan Bekal Makanan. *Abdimas Dewantara*, 3(1), 22-28. <https://doi.org/10.30738/ad.v3i1.6903>

Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2018). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65-80. <https://doi.org/10.14421/jga.2018.32-01>

Satrianingrum, A.P., & Prasetyo, I. (2020). Persepsi Guru Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring di PAUD. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 633-640.

Sugiyono, S. (2015). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.

Titik., & Agus. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3 (3), 192-196. <https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/7832>