

Optimalisasi Pendidikan Makan Siang Dalam Menstimulasi Gizi Pada Anak Usia Dini di RA Istiqlal

Zatiah Lesyani

Madrasah Masjid Istiqlal Jakarta

Correspondence: zatiahl@gmail.com

Abstract

Fulfilling balanced nutrition for early childhood is very important so that their growth and development are not disturbed. The phenomenon that occurs now is that children prefer junk food to fresh food in the form of vegetables and fruits, especially the practicality of packaging, effective in time is an option for parents who are busy working. This habit, if left unchecked, will carry over into adulthood, which is likely to have an impact on the child's health. Interest in the Lunch Education program carried out by RA Istiqlal Jakarta in overcoming children who are picky eating, especially in terms of eating fruit. Stage by step is carried out so that children are stimulated to try the lunch menu provided. Using a descriptive qualitative method. Use target samples to identify learners. Using data collection techniques in the form of structured interviews, non-participant observations, and documentation. The data analysis techniques used include data reduction, data representation and conclusion graphs. The validity and reliability technique uses triangulation of sources, techniques and time. The results of the study show the success of the Lunch Education program with pol and stages carried out by RA Istiqlal until all children try and enjoy eating nutritious food. The implementation of the Lunch Education program requires cooperation between the principal, teachers, people in charge and the person in charge of catering.

Keywords: *Balanced nutrition, early childhood, lunch education*

Article History

Received 12 April 2025

Revised 14 April 2025

Accepted 16 May 2025

Available online 7 June 2025

Abstrak

Pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia dini sangatlah penting dilakukan agar pertumbuhan dan perkembangannya tidak terganggu. Fenomena yang terjadi sekarang anak lebih suka dengan makanan junk food daripada makanan segar berupa sayuran dan buah-buahan, terlebih kepraktisan kemasan, efektifitas waktu menjadi pilihan bagi orang tua yang sibuk bekerja. Kebiasaan ini jika dibiarkan akan terbawa sampai dewasa, yang kemungkinan akan berdampak pada kesehatan anak tersebut. Ketertarikan dengan program Pendidikan Makan Siang yang dilakukan oleh RA Istiqlal Jakarta dalam mengatasi anak yang picky eating terutama dalam hal makan buah. Tahapan demi tahapan yang dilakukan sehingga anak terstimulasi untuk mencoba menu hidangan makan siang yang disediakan. Menggunakan metode kualitatif deskriptif. Menggunakan sampel target untuk mengidentifikasi peserta didik. Menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara terstruktur, observasi non partisipan dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan meliputi reduksi data, representasi data dan grafik kesimpulan. Teknik validitas dan reliabilitas menggunakan triangulasi sumber, teknik dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan keberhasilan program Pendidikan Makan Siang dengan pol dan tahapan yang dilakukan RA Istiqlal sampai semua anak berusaha dan senang untuk memakan makanan yang bergizi. Pelaksanaan program Pendidikan Makan Siang memerlukan kerjasama antara kepala sekolah, guru, orang tua dan penanggung jawab catering.

Kata Kunci: Gizi seimbang, anak usia dini, pendidikan makan siang

Pendahuluan

Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat (Ira Mafira, 2012)

Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita. Anak di bawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang maksimal setiap kilogram berat badannya. Permasalahan gizi balita adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi balita pada masa pertumbuhan (Sibagariang, 2010: 98). Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badan letih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental (Widodo, Rahayu, 2010: 45).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Rusilanti & Dkk, 2015). Jadi, makanan bergizi adalah makanan yang cukup berisi bermacam-macam jenis sari makanan (Sayoga, 2015)

Pentingnya pengenalan gizi seimbang berguna agar anak dapat memahami akan pentingnya gizi bagi tubuh, sehingga memberikan pengetahuan anak dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Untuk itu praktek pengajaran yang optimal dari guru sangat diperlukan. "Pengajaran adalah proses membesarkan, memberikan perlindungan, memberikan perhatian, dan nilai untuk perkembangan anak", (Fatimah, 2006: 45 dalam Saijah).

Menurut World Health Organization (WHO) diperkirakan 165 juta anak usia di bawah lima tahun mengalami gizi yang buruk. Resiko meninggal dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal (WHO, 2013). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang pada balita angkanya sebesar 18,4 %, terjadi peningkatan pada tahun 2013 angkanya yaitu 19,6%. Di Indonesia jumlah balita yang mengalami kekurangan gizi sebesar 3,7 juta. Pada tahun 2012 jumlah gizi buruk di Jawa Timur 2,35%, gizi lebih 2,90%, gizi kurang 10,28%, gizi baik 84,45%. Di Ponorogo jumlah anak sangat kurus 12,77%, kurus 32,73%, normal 54,55% (DinKes Ponorogo, 2014). Dari hasil studi pendahuluan melalui kuesioner yang dilakukan tanggal 27 Desember 2014 di posyandu Dusun Mangunsuman Wilayah Kerja Puskesmas Ronowijayan Ponorogo, dari 10 responden yang mempunyai persepsi positif 40% responden, sedangkan yang mempunyai persepsi negatif 60%. Sampai saat ini belum diketahui bagaimanakah persepsi ibu balita tentang gizi seimbang pada balita di Wilayah tersebut. Hal ini dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor lingkungan, dan ketidak tahuan orang tua dalam memenuhi gizi seimbang pada anaknya (Sibagariang, 2010).

Keterbatasan ekonomi sering dijadikan alasan untuk tidak memenuhi kebutuhan gizi pada anak, sedangkan apabila kita cermati pemenuhan gizi pada anak tidak mahal, terlebih lagi apabila dibandingkan dengan harga obat yang harus dibeli ketika berobat di Rumah Sakit. Lingkungan yang kurang baik juga dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contohnya "seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan". Faktor yang paling terlihat pada lingkungan adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan. Ibu biasanya justru membelikan makanan yang enak kepada anaknya tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi-gizi yang cukup atau tidak, dan tidak mengimbangi dengan makanan sehat yang mengandung banyak gizi (Eva Ellya, 2010: 96).

Pemenuhan gizi pada balita pada dasarnya masih jauh dari indikator yang diharapkan. Perhatian orangtua yang seharusnya bertanggung jawab penuh dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anaknya belum sepenuhnya diwujudkan. Dua alasan pokok yang secara rasional sulit untuk diterima, anggapan mereka menyiapkan makanan khusus pada anak usia balita hanya sampai usia 1 tahun, selebihnya mengikuti makanan orang dewasa mereka menganggap tidak perlu

secara khusus disiapkan makanannya. Hal tersebut akibat dari ketidaktauhan orangtua dalam memenuhi gizi seimbang pada balita (Marimbi, 2009).

Perilaku pemberian makan yang dilakukan orang tua berperan penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak (Murashima et al., 2012). Orang tua bertanggung jawab terhadap pengasuhan anak termasuk memenuhi kebutuhan nutrisinya bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Hockenberry dan Wilson, 2011). Orang tua sering menggunakan makanan manis sebagai hadiah untuk mengontrol anak dan tidak ada kontrol dalam pemilihan makanan anak (Kolopaking et al. 2011). Orang tua tidak menentukan makanan yang sebaiknya dimakan anak tetapi cenderung menuruti keinginan makan anak tanpa ada upaya untuk memberi makanan yang tidak disukai sebelumnya (Chaidez et al., 2011). Penelitian Jansen et al., (2012) menyebutkan bahwa orang tua memberikan tekanan pada saat anak makan dengan memaksa anak untuk tetap makan meskipun anak sudah tidak mau.

Anak Usia Dini menurut Nasional Association for the Education Young Children (NAEYC) menyatakan bahwa anak usia dini atau “*early childhood*” merupakan anak yang berada pada usia nol sampai dengan delapan tahun. Menurut Bacharudin Musthafa, anak usia dini merupakan anak yang berada pada rentang usia antara satu hingga lima tahun. Pengertian ini didasarkan pada batasan psikologi perkembangan yang meliputi bayi (*infancy* atau *babyhood*) usia 0-1 tahun, usia dini (*early childhood*) usia 1-5 tahun, dan masa kanak-kanak akhir (*late childhood*) usia 6-12 tahun. Berbeda halnya dengan subdirektorat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang membatasi pengertian istilah usia dini pada usia 0-6 tahun, yakni hingga anak menyelesaikan masa taman kanak-kanak (Ahmad Susanto : 2016)

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Oleh karena itu berbagai hal yang diterima oleh anak pada usia dini akan menjadi fondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Menurut Rizqie Aulina (Aulina, 2011)

Pola makan orang tua di rumah akan diikuti oleh anak dalam kesehariannya. Oleh karena itu, orang tua, terutama ibu sebaiknya memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang anak agar dapat menghadirkan makanan yang penuh gizi dan sehat untuk anak. Pengetahuan ibu akan gizi bisa diperoleh melalui membaca, pelatihan, ataupun penyuluhan yang diselenggarakan di sekolah ataupun posyandu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syafriani (Syafriani, 2016),

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada 4 Pilar Gizi Seimbang yakni mengonsumsi makanan beragam, Membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan dan memantau berat badan normal. Dalam materi “Isi Piringku” terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. (Retno Mardiaty : 2019)

Makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang yang mengandung biji-bijian, sayuran, daging, dan sedikit lemak dan gula, karena lemak dan gula berada pada piramid makanan tingkat atas yang artinya porsi maknnya sedikit saja (Rita, 2011).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisa apa yang terjadi di lapangan sesuai apa adanya yang berupa kata-kata. Sasaran pada penelitian ini adalah anak usia dini Ananda A kelompok A1 yang ada di RA Istiqlal Jakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ialah wawancara terstruktur, observasi non partisipan, dan dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah Pendidik kelompok A 1, peserta didik A dan penanggung jawab pantry. Penelitian ini dilaksanakan di RA Istiqlal Jakarta yang terletak di Taman Wijaya Kusuma Jakarta Pusat.

Hasil Dan Pembahasan

Perencanaan

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan bersama penanggung jawab pantry, perencanaan makan siang anak sangat penting dilakukan, agar kerjasama dengan pihak ketiga dapat dilakukan dengan baik. Perencanaan makan siang di RA Istiqlal diawali dengan menyusun daftar menu tentunya mengikuti saran dari beberapa ahli kesehatan seperti tidak menggunakan MSG dan jenis makanan yang tidak mudah rusak. Pembagian menu dilakukan dengan pengaturan pekan pertama sama dengan menu pekan ketiga, menu pekan kedua sama dengan menu pekan keempat. Item menu setiap harinya terdiri dari buah, sayur, protein hewani, sayur/ protein nabati.

Hidup sehat berarti hidup yang seimbang, baik antara olah raga dan makanan yang kita konsumsi, ataupun dalam makanan yang kita konsumsi harus mengandung keseimbangan gizi yang dikenal dengan empat sehat lima sempurna yang terdiri dari nasi, lauk pauk, buah, sayur dan susu. Empat sehat lima sempurna artinya makanan sehari-hari yang terdiri atas nasi, jagung, sagu dan kentang atau roti yang berguna sebagai sumber tenaga. lauk pauk, ikan, daging, telur, tahu, tempe, kedelai, yang berguna sebagai zat putih telur. sayur mayor sebagai sumber mineral dan vitamin. Buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral. Susu sapi atau susu hewan lainnya sebagai makanan tambahan yang mengandung zat putih telur, zat lemak, zat gula, vitamin, dan zat mineral (Sayoga, 2015)

Kemudian Menu tersebut dikonsultasikan dengan kepala sekolah dan disampaikan kepada pihak penerima catering.

Kegiatan Pendidikan Makan Siang

Pendidikan makan siang yang dilakukan di RA Istiqlal merupakan rangkaian program harian yang diikuti oleh seluruh peserta didik, dilaksanakan setelah kegiatan bermain sentra yaitu pukul 11.30- 12.00.

Makan siang yang dilakukan di RA Istiqlal tidak hanya sekedar makan kenyang, tetapi proses pendidikan makan dengan tahapan – tahapan yang dilalui anak antara lain :

1. Toileting dan cuci tangan

Dalam melakukan pelatihan buang air kecil dan besar pada anak membutuhkan persiapan baik secara fisik, psikologis maupun secara intelektual melalui persiapan tersebut diharapkan anak mampu mengontrol buang air besar dan buang air kecil (Yektiningsih & Infanteri, 2016, hlm. 47). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam toilet training khususnya mengenai kemandirian anak, setidaknya ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam mempengaruhi kemandirian anak yaitu lingkungan, pola asuh dari orang tua dan pendidikan (Santrock, 2003, h. 145–146).

2. Kegiatan dimulai dengan doa dipimpin oleh pemimpin harian I (jadwal pemimpin harian dibuat secara bergantian yang disepakati pada awal masuk tahun pelajaran dan setiap anak akan mendapatkan sehari dalam setiap pekannya). Kepemimpinan adalah pemimpin yang bertindak di dalam kelompok. Kepemimpinan adalah hubungan dalam mengembangkan tujuan Bersama berdasarkan perilaku pemimpin. Kepemimpinan adalah keefektifan kemampuan dalam memengaruhi seluruh pengikut untuk mencapai tujuan bersama. Kepemimpinan adalah perilaku memengaruhi pengikut untuk mencapai tujuan bersama. (Husaini Usman : 2019). Tujuan dalam membangun kepemimpinan dalam diri anak supaya adanya nilai-nilai kepemimpinan dalam diri anak sejak dari kecil. Nilai-nilai kepemimpinan yang di harapkan adalah dimana anak memiliki karakter, perspektif, keberanian, kebaikan hati dan mempunyai integritas yang tinggi, juga anak mampu menjadi pemimpin yang sehat kelak setelah anak besar (widarman waruwu)

3. Guru memberikan informasi mengenai menu dan berdiskusi dengan anak mengenai kandungan gizi serta manfaat bagi tubuh.

Sebagaimana pendapat Aulina ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar anak usia dini mendapatkan gizi seimbang untuk tumbuh kembangnya. Pertama, makanan selalu bervariasi meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah. Kedua, variasikan cara mengolah bahan makanan sehingga semua bahan makanan dapat masuk dalam makanan

- anak. Ketiga, berikan air putih setiap habis makan. Keempat, hindari memberikan makanan selingan mendekati jam makan utama. Kelima, ketika usia 2 tahun jelaskan manfaat makanan yang harus dimakan sehingga dapat mengurangi rasa tidak sukanya (Aulina, 2011)
4. Guru memberikan informasi peletakkan piring, gelas, sendok dan garpu.
Table Manner atau etiket makan adalah seperangkat aturan-aturan dalam menghadiri jamuan makan resmi yang meliputi cara berbusana, cara duduk, cara berkonvensasi, cara penggunaan peralatan dan cara menyantap hidangan (Untari : 2018)
 5. Guru memberikan gelas dari anak yang berada di sebelah kanan kemudian diestapetkan berakhir di akan sebelah kiri guru, kemudian pring, sendok dan garpu dengan proses yang sama
 6. Guru menuangkan air bening ke dalam gelas dan meminumnya kemudain air estapetkan ke anak
 7. Guru menyambil potongan buah dengan jumlah yang sudah disepakati saat diskusi menu
Jika tidak memiliki masalah dengan lambung, makan buah sebelum makan akan lebih dianjurkan agar nutrisi buah diserap tubuh dengan lebih baik (Ratna Wulandari : 2015)
 8. Kegiatan dilanjutkan dengan pengambilan nasi, lauk pauk dan sayur secara bergantian
 9. Setelah menghabiskan makanan yang ada di piring, secara bergantian menyimpan piring, sendok dan garpu serta gelas kotor pada wadah yang sudah disediakan secara terpisah
 10. Setelah semua selesai makan, diakhiri dengan doa setelah makan dipimpin oleh pemimpin harian 2.
 11. Menuju kamar mandi untuk sikat gigi
Dari tahapan yang harus dilalui anak, banyak sekali nilai- nilai yang terbangun, seperti Prilaku hidup bersih dan sehat yaitu cuci tangan sebelum makan dan sikat gigi sesudah makan, penanaman karakter antara lain sabar menunggu giliran, mensyukuri nikmat yang sudah Allah berikan, dan anak belajar mencicipi semua menu yang dihidangkan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terdapat anak yang membutuhkan stimulasi untuk makan buah, terlihat saat piring buah bergilir kehadapannya Ananda A melihat ke arah guru dan menggelengkan kepala. Guru tersebut mempersilahkan anak dengan mengatakan “ boleh ambil satu, lihat dan di dicium aromanya ya, kemudian simpan di tempat remah- remah”.

Setelah Kegiatan Belajar Mengajar, peneliti melakukan wawancara dengan guru kelompok, diantaranya mengenai profile Ananda dan treatment yang akan dilakukan kepada Ananda agar asupan gizi terutama buah dapat terpenuhi.

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan peneliti, ada beberapa tahapan yang akan dilakukan oleh guru kelompok antara lain :

Tahap pertama

Ananda A hanya ambil buah, lihat dan simpan kembali ke tempat remah- remah. Tahap pertama dilakukan selama sepekan

Tahap kedua

Ananda A mengambil buah, dirasakan dengan lidah, simpan buah di tempat remah- remah. Tahap kedua dilakukan selama sepekan

Tahap ketiga

Ananda A mengambil buah, menggigit buah bagian sudutnya, dikunyah buang. Tahap ketiga dilakukan selama dua pekan

Tahap keempat

Ananda A mengambil buah, menggigit bagian sudutnya, kunyah telan. Tahapan ini guru pendamping berada dekat dengan Ananda A untuk menstimulasi. Tahap keempat dilakukan selama dua pekan

Tahap kelima

Ananda A mengambil buah, membagi potongan buah menjadi dua bagian. Sisihkan bagian satu, kunyah dan telan bagian yang lainnya. Tahap kelima dilakukan selama dua pekan.

Ananda sudah mulai terbiasa makan buah walaupun porsi makan buah belum sama seperti teman-teman yang lainnya. Dalam hal ini sangat perlu sekali melakukan perencanaan yang matang, pelaksanaan yang konsisten dan evaluasi agar program berjalan dengan baik.

Kesimpulan

RA Istiqlal adalah salah satu lembaga anak usia dini yang melaksanakan makan siang, dengan konsep bukan sekedar anak terpenuhi makannya saja, tetapi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan makan siang. Selain itu dengan pola yang diterapkan asupan gizi anak akan terpenuhi, tentunya dengan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi serta stimulasi yang diberikan guru dan usaha anak dalam berlatih mencicipi semua makanan yang sudah terhidang. Hal yang dilaksanakan RA Istiqlal dalam program Pendidikan Makan Siang bisa menjadi inspirasi guna memaksimalkan asupan gizi anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Aulina, R. (2011). *Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini*. Parenting Class Di Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu," 4.
- Basrowi, & Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dinar Nur Inten *Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean* (Online) [file:///C:/Users/USER/Downloads/188-1215-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/188-1215-2-PB%20(1).pdf)
- Mohammad khairuzzadi *Pembelajaran Toilet Training dalam Melatih Kemandirian Anak* online 28.12.2019 <https://media.neliti.com/media/publications/293858-pembelajaran-toilet-training-dalam-melat-4b1f1272.pdf>
- Prof. Dr. Husaini Usman, M.Pd., M.T. *Kepemimpinan Efektif*. Jakarta, 2019
- Rita. (2011). *Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini*. *Jurnal Educhild*, 4(2), 110.
- Ratna wulandari 2015: *makan buah sebelum atau sesudah makan?* <http://ormagika.fk.ub.ac.id/nutlook-13/>
- Retno Mardhiati Prodi Kesehatan Masyarakat Edukasi Gizi dan Pembuatan Menu Program Makan Bersama Pada Ibu Siswa/I Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muh. Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia Maret 2019 <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/articel/view/13091>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak- Kanak Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP UNTAN Pontianak* <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11298/10712>
- Sayoga. (2015). *Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Bandung: Rosdakarya
- Sugiyono. (2006). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syafriani. (2016). *Efektifitas Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Tentang Menu Seimbang Balita Di Posyandu Melati Desa Muara Langsat Kuantan Singingi*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2). <https://doi.org/1031004/obsesi.v2i2.3>
- Untari. *Pengembangan Komik Digital Table manner Pada Jamuan Makan Formal Untuk Pembelajaran Tata Hidang Di SMK Negeri 4 Yogyakarta* PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2018
- Yektiningsih, E., & Infanteri, W. F. (2016). *Pengetahuan Ibu Tentang Penerapan Toilet Training pada Anak Usia 2-3 Tahun di Posyandu Anggrek Desa Lamongan Kecamatan Badas Kabupaten Kediri*. *Jurnal AKP*, 7(2), 46–51.
- Widarman Waruwu *Membangun Kepemimpinan Dalam Diri Anak Sejak Usia Dini Sekolah Tinggi Agama Kristen Terpadu Pesat, Salatiga* <file:///C:/Users/USER/Downloads/Artikel.%20Widarman%20Waruwu.pdf>