

PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK PAUD MELALUI EDUKASI GIZI DI TKN HANDAYANI SUMBER

Annisa Rahma Azzahra¹, M. Arif Syarif Hidayatullah², Rina Hizriyani³

^{1, 2, 3}Universitas Muhammadiyah Cirebon

¹annisarahmaazzahra6@gmail.com, ²marifsyarifh@umc.ac.id,

³rinahizriyani@umc.ac.id

ABSTRACT

Nutritional status problems in early childhood remain a serious concern in Indonesia, including in Early Childhood Education (PAUD) settings. Parents play a crucial role as the primary educators in shaping children's eating habits and nutritional patterns from an early age. This study aims to determine the nutritional status of early childhood students at TKN Handayani Sumber, analyze the implementation of nutritional education for parents, and describe the role of parents in applying healthy and nutritious eating patterns for children within the family environment. This research employed a qualitative approach using a descriptive method. The research participants were parents of students at TKN Handayani Sumber. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data validity was established through source triangulation and technique triangulation. The results indicate that the majority of children at TKN Handayani Sumber have normal nutritional status based on weight and height indicators. The implementation of nutritional education at the school has made a positive contribution to increasing parents' knowledge of balanced nutrition. Parents' roles in providing nutritious food, modeling healthy eating behaviors, and monitoring children's eating patterns have been shown to contribute positively to children's nutritional status. Nevertheless, several challenges were identified, including limited parental time and the inconsistent implementation of balanced nutrition principles at home. This study concludes that nutritional education supported by the active involvement of parents is an important factor in improving children's nutritional status and supporting the optimal growth and development of early childhood children.

Keywords: Parental Role, Nutritional Status, Early Childhood, Nutritional Education, PAUD.

ABSTRAK

Permasalahan status gizi pada anak usia dini masih menjadi isu penting yang memerlukan perhatian, termasuk di lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Dalam upaya memenuhi kebutuhan gizi anak, orang tua memiliki peran yang sangat strategis sebagai pendidik pertama sekaligus teladan dalam membentuk kebiasaan makan dan pola hidup sehat sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan status gizi anak di TKN Handayani Sumber, mengkaji pelaksanaan edukasi gizi yang diberikan kepada orang tua, serta menganalisis peran orang tua dalam menerapkan pola makan sehat dan bergizi di lingkungan keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan penelitian terdiri atas orang tua peserta didik di TKN Handayani Sumber. Data penelitian dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, sedangkan keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak di TKN Handayani Sumber memiliki status gizi yang berada pada kategori normal berdasarkan indikator berat badan dan tinggi badan. Program edukasi gizi yang diselenggarakan sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam menyediakan makanan bergizi, menjadi teladan dalam kebiasaan makan sehat, serta mengawasi pola konsumsi anak memberikan kontribusi positif terhadap status gizi anak. Meskipun demikian, penelitian juga menemukan beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu yang dimiliki orang tua dan belum konsistennya penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan edukasi gizi yang didukung oleh keterlibatan aktif orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan status gizi serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini secara optimal.

Kata Kunci: Peran Orang Tua, Status Gizi, Anak Usia Dini, Edukasi Gizi, PAUD.

A. Pendahuluan

Status gizi anak masih menjadi salah satu permasalahan utama yang memerlukan perhatian serius di Indonesia. Pemenuhan gizi yang optimal pada masa kanak-kanak sangat penting karena berpengaruh terhadap tumbuh kembang fisik dan

intelektual anak (Ayuningtyas et al., 2018) Kondisi gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan fisik maupun lingkungan sosial keluarga. Di lingkungan keluarga, orang tua memiliki peran mendasar dalam menentukan jenis makanan yang

dikonsumsi anak, menerapkan pola asuh makan yang tepat, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini (Anita 2016).

Kajian empiris menunjukkan bahwa praktik pengasuhan orang tua, seperti menyediakan makanan sehat di rumah, memberikan contoh perilaku makan yang sehat, serta membatasi konsumsi makanan yang kurang sehat, memiliki hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi makanan anak (Yee, Lwin, and Ho 2017). Di samping itu, tingkat pengetahuan gizi orang tua juga terbukti menjadi landasan utama dalam membentuk status gizi anak yang optimal (Lestari 2022). Penerapan pola pemberian makan yang tepat oleh orang tua terbukti berhubungan langsung dengan pemenuhan status gizi anak balita dan anak usia prasekolah (Susanti et al. 2023)

Dalam perspektif Islam, pemenuhan gizi anak memiliki landasan teologis yang sangat kuat sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu."

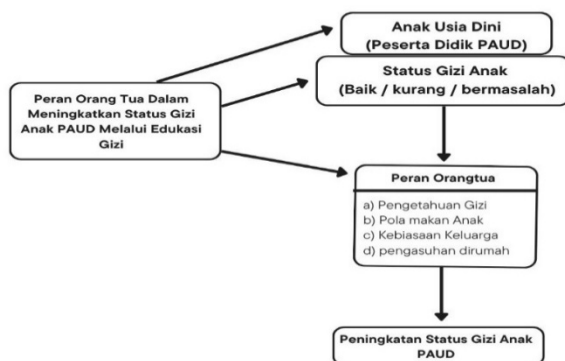
Serta Surah An-Nahl ayat 114:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ
إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: "Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya menyembah."

Ayat-ayat tersebut menekankan pentingnya memberikan makanan yang *halalan thayyiban* (halal, baik, dan bergizi) kepada anak sebagai wujud tanggung jawab pengasuhan orang tua (Baihaki 2017). Landasan ini sejalan dengan kebijakan pemerintah sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, yang menekankan pentingnya penganekaragaman pangan dan perilaku hidup bersih serta sehat (Kementrian Ri, 2014). Secara konseptual, kerangka pemikiran dalam penelitian ini berfokus pada anak usia dini sebagai

peserta didik PAUD yang status gizinya dapat dikategorikan baik, kurang, atau bermasalah. Status gizi tersebut dipengaruhi oleh peran orang tua yang mencakup empat aspek utama, yaitu pengetahuan gizi, pola makan anak, kebiasaan keluarga, serta pola pengasuhan di rumah. Keempat aspek ini saling berkaitan dan diharapkan mampu berkontribusi terhadap peningkatan status gizi anak PAUD. Dengan demikian, edukasi gizi kepada orang tua menjadi variabel kunci yang menjembatani kondisi awal status gizi anak dengan tujuan akhir penelitian, yaitu peningkatan status gizi anak usia dini di lingkungan PAUD (sebagaimana diilustrasikan pada Gambar 1).



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh

pemahaman yang mendalam mengenai persepsi, pengalaman, dan praktik orang tua dalam pemenuhan gizi anak usia dini di lingkungan sekolah dan keluarga (Sugiyono 2019). Penelitian dilaksanakan di TKN Handayani Sumber, Kecamatan Sumber, Kabupaten Cirebon.

Subjek penelitian ini adalah orang tua murid di TKN Handayani Sumber serta Kepala Sekolah dan Guru sebagai informan pendukung. Objek penelitian difokuskan pada pelaksanaan program edukasi gizi di sekolah, peran orang tua dalam penerapannya di rumah, serta gambaran status gizi anak berdasarkan indikator pertumbuhan fisik berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

Data penelitian terdiri dari data primer yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan orang tua murid dan guru, serta data sekunder yang diperoleh melalui observasi langsung di sekolah dan studi dokumentasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono 2019).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gambaran Status Gizi Anak di TKN Handayani Sumber

Pengukuran dan pemantauan status gizi peserta didik di TKN Handayani Sumber dilakukan menggunakan indikator antropometri berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang disesuaikan dengan standar usia anak. Hasil observasi dan pencatatan status gizi peserta didik secara rinci disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel 1 Gambaran Status Gizi Anak Paud TKN Handayani Sumber

Kategori Status gizi	indikator	Temuan observasi	keterangan
Gizi Baik	Bb/TB sesuai standar usia	Mayoritas peserta didik	dipertahankan dan ditingkatkan kualitasnya
Gizi Kurang	BB/TB di bawah standar usia	Beberapa anak	Perlu perhatian dan intervensi
Berisiko Gizi Lebih	BB/TB di atas normal	Sebagian kecil anak	Perlu pengaturan pola makan

Berdasarkan **Tabel 1** di atas, hasil temuan observasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik di TKN Handayani Sumber berada pada kategori Gizi Baik dengan indikator BB/TB yang sesuai dengan standar usianya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak mendapatkan asupan gizi yang mencukupi untuk mendukung tumbuh kembangnya,

sejalan dengan pentingnya pemenuhan gizi pada anak usia dini (Anita 2016). Kendati demikian, masih ditemukan beberapa anak dengan status Gizi Kurang serta sebagian kecil anak yang Berisiko Gizi Lebih. Temuan ini menegaskan pentingnya pemantauan gizi dan edukasi berkelanjutan kepada orang tua. Upaya pemeliharaan status gizi dan intervensi dini di lingkungan sekolah ini selaras dengan penekanan (Hizriyani and Aji Santi Toto 2021) yang menyatakan bahwa pemenuhan gizi dan pengasuhan yang tepat sejak usia dini merupakan benteng utama dalam mencegah masalah pemenuhan gizi buruk seperti stunting serta mendukung tumbuh kembang fisik anak secara optimal. Oleh karena itu, penanganan bagi anak dengan gizi kurang memerlukan intervensi khusus dan kolaborasi aktif antara pihak sekolah dan orang tua di rumah (Tri et al. 2026).

2. Pelaksanaan Program Edukasi Gizi di Sekolah

Upaya peningkatan status gizi peserta didik di TKN Handayani Sumber diwujudkan melalui serangkaian program edukasi gizi yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan. Rincian bentuk

program, deskripsi kegiatan, frekuensi, serta tujuan dan manfaatnya disajikan pada **Tabel 2**.

Tabel 2 Program Edukasi di TKN Handayani Sumber

Program	Deskripsi Kegiatan	Frekuensi	Tujuan dan Manfaat
Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMTAS)	Penyediaan dan pemberian makanan bergizi kepada seluruh peserta didik di lingkungan sekolah	1 kali per bulan	Memastikan anak mendapatkan asupan gizi tambahan yang berkualitas dan mengenalkan ragam makanan bergizi
Pan Cooking	Praktik memasak bersama yang melibatkan anak secara langsung menggunakan bahan makanan segar dan bergizi	1 kali per bulan	Meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan bergizi dan memberikan inspirasi penyajian makanan sehat kepada orang tua
Parenting	Forum pertemuan dan edukasi antara pihak sekolah dengan orang tua yang membahas berbagai aspek pengasuhan termasuk gizi anak	1 kali per bulan	Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang serta pola makan sehat anak usia dini

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, TKN Handayani Sumber menerapkan pendekatan edukasi gizi terpadu yang melibatkan anak dan orang tua secara bersamaan dengan frekuensi pelaksanaan rutin satu kali per bulan. Program PMTAS berfungsi sebagai sarana intervensi gizi langsung untuk menjamin ketersediaan makanan tambahan bernutrisi sekaligus mengenalkan

variasi bahan pangan baru kepada anak (Azahra et al. 2025). Melalui kegiatan Pan Cooking, sekolah menerapkan metode belajar melalui pengalaman (*learning by doing*), di mana keterlibatan anak secara langsung dalam proses penyiapan makanan terbukti efektif menurunkan resistensi anak terhadap jenis makanan baru (Pratiwi and Tirtaningsih 2025). Sementara itu, kegiatan Parenting menjadi wadah krusial untuk mentransfer pengetahuan gizi, mendiskusikan kendala pengasuhan makan di rumah, serta menyelaraskan persepsi antara guru dan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang anak (Purwitasari, Badrus, and Khairoh 2024). Hal ini sejalan dengan temuan (Pawestuti et al. 2019) yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang terintegrasi di lingkungan PAUD efektif mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehat pada anak prasekolah.

3. Dinamika Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak di Lingkungan Keluarga

Meskipun program edukasi gizi telah disosialisasikan oleh pihak sekolah, penerapan pola makan sehat di lingkungan keluarga masih menghadapi berbagai tantangan empiris. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi mendalam, temuan mengenai dimensi peran orang tua beserta dampaknya terhadap status gizi anak terangkum pada **Tabel 3**.

Tabel 3 Peran Orang tua dalam Pemenuhan Gizi Anak di Lingkungan Keluarga

Dimensi Peran Orang Tua	Kondisi yang Ditemukan di Lapangan	Dampak terhadap Pemenuhan Gizi Anak
Pemilihan Jenis Makanan	Orang tua memilih makanan instan karena dinilai lebih praktis dan cepat tersedia	Asupan serat, protein, vitamin, dan mineral tidak mencukupi kebutuhan harian anak
Manajemen Jadwal Makan	Jadwal makan tidak teratur; anak dibiarkan makan kapan saja sesuai keinginan	Pola makan yang tidak terstruktur berpotensi mengganggu metabolisme dan nafsu makan anak

Respons terhadap Penolakan Makan	Orang tua cenderung mengalah dan mengganti makanan bergizi dengan makanan yang disukai anak	Anak tidak terbiasa mengonsumsi makanan bergizi; kebiasaan makan selektif terhadap makanan tidak sehat terbentuk
Kualitas Pendampingan Saat Makan	Orang tua mendampingi makan namun tidak menyampaikan informasi manfaat makanan bergizi	Anak tidak memperoleh pemahaman dasar tentang pentingnya nutrisi dari pengalaman makan harian
Kapasitas Pengetahuan Gizi	Pengetahuan orang tua tentang gizi masih terbatas; informasi yang diterima tidak selalu akurat	Praktik pemberian makan tidak mengacu pada standar gizi yang dianjurkan untuk anak usia dini

Data pada **Tabel 3**

mengungkapkan bahwa keberhasilan edukasi gizi sangat dipengaruhi oleh konsistensi peran orang tua di rumah (Rachma Purwanti 2025). Pada dimensi *pemilihan jenis makanan*, dominasi penggunaan makanan instan akibat kesibukan berdampak langsung pada minimnya asupan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) serta

serat yang dibutuhkan anak usia dini (Agusnur 2025; Ayuningtyas, 2018). Selain itu, *manajemen jadwal makan* yang tidak teratur berisiko mengganggu ritme metabolik alami dan pola nafsu makan anak (Rostanty et al. 2023).

Temuan penting lainnya terlihat pada dimensi *respons terhadap penolakan makan* dan *kualitas pendampingan*. Ketika anak menolak makanan (*picky eater*), sikap orang tua yang cepat mengalah dengan memberikan makanan kegemaran anak yang rendah gizi justru menguatkan kebiasaan makan selektif (*picky eating*) (Yee et al. 2017). Ditambah lagi dengan pendampingan makan yang bersifat pasif tanpa memberikan edukasi verbal mengenai manfaat nutrisi, anak kehilangan kesempatan untuk membangun kesadaran gizi secara mandiri (Susanti et al. 2023). Oleh karena itu, peningkatan *kapasitas pengetahuan gizi* orang tua harus diimbangi dengan komitmen perubahan perilaku dalam pengasuhan harian di rumah (Anita 2016).

4. Standar Acuan Takaran Gizi Seimbang

Dalam menyusun pedoman edukasi gizi bagi orang tua serta acuan penyediaan bekal anak, TKN Handayani Sumber mengacu pada standar Takaran Gizi Seimbang dalam Satu Kali Makan Anak Usia Dini yang Acuan takarannya operasional gizi seimbang tersebut disajikan pada

Tabel 4.

Tabel 4 Takaran Gizi seimbang dalam satu kali makan Anak Usia Dini

Unsur Gizi	Proporsi	Takaran Operasional
Karbohidrat	35%	5-6 sendok makan (½ mangkuk 250 ml): nasi, kentang, atau pengganti
Lauk Pauk	35%	5-6 sendok makan (½ mangkuk 250 ml): nasi, kentang, atau penggant
Sayuran	20-25%	½ mangkuk 250 ml, dicampur menu utama atau sebagai hidangan pendamping
Buah & Lemak Sehat	5-10%	Potongan buah segar; sedikit minyak/mentega sehat saat memasak sebagai cadangan energi

Berdasarkan **Tabel 4**, komposisi ideal satu porsi makan anak usia dini menurut standar IDAI mengedepankan keseimbangan antara porsi karbohidrat dan protein sebagai komponen utama pertumbuhan, yaitu masing-masing sebesar 35% atau setara dengan 5–6

sendok makan (setengah mangkuk ukuran 250 ml). Unsur pengatur berupa sayuran menempati proporsi 20–25% ($\frac{1}{2}$ mangkuk) yang disajikan baik dicampur ke dalam menu utama maupun sebagai hidangan pendamping (Kemenkes Ri 2019). Sementara itu, buah dan lemak sehat melengkapi porsi harian sebesar 5–10% untuk pemenuhan vitamin, mineral, serta energi tambahan (World 2020).

Sosialisasi acuan IDAI ini menjadi langkah krusial yang dilakukan pihak TKN Handayani Sumber agar orang tua memiliki pemahaman objektif mengenai porsi dan jenis zat gizi yang dibutuhkan anak usia dini (Lestari 2022). Hal ini selaras dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes Ri 2014) yang menegaskan bahwa pemberian bekal sekolah maupun makanan harian di rumah hendaknya tidak didasarkan pada perkiraan semata, melainkan acuan nutrisi yang tepat agar tumbuh kembang anak terjamin secara optimal (Rahmawati 2025).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas

peserta didik di TKN Handayani Sumber berada dalam kategori gizi baik berdasarkan indikator antropometri berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), meskipun masih ditemukan sebagian kecil anak dengan status gizi kurang dan berisiko gizi lebih. Pihak sekolah telah berupaya merespons kondisi tersebut dengan menggunakan standar porsi gizi seimbang anak usia dini (mencakup proporsi 35% karbohidrat, 35% lauk pauk, 20–25% sayuran, serta 5–10% buah dan lemak sehat) sebagai acuan objektif guna menjamin kecukupan nutrisi harian di sekolah dan rumah (Kemenkes Ri 2014). Penerapan acuan ini diperkuat melalui tiga program edukasi terstruktur, yakni Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMTAS), *Pan Cooking*, dan *Parenting* yang terbukti efektif mengenalkan makanan sehat dan menyelaraskan pemahaman pengasuhan gizi (Pawestuti et al. 2019; Purwitasari et al. 2024). Kendati demikian, implementasi di rumah masih terhambat oleh maraknya pemilihan makanan instan, jadwal makan yang tidak teratur, sikap cepat mengalah terhadap *picky eating*, pendampingan makan yang pasif, serta belum konsistennya penerapan

pengetahuan gizi oleh orang tua (Yee et al., 2017; Rachma Purwanti et al., 2025). Secara keseluruhan, keberhasilan pemeliharaan status gizi anak sangat ditentukan oleh sinergi berkelanjutan antara intervensi edukasi sekolah dan komitmen pengasuhan di rumah (Hizriyani and Aji Santi Toto 2021).

Sejalan dengan kesimpulan tersebut, terdapat beberapa saran perbaikan yang direkomendasikan. Bagi orang tua, disarankan untuk lebih proaktif dan konsisten dalam menerapkan pedoman porsi gizi seimbang, mendisiplinkan jadwal makan anak, serta memberikan edukasi verbal secara interaktif saat mendampingi anak makan guna mengurangi kebiasaan konsumsi makanan instan (Susanti et al. 2023). Bagi pihak TKN Handayani Sumber, disarankan untuk terus mempertahankan program edukasi gizi yang sudah berjalan secara rutin, serta mempertimbangkan penyusunan modul panduan praktis khusus bagi orang tua untuk menangani perilaku penolakan makanan atau *picky eating* di rumah. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan

pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed-methods*) guna mengukur secara eksperimental dan longitudinal mengenai efektivitas program edukasi gizi berbasis sekolah terhadap perubahan nyata pada indikator antropometri anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusnur, Anala. 2025. "Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Di Perkotaan." 1(1):15–22.
- Anita, Myrnawati. 2016. "POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK (Studi Kausal Di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015)." 213–32.
- Ayuningtyas, Simbolon Demsa, Rizal Ahmad. 2018. "Asupan Zat Gizi Makro Dan Mikro Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita." 9(November):444–49.
- Azahra, Putri, Muh Nur, Zaky Adzan, Nur Fadillah, Putri Fajar, and Laode Ahmad Riyadi. 2025. "Promosi Kesehatan Gizi Di Lingkungan Sekolah." 40–45.
- Baihaki, Egi Sukma. 2017. "Gizi Buruk Dalam Perspektif Islam : Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk." 2.
- Hizriyani, Rina, and Aji Santi Toto. 2021. "PEMBERIAN ASI EKSLUSIF SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING." *Jurnal Jendela Bunda* 8(2):56–62.
- Lestari, Peka Yani. 2022. "HUBUNGAN PENGETAHUAN

- TENTANG GIZI TERHADAP STATUS GIZI REMAJA Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage.”
- Pawestuti, Reni, Ambari Sumanto, Lita Latiana, Prodi Pendidikan, Guru Pendidikan, Anak Usia, and Universitas Negeri Semarang. 2019. “Perubahan Perilaku Anak Prasekolah Dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang Melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi Di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang.” 2(Desember 2018):1–6.
- Pratiwi, Rianggra Dini, and Munaisra Tri Tirtaningsih. 2025. “BOARD GAME PIRING SEHATKU: EDUKASI KONSEP GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN.” 13(4):655–65.
- Purwitasari, Alief Ayu, Arkha Rosyaria Badrus, and Miftahul Khairoh. 2024. “Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Dan Implementasi ‘ Isi Piring Makan Ku ’ Untuk Mencapai Generasi Emas Berkarakter Dan Berbudaya Pada Siswa / I SDN Pagesangan 426.” 11–17.
- Rachma Purwanti, Ayu Rahadiyanti, Dewi Marfu’ah Kurniawati, &. Hartanti Sandi Wijayanti. 2025. “Faktor Ibu Dan Praktik Pemberian Makan Balita Dengan Dan Tanpa Malnutrisi Maternal Factors and Feeding Practices of Children Under Five with and without Malnutrition.” 9(1):62–72. doi:10.20473/amnt.v9i1SP.2025. 62-72.
- Rahmawati, Nurul Dina. 2025. *BUKU AJAR KONSEP PEDOMAN GIZI SEIMBANG*.
- Ri, Kemenkes. 2019. “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.” (956).
- Ri, Kementrian Kesehatan. 2014. “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.” 1–96.
- Rostanty, Rizky Adhiarti, Masayu Dian Khairani, Dera Elva Junita, Universitas Aisyah Pringsewu, and Gizi Kurang. 2023. “HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GIZI KURANG PADA BALITA USIA 24-59 BULAN DI DESA SUMBERSARI KECAMATAN SEKAMPUNG TAHUN 2023.” 6(2).
- Sugiyono. 2019. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D*.
- Susanti, Riska, Risma Aliviani Putri, Prodi Kebidanan, Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, and Status Gizi. 2023. “Hubungan Pola Pemberian Makan Balita Dengan Status Gizi Di Posyandu Karang Jati.” 5(2):296–305.
- Tri, Jihan, Faradillah Khansa, Jamaludin M. Sakung, and Nikmah Utami Dewi. 2026. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Di Asrama Dan Non Asrama Factors Associated with Overnutrition in Adolescents in Boarding and Non Boarding Schools Artikel History Abstrak Kata Kunci : Abstract Keywords :” 7(1):57–70.

World, Orgaization Health. 2020.
“Healthy Diet.” (August 2018):1–
6.

Yee, Andrew Z. H., May O. Lwin, and
Shirley S. Ho. 2017. “The
Influence of Parental Practices on
Child Promotive and Preventive
Food Consumption Behaviors : A
Systematic Review and Meta-
Analysis.” 1–14.
doi:10.1186/s12966-017-0501-3.