

Kemitraan Sekolah dan Orang Tua Dalam Pembentukan Kebiasaan Konsumsi Makanan Sehat Bergizi Seimbang

Ainun Jazilah

Institut Agama Islam Pemalang

Email: ainunjazillah@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima : 26 Mar 2026

Direvisi : 12 Mei 2026

Diterbitkan : 02 Jun 2026

Kata Kunci:

Kemitraan Sekolah dan Orang Tua, Kebiasaan Makan Sehat, Gizi Seimbang, Pendidikan Kesehatan.

Abstrak

Pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia sekolah merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta kesehatan jangka panjang. Lingkungan keluarga dan sekolah menjadi dua konteks utama yang memengaruhi perilaku makan anak. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran kemitraan antara sekolah dan orang tua dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research yang mengkaji berbagai literatur ilmiah terkait pendidikan gizi, keterlibatan orang tua, serta promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, buku akademik, serta laporan penelitian yang relevan dengan topik kajian. Analisis data dilakukan melalui teknik content analysis untuk mengidentifikasi konsep, temuan penelitian, serta praktik yang berkaitan dengan kemitraan sekolah dan keluarga dalam pembentukan kebiasaan makan sehat. Hasil kajian menunjukkan bahwa sekolah berperan dalam memberikan edukasi gizi, menciptakan lingkungan makanan yang sehat, serta mengembangkan program pembiasaan konsumsi makanan bergizi. Orang tua berperan dalam menyediakan makanan sehat di rumah, menjadi teladan perilaku makan, serta membangun kebiasaan makan dalam keluarga. Kemitraan yang kuat antara sekolah dan orang tua melalui komunikasi, edukasi bersama, serta program kolaboratif mampu memperkuat pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia sekolah.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang optimal pada anak usia sekolah merupakan salah satu faktor fundamental dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta keberhasilan proses pembelajaran. Pada fase perkembangan ini, anak tidak hanya mengalami pertumbuhan biologis yang pesat tetapi juga sedang membentuk berbagai kebiasaan hidup yang akan memengaruhi kesehatan mereka dalam jangka panjang. Salah satu kebiasaan yang sangat menentukan kualitas kesehatan anak adalah pola konsumsi makanan sehari-hari.

Pola konsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang tidak hanya berperan dalam menjaga status gizi peserta didik, tetapi juga

memengaruhi daya tahan tubuh, kemampuan konsentrasi, serta prestasi akademik di sekolah. Asupan gizi yang seimbang menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung fungsi fisik maupun perkembangan kognitif siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pola makan sehat cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik, tingkat konsentrasi yang lebih tinggi saat belajar, serta capaian akademik yang lebih optimal dibandingkan siswa dengan pola makan yang kurang baik (Fitriana et al., 2022; Stefani et al., 2020). Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat sejak usia sekolah menjadi isu yang semakin penting dalam kajian pendidikan dan kesehatan masyarakat.

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan pada anak usia sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Perubahan gaya hidup masyarakat modern, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, serta kemudahan akses terhadap makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak telah menyebabkan terjadinya pergeseran pola makan pada anak. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Dalam konteks global, World Health Organization juga menyoroti meningkatnya prevalensi obesitas pada anak serta masih tingginya masalah kekurangan mikronutrien di berbagai negara berkembang, yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang (Ferinawati & Mayanti, 2018; Nisa et al., 2021). Fenomena ini menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat tidak dapat hanya bergantung pada kesadaran individu anak, tetapi memerlukan dukungan lingkungan sosial yang kuat.

Lingkungan sosial yang paling berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan anak adalah keluarga dan sekolah. Keluarga, khususnya orang tua, memiliki peran utama dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi anak, pola makan sehari-hari, serta nilai-nilai yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Sejak usia dini, anak belajar mengenai makanan melalui proses observasi, peniruan, dan pembiasaan yang terjadi dalam lingkungan keluarga. Orang tua tidak hanya bertindak sebagai penyedia makanan, tetapi juga sebagai model perilaku makan yang akan ditiru oleh anak. Oleh karena itu, pola makan keluarga, pengetahuan gizi orang tua, serta praktik pemberian makan di rumah menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak.

Di sisi lain, sekolah juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan perilaku makan peserta didik. Anak menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah, sehingga berbagai pengalaman yang diperoleh di sekolah dapat memengaruhi sikap dan kebiasaan mereka terhadap makanan. Program pendidikan kesehatan, penyediaan kantin sekolah yang sehat, serta kegiatan pembelajaran yang mengintegrasikan pendidikan gizi merupakan beberapa bentuk intervensi yang dapat dilakukan oleh sekolah untuk mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat pada

peserta didik. Sekolah juga memiliki posisi strategis sebagai lembaga pendidikan yang dapat menanamkan nilai-nilai kesehatan melalui kurikulum maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Meskipun keluarga dan sekolah memiliki peran penting secara masing-masing, pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak akan lebih efektif apabila dilakukan melalui kemitraan yang kuat antara kedua pihak tersebut. Kemitraan antara sekolah dan orang tua memungkinkan terjadinya sinergi dalam memberikan edukasi, pembiasaan, serta pengawasan terhadap pola konsumsi makanan anak. Ketika pesan-pesan mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat disampaikan secara konsisten baik di rumah maupun di sekolah, maka kemungkinan terbentuknya perilaku makan yang sehat pada anak akan semakin besar.

Konsep kemitraan sekolah dan orang tua dalam pendidikan sebenarnya telah lama menjadi perhatian dalam kajian pendidikan. Berbagai teori pendidikan menekankan bahwa keterlibatan orang tua dalam kegiatan sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan akademik maupun non-akademik peserta didik. Keterlibatan tersebut tidak hanya terbatas pada partisipasi orang tua dalam kegiatan sekolah, tetapi juga mencakup komunikasi yang efektif antara sekolah dan keluarga, kerja sama dalam pengambilan keputusan pendidikan, serta kolaborasi dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Melalui kemitraan yang baik antara sekolah dan orang tua, proses pendidikan dapat berlangsung lebih optimal karena anak memperoleh dukungan yang konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (Putri et al., 2023; Krismanda et al., 2017).

Dalam konteks pendidikan kesehatan dan gizi, kemitraan ini menjadi sangat relevan karena perilaku makan anak terbentuk melalui interaksi antara berbagai lingkungan sosial yang saling memengaruhi. Dalam praktiknya, kemitraan sekolah dan orang tua dalam pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk kegiatan. Sekolah dapat melibatkan orang tua dalam program edukasi gizi, penyuluhan kesehatan, maupun kegiatan kampanye makanan sehat. Selain itu, sekolah juga dapat bekerja sama dengan orang tua dalam memantau bekal makanan yang dibawa anak ke sekolah, serta mendorong orang tua untuk menyediakan makanan yang sehat dan bergizi

seimbang. Melalui komunikasi yang intensif antara guru dan orang tua, berbagai informasi mengenai perkembangan kebiasaan makan anak dapat dibagikan sehingga upaya pembinaan dapat dilakukan secara lebih terarah.

Namun demikian, implementasi kemitraan sekolah dan orang tua dalam pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya tingkat literasi gizi pada sebagian orang tua. Banyak orang tua yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep gizi seimbang serta pentingnya pola makan sehat bagi pertumbuhan anak. Selain itu, faktor kesibukan orang tua juga sering menjadi hambatan dalam menjalin komunikasi dan kerja sama dengan pihak sekolah. Di sisi lain, tidak semua sekolah memiliki program pendidikan gizi yang terintegrasi secara sistematis dalam kegiatan pembelajaran.

Selain faktor tersebut, perkembangan teknologi dan media digital juga turut memengaruhi pola konsumsi makanan anak. Iklan makanan dan minuman yang ditujukan kepada anak-anak sering kali mempromosikan produk yang kurang sehat, sehingga dapat memengaruhi preferensi makanan mereka. Anak-anak menjadi lebih tertarik pada makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak dibandingkan dengan makanan sehat seperti sayur dan buah. Kondisi ini semakin memperkuat pentingnya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam memberikan edukasi serta pembiasaan konsumsi makanan sehat kepada anak.

Dalam konteks pendidikan, pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat berkaitan erat dengan konsep pendidikan karakter dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Sekolah tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk menanamkan perilaku hidup sehat sebagai bekal bagi kehidupan mereka di masa depan. Melalui pendekatan pembiasaan yang dilakukan secara konsisten, siswa dapat belajar memilih makanan yang sehat, memahami pentingnya gizi seimbang, serta mengembangkan sikap positif terhadap pola makan yang sehat. Dengan demikian, pembiasaan perilaku makan sehat di sekolah menjadi bagian penting dari upaya membentuk karakter dan gaya hidup sehat pada anak sejak usia dini (Widiyanto & Gamelia,

2017; Setyawati & Setyowati, 2015).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang melibatkan orang tua cenderung lebih efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat pada anak dibandingkan intervensi yang hanya dilakukan di sekolah atau di rumah secara terpisah. Keterlibatan orang tua memungkinkan terjadinya konsistensi antara pesan kesehatan yang disampaikan di sekolah dengan praktik sehari-hari di lingkungan keluarga. Melalui kerja sama tersebut, orang tua dapat memperkuat pemahaman anak tentang pentingnya gizi seimbang serta menyediakan lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan makan sehat. Dengan demikian, kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku makan sehat yang berkelanjutan pada anak (Perdana et al., 2017; Nugraha et al., 2021). Oleh karena itu, penguatan kemitraan antara sekolah dan orang tua menjadi strategi yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas gizi anak usia sekolah.

Pendekatan kemitraan ini juga sejalan dengan konsep ekologi pendidikan yang memandang perkembangan anak sebagai hasil interaksi antara berbagai sistem lingkungan, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam perspektif ini, pembentukan perilaku dan perkembangan anak tidak hanya dipengaruhi oleh satu lingkungan saja, melainkan oleh hubungan yang saling berkaitan antara lingkungan-lingkungan tersebut. Oleh karena itu, perubahan perilaku anak tidak dapat dicapai hanya melalui intervensi pada satu lingkungan, tetapi memerlukan koordinasi dan kerja sama yang berkelanjutan antara keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai bagian dari ekosistem pendidikan yang saling mendukung (Chasanah et al., 2023; Desfandi & Maryani, 2017). Dengan demikian, pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif.

Berdasarkan berbagai kajian literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa kemitraan antara sekolah dan orang tua memiliki potensi besar dalam mendukung pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak usia sekolah. Namun, masih diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana bentuk kemitraan tersebut dapat diimplementasikan secara efektif dalam konteks pendidikan. Penelitian berbasis kajian pustaka menjadi penting untuk mengidentifikasi konsep, strategi, serta praktik-praktik terbaik yang dapat

digunakan dalam mengembangkan kemitraan sekolah dan orang tua dalam bidang pendidikan gizi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif konsep kemitraan sekolah dan orang tua dalam pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia sekolah. Melalui pendekatan penelitian pustaka (*library research*), artikel ini mengkaji berbagai literatur ilmiah yang relevan untuk memahami peran sekolah dan orang tua, bentuk-bentuk kemitraan yang dapat dilakukan, serta implikasinya terhadap pembentukan kebiasaan makan sehat pada peserta didik. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan program pendidikan kesehatan dan gizi di lingkungan sekolah, sekaligus memperkuat peran keluarga sebagai mitra strategis dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian pustaka (*library research*) untuk mengkaji secara komprehensif konsep kemitraan antara sekolah dan orang tua dalam pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia sekolah. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis berbagai konsep, teori, serta temuan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik kajian, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai bentuk, peran, dan strategi kemitraan yang efektif dalam mendukung perilaku makan sehat pada peserta didik.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal internasional dan nasional bereputasi, buku akademik, laporan penelitian, serta dokumen kebijakan yang berkaitan dengan pendidikan gizi, kesehatan anak, serta keterlibatan orang tua dalam pendidikan. Literatur yang digunakan terutama berasal dari publikasi ilmiah dalam bidang pendidikan, kesehatan masyarakat, dan ilmu gizi yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh hingga lima belas tahun terakhir, guna memastikan bahwa kajian yang dilakukan mencerminkan perkembangan penelitian terkini. Selain itu, beberapa literatur klasik yang memiliki kontribusi teoretis penting juga digunakan sebagai landasan konseptual dalam penelitian

ini.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pengorganisasian literatur, pembacaan mendalam terhadap sumber-sumber yang relevan, pengelompokan konsep-konsep utama, serta sintesis temuan penelitian untuk menghasilkan kerangka pemahaman yang komprehensif. Melalui proses analisis ini, berbagai konsep mengenai kemitraan sekolah dan orang tua serta faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak dianalisis secara kritis dan diintegrasikan dalam pembahasan penelitian.

Untuk menjaga keabsahan kajian, penelitian ini menerapkan prinsip triangulasi sumber literatur, yaitu dengan membandingkan berbagai pandangan dari sumber ilmiah yang berbeda. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih objektif dan komprehensif mengenai fenomena yang dikaji. Hasil analisis literatur kemudian disusun secara sistematis untuk menjelaskan bagaimana kemitraan sekolah dan orang tua dapat berkontribusi dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peran Sekolah dalam Pembentukan Kebiasaan Konsumsi Makanan Sehat Bergizi Seimbang

Sekolah merupakan salah satu lingkungan sosial yang memiliki pengaruh besar dalam proses pembentukan perilaku dan kebiasaan anak. Pada masa usia sekolah, anak berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan kognitif, sosial, serta kemampuan dalam mengambil keputusan sederhana yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Pada fase ini, anak mulai belajar memilih makanan yang mereka sukai, mengembangkan preferensi terhadap jenis makanan tertentu, serta membentuk kebiasaan makan yang dapat berlangsung hingga masa dewasa. Lingkungan sekolah menjadi ruang penting dalam proses tersebut karena anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk belajar, berinteraksi, serta menjalani berbagai aktivitas di dalamnya.

Peran sekolah dalam pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat tidak

hanya berkaitan dengan penyampaian informasi mengenai gizi, tetapi juga mencakup penciptaan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek akademik maupun kesehatan. Kondisi kesehatan peserta didik berpengaruh terhadap kemampuan belajar, konsentrasi, serta partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran. Anak yang memiliki status gizi baik cenderung memiliki energi yang cukup untuk mengikuti kegiatan belajar, menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat.

Salah satu bentuk kontribusi sekolah dalam membangun kebiasaan makan sehat dapat dilakukan melalui integrasi pendidikan gizi dalam proses pembelajaran. Materi mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat, prinsip gizi seimbang, serta hubungan antara makanan dan kesehatan dapat diperkenalkan kepada peserta didik melalui berbagai mata pelajaran. Guru dapat menjelaskan bagaimana makanan memberikan energi bagi tubuh, mendukung pertumbuhan, serta membantu menjaga fungsi organ tubuh secara optimal. Pengetahuan tersebut membantu peserta didik memahami bahwa makanan tidak hanya berfungsi untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh.

Proses pembelajaran yang mengaitkan konsep gizi dengan kehidupan sehari-hari cenderung lebih mudah dipahami oleh anak. Guru dapat menggunakan contoh konkret mengenai makanan yang biasa dikonsumsi oleh peserta didik, seperti sayur, buah, susu, serta makanan pokok yang menjadi bagian dari pola makan masyarakat. Pendekatan ini membantu peserta didik memahami bagaimana memilih makanan yang lebih sehat dalam situasi nyata. Selain itu, kegiatan pembelajaran yang bersifat partisipatif, seperti diskusi, permainan edukatif, atau proyek sederhana mengenai makanan sehat dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam memahami konsep gizi.

Lingkungan sekolah juga memiliki pengaruh yang besar terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi oleh peserta didik. Kantin sekolah menjadi salah satu sumber makanan yang sering diakses oleh anak selama berada di sekolah. Keberadaan kantin yang menyediakan makanan sehat, aman, serta memenuhi prinsip gizi seimbang dapat membantu membentuk

preferensi makanan yang lebih baik pada anak. Sebaliknya, apabila kantin sekolah didominasi oleh makanan yang tinggi gula, lemak, dan garam, peserta didik cenderung lebih sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan kantin sekolah memiliki peran penting dalam mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat.

Sekolah dapat mengembangkan kebijakan yang mendorong tersedianya makanan sehat di lingkungan sekolah. Kebijakan tersebut dapat berupa pengaturan jenis makanan yang diperbolehkan dijual di kantin, pengawasan terhadap kebersihan dan keamanan makanan, serta pembatasan terhadap makanan yang mengandung bahan tambahan yang kurang sehat. Pengelolaan lingkungan makanan yang sehat membantu memastikan bahwa peserta didik memiliki akses yang lebih besar terhadap makanan yang bergizi.

Selain melalui kebijakan dan pembelajaran di kelas, pembentukan kebiasaan makan sehat juga dapat dilakukan melalui kegiatan pembiasaan yang melibatkan peserta didik secara langsung. Program membawa bekal sehat dari rumah, kampanye konsumsi sayur dan buah, atau kegiatan edukasi mengenai pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif. Kegiatan semacam ini memberikan pengalaman praktis bagi peserta didik dalam menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh mengenai makanan sehat.

Peran guru menjadi elemen penting dalam proses pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat di sekolah. Guru tidak hanya bertindak sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai figur yang memberikan contoh perilaku kepada peserta didik. Sikap guru dalam menjaga pola makan sehat serta kepedulian mereka terhadap kesehatan dapat memberikan pengaruh positif terhadap peserta didik. Anak sering kali meniru perilaku yang mereka lihat pada orang dewasa di sekitar mereka, termasuk guru yang mereka temui setiap hari di sekolah.

Sekolah juga dapat berfungsi sebagai pusat promosi kesehatan yang mengintegrasikan berbagai program untuk mendukung kesejahteraan peserta didik. Melalui program pendidikan kesehatan yang melibatkan berbagai pihak, seperti guru, tenaga kesehatan, dan orang tua, upaya pembentukan

kebiasaan makan sehat pada anak dapat diperkuat secara lebih efektif. Kolaborasi tersebut memungkinkan penyampaian pengetahuan gizi serta praktik hidup sehat dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah maupun keluarga. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat, seperti penyediaan informasi gizi dan pembiasaan pola makan sehat, membantu peserta didik memahami bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari (Nugraha et al., 2021; Romadona & Rudiyanto, 2022; Nursini et al., 2024).

Pengalaman yang diperoleh peserta didik di sekolah memiliki potensi untuk membentuk pola perilaku jangka panjang. Kebiasaan makan yang terbentuk sejak usia sekolah sering kali berlanjut hingga masa remaja dan dewasa. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi sejak dini. Lingkungan pendidikan yang memberikan perhatian terhadap pola makan sehat dapat membantu menciptakan generasi yang memiliki kesadaran tinggi mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pilihan makanan yang tepat.

2. Peran Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Konsumsi Makanan Anak

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang menjadi tempat anak belajar berbagai kebiasaan hidup, termasuk kebiasaan makan. Dalam kehidupan sehari-hari, orang tua memegang peran utama dalam menentukan pola konsumsi makanan anak karena mereka bertanggung jawab dalam menyediakan, memilih, serta mengatur makanan yang dikonsumsi di rumah. Interaksi yang terjadi secara terus-menerus antara orang tua dan anak menjadikan keluarga sebagai ruang sosial yang sangat berpengaruh dalam membentuk preferensi makanan, sikap terhadap makanan, serta kebiasaan makan yang berkembang sejak usia dini. Pada tahap perkembangan ini, anak belum memiliki kemampuan penuh untuk menentukan pilihan makanan secara mandiri sehingga pola makan mereka sangat dipengaruhi oleh keputusan yang diambil oleh orang tua.

Peran orang tua dalam pembentukan kebiasaan konsumsi makanan anak dapat dilihat dari beberapa aspek, salah satunya adalah penyediaan makanan yang sehat dan bergizi seimbang di lingkungan keluarga. Orang

tua memiliki tanggung jawab dalam memastikan bahwa makanan yang tersedia di rumah memenuhi kebutuhan nutrisi anak yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Pemilihan bahan makanan, cara pengolahan, serta variasi menu yang disajikan setiap hari menjadi faktor penting yang memengaruhi kualitas pola makan anak. Ketika orang tua secara konsisten menyediakan makanan yang sehat seperti sayur, buah, sumber protein, serta makanan pokok yang bergizi, anak akan lebih terbiasa dengan jenis makanan tersebut sebagai bagian dari pola makan sehari-hari.

Selain sebagai penyedia makanan, orang tua juga berperan sebagai model perilaku makan yang akan ditiru oleh anak. Anak memiliki kecenderungan untuk mengamati dan meniru perilaku yang ditunjukkan oleh orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan orang tua dalam memilih makanan, cara mereka mengonsumsi makanan, serta sikap mereka terhadap makanan sehat dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap pola makan anak. Apabila orang tua menunjukkan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat secara rutin, anak akan lebih mudah menerima dan mengembangkan kebiasaan yang serupa. Sebaliknya, apabila orang tua sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat seperti makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak, anak juga cenderung meniru kebiasaan tersebut.

Lingkungan keluarga juga memiliki peran penting dalam menciptakan suasana makan yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat. Kegiatan makan bersama keluarga merupakan salah satu praktik yang dapat memberikan pengalaman positif bagi anak dalam mengenal berbagai jenis makanan sehat. Dalam suasana makan bersama, orang tua dapat memperkenalkan variasi makanan, memberikan penjelasan mengenai manfaat makanan tertentu, serta mendorong anak untuk mencoba makanan yang mungkin belum pernah mereka konsumsi sebelumnya. Interaksi yang terjadi saat makan bersama juga memungkinkan terjadinya komunikasi yang lebih intens antara orang tua dan anak mengenai pola makan dan kesehatan.

Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh orang tua menjadi faktor yang turut memengaruhi kualitas pola makan anak. Orang tua yang memiliki pemahaman yang baik mengenai prinsip gizi seimbang cenderung lebih mampu

memilih bahan makanan yang tepat serta menyusun menu yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan anak. Pengetahuan tersebut membantu orang tua dalam memahami pentingnya keseimbangan antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam makanan sehari-hari. Kesadaran mengenai pentingnya gizi juga membantu orang tua dalam membatasi konsumsi makanan yang kurang sehat serta menggantinya dengan pilihan makanan yang lebih bergizi.

Perkembangan gaya hidup modern memberikan tantangan tersendiri bagi orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak. Kesibukan kerja, keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan, serta meningkatnya ketersediaan makanan instan sering kali memengaruhi pola makan keluarga. Banyak keluarga yang mulai mengandalkan makanan siap saji karena dianggap lebih praktis dan mudah diperoleh. Kondisi ini berpotensi mengurangi kualitas pola makan anak apabila tidak diimbangi dengan kesadaran mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi.

Pengawasan orang tua terhadap konsumsi makanan anak juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Seiring bertambahnya usia, anak mulai memiliki kesempatan untuk memilih makanan mereka sendiri, terutama ketika berada di luar rumah atau di lingkungan sekolah. Dalam situasi ini, orang tua tetap memiliki tanggung jawab untuk memberikan arahan mengenai pilihan makanan yang baik bagi kesehatan. Pendekatan yang bersifat komunikatif dan edukatif membantu anak memahami alasan di balik pentingnya memilih makanan yang sehat.

Selain memberikan arahan, orang tua juga dapat melibatkan anak dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan makanan. Kegiatan seperti berbelanja bahan makanan bersama, membantu menyiapkan makanan di dapur, atau memilih menu makanan keluarga dapat menjadi sarana pembelajaran yang menarik bagi anak. Melalui pengalaman tersebut, anak dapat mengenal berbagai jenis bahan makanan serta memahami proses penyediaan makanan yang sehat.

Hubungan emosional yang positif antara orang tua dan anak turut mendukung pembentukan kebiasaan makan yang sehat. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga

yang hangat dan penuh dukungan cenderung lebih terbuka dalam menerima arahan dari orang tua terkait pola makan dan kesehatan. Komunikasi yang baik memungkinkan orang tua menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang tanpa menimbulkan tekanan atau paksaan pada anak. Dengan demikian, interaksi keluarga yang positif tidak hanya memperkuat hubungan emosional, tetapi juga berperan dalam menanamkan kebiasaan makan sehat yang dapat bertahan dalam jangka panjang (Srianita et al., 2019; Astuti & Ayuningtyas, 2018; Pratikno & Sumantri, 2020).

Kebiasaan makan yang terbentuk dalam keluarga memiliki pengaruh jangka panjang terhadap pola konsumsi individu. Banyak penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang dipelajari pada masa anak-anak sering kali bertahan hingga masa dewasa. Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat yang dibangun dalam lingkungan keluarga dapat menjadi fondasi penting bagi gaya hidup sehat di masa depan. Peran orang tua dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan anak tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi saat ini, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan generasi mendatang.

3. Kemitraan Sekolah dan Orang Tua dalam Mendorong Kebiasaan Konsumsi Makanan Sehat

Pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak usia sekolah tidak dapat dilepaskan dari peran berbagai lingkungan sosial yang memengaruhi perkembangan mereka. Anak tumbuh dan berkembang melalui interaksi yang terjadi antara lingkungan keluarga, sekolah, serta masyarakat. Dua lingkungan yang memiliki pengaruh paling langsung terhadap kehidupan anak adalah keluarga dan sekolah. Keluarga menjadi tempat pertama anak belajar mengenai kebiasaan hidup, sedangkan sekolah merupakan ruang sosial yang memperluas pengalaman belajar anak melalui interaksi dengan guru dan teman sebaya. Hubungan kerja sama antara sekolah dan orang tua menjadi faktor penting dalam memperkuat upaya pembentukan kebiasaan makan sehat pada peserta didik.

Kemitraan antara sekolah dan orang tua dapat dipahami sebagai bentuk kolaborasi yang dirancang secara terencana untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Dalam

konteks pendidikan kesehatan dan gizi, kemitraan ini memungkinkan terjadinya keselarasan nilai, pengetahuan, dan praktik terkait pola makan sehat yang diterapkan baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Melalui kerja sama tersebut, informasi dan kebiasaan yang ditanamkan kepada anak menjadi lebih konsisten sehingga memperkuat proses pembentukan perilaku makan yang sehat. Ketika anak menerima pesan yang sama mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dari kedua lingkungan tersebut, upaya pembentukan kebiasaan makan sehat dapat berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan (Nugraha et al., 2021; Romadona & Rudiyanto, 2022; Walyani et al., 2023).

Sekolah memiliki kapasitas untuk memberikan edukasi mengenai gizi melalui kegiatan pembelajaran dan program kesehatan sekolah, sementara orang tua memiliki peran dalam menerapkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Kerja sama antara kedua pihak ini membantu memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh anak di sekolah tidak berhenti pada tataran teori, tetapi juga dipraktikkan secara nyata dalam lingkungan keluarga. Kesenambungan antara pendidikan di sekolah dan praktik di rumah memperkuat proses internalisasi nilai-nilai kesehatan pada anak.

Komunikasi yang baik antara sekolah dan orang tua merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kemitraan yang efektif. Guru dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai program pendidikan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah, termasuk kegiatan yang berkaitan dengan pembentukan kebiasaan makan sehat pada peserta didik. Informasi tersebut membantu orang tua memahami tujuan dan manfaat dari berbagai kegiatan yang dilakukan di sekolah. Di sisi lain, orang tua juga dapat menyampaikan kondisi atau kebiasaan makan anak di rumah sehingga guru memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai perilaku makan peserta didik.

Kegiatan edukasi gizi yang melibatkan orang tua juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan kerja sama antara sekolah dan keluarga. Sekolah dapat menyelenggarakan seminar, lokakarya, atau kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat bagi pertumbuhan anak. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan bagi orang tua untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang serta

memahami berbagai strategi yang dapat diterapkan dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak. Interaksi yang terjadi dalam kegiatan semacam ini juga membuka ruang diskusi antara orang tua dan pihak sekolah mengenai berbagai tantangan yang dihadapi dalam praktik sehari-hari.

Program membawa bekal sehat dari rumah merupakan salah satu bentuk kolaborasi yang dapat melibatkan partisipasi aktif orang tua dalam mendukung kebiasaan makan sehat anak. Dalam program ini, sekolah mendorong orang tua untuk menyiapkan bekal makanan yang sehat dan bergizi bagi anak sebelum berangkat ke sekolah. Guru dapat memberikan panduan mengenai komposisi makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang sehingga orang tua memiliki acuan dalam menyiapkan bekal bagi anak. Program semacam ini membantu meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi anak selama berada di sekolah sekaligus memperkuat komunikasi antara sekolah dan keluarga.

Kemitraan antara sekolah dan orang tua juga berperan dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat. Anak cenderung lebih mudah menerima suatu kebiasaan apabila mereka melihat bahwa kebiasaan tersebut diterapkan secara konsisten dalam berbagai lingkungan kehidupan mereka. Ketika anak memperoleh pesan yang sama mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat baik di rumah maupun di sekolah, mereka akan lebih memahami bahwa perilaku tersebut merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari.

Keterlibatan orang tua dalam kegiatan sekolah yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi juga dapat meningkatkan motivasi anak dalam mengikuti program tersebut. Anak sering merasa lebih termotivasi ketika mereka mengetahui bahwa orang tua mereka turut mendukung kegiatan yang dilakukan di sekolah. Kehadiran orang tua dalam kegiatan yang berkaitan dengan edukasi gizi dapat memberikan dukungan emosional bagi anak serta memperkuat pesan mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik.

Hubungan kerja sama yang baik antara sekolah dan orang tua memerlukan komitmen dari kedua pihak. Sekolah perlu membuka ruang partisipasi bagi orang tua serta menyediakan mekanisme komunikasi yang memungkinkan

terjadinya pertukaran informasi secara efektif. Orang tua juga perlu menunjukkan keterlibatan aktif dalam mendukung berbagai program yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak. Kerja sama yang dilandasi oleh rasa saling menghargai dan tujuan yang sama akan membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

Kemitraan antara sekolah dan orang tua tidak hanya memberikan manfaat bagi pembentukan kebiasaan makan sehat, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan anak secara menyeluruh. Pola makan yang sehat berkaitan erat dengan kesehatan fisik, kemampuan belajar, serta kesejahteraan psikologis anak. Kolaborasi yang kuat antara sekolah dan keluarga membantu memastikan bahwa anak memperoleh dukungan yang konsisten dalam menjalani gaya hidup sehat.

Penguatan kemitraan antara sekolah dan orang tua menjadi salah satu strategi penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan anak usia sekolah. Lingkungan pendidikan yang melibatkan keluarga dalam berbagai program kesehatan dapat membantu membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Upaya bersama ini memberikan kontribusi terhadap pembentukan generasi yang memiliki kesadaran tinggi terhadap kesehatan serta mampu mengembangkan kebiasaan hidup yang lebih baik di masa depan.

4. Strategi Penguatan Kemitraan Sekolah dan Orang Tua dalam Pembentukan Kebiasaan Konsumsi Makanan Sehat Bergizi Seimbang

Penguatan kemitraan antara sekolah dan orang tua menjadi langkah penting dalam mendukung pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak usia sekolah. Kerja sama yang terbangun secara baik memungkinkan adanya koordinasi antara pendidikan yang berlangsung di sekolah dan pembiasaan yang terjadi di lingkungan keluarga. Upaya ini memerlukan strategi yang terencana agar hubungan kemitraan tidak hanya bersifat formal, tetapi mampu memberikan dampak nyata terhadap perubahan perilaku makan peserta didik. Strategi penguatan kemitraan ini mencakup berbagai bentuk kegiatan yang melibatkan komunikasi, partisipasi aktif, serta keselarasan nilai antara sekolah dan keluarga.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan

adalah membangun komunikasi yang intensif antara sekolah dan orang tua mengenai perkembangan kesehatan dan kebiasaan makan anak. Komunikasi yang terbuka memungkinkan kedua pihak saling berbagi informasi mengenai pola konsumsi makanan anak baik di rumah maupun di sekolah. Guru dapat menyampaikan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan gizi yang dilakukan di sekolah, sementara orang tua dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan makan anak dalam lingkungan keluarga. Pertukaran informasi ini membantu menciptakan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kondisi anak sehingga pendekatan yang digunakan dalam membentuk kebiasaan makan sehat dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Selain komunikasi, peningkatan literasi gizi bagi orang tua juga menjadi bagian penting dalam strategi penguatan kemitraan. Sekolah dapat menyelenggarakan berbagai kegiatan edukatif seperti seminar, penyuluhan kesehatan, atau lokakarya yang membahas mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang bagi pertumbuhan anak. Melalui kegiatan tersebut, orang tua memperoleh pengetahuan yang lebih luas mengenai prinsip gizi seimbang, cara memilih bahan makanan yang sehat, serta strategi dalam menyusun menu makanan yang bergizi bagi anak. Pengetahuan ini membantu orang tua dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Program pendidikan gizi yang melibatkan partisipasi orang tua juga dapat meningkatkan efektivitas pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak. Keterlibatan orang tua dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah membantu menciptakan rasa tanggung jawab bersama dalam mendukung kesehatan peserta didik. Dalam beberapa program, orang tua dapat dilibatkan secara langsung dalam kegiatan seperti demonstrasi pengolahan makanan sehat, lomba penyusunan menu bergizi, atau kegiatan edukatif yang memperkenalkan berbagai jenis makanan sehat kepada anak. Kegiatan semacam ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan gizi, tetapi juga memperkuat hubungan antara sekolah dan keluarga.

Strategi lain yang dapat dilakukan adalah mengembangkan program pembiasaan yang melibatkan kerja sama antara sekolah dan orang tua. Salah satu contoh program yang

sering diterapkan adalah program membawa bekal sehat dari rumah. Dalam program ini, orang tua berperan dalam menyiapkan bekal makanan yang sehat dan bergizi bagi anak sebelum berangkat ke sekolah. Sekolah dapat memberikan panduan mengenai jenis makanan yang dianjurkan serta komposisi gizi yang seimbang dalam bekal tersebut. Program ini membantu memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi anak selama berada di sekolah tetap memenuhi prinsip gizi seimbang.

Pengembangan lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat juga merupakan bagian dari strategi penguatan kemitraan. Sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua dalam mengawasi kualitas makanan yang tersedia di kantin sekolah. Orang tua dapat memberikan masukan mengenai jenis makanan yang sebaiknya disediakan di lingkungan sekolah agar sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Keterlibatan orang tua dalam proses pengawasan ini membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat serta mendukung praktik konsumsi makanan bergizi.

Partisipasi orang tua dalam kegiatan sekolah yang berkaitan dengan kesehatan juga dapat memperkuat hubungan kemitraan antara kedua pihak. Sekolah dapat melibatkan orang tua dalam berbagai kegiatan seperti kampanye konsumsi sayur dan buah, kegiatan edukasi mengenai pentingnya sarapan, atau kegiatan yang mempromosikan gaya hidup sehat. Kehadiran orang tua dalam kegiatan tersebut memberikan dukungan moral bagi anak serta menunjukkan bahwa keluarga dan sekolah memiliki perhatian yang sama terhadap kesehatan mereka.

Pendekatan yang bersifat kolaboratif juga membantu menciptakan rasa kepemilikan bersama terhadap program kesehatan yang dilaksanakan di sekolah. Ketika orang tua merasa bahwa mereka memiliki peran penting dalam program tersebut, mereka cenderung lebih aktif dalam mendukung berbagai kegiatan yang dilakukan oleh sekolah. Kondisi ini membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih kondusif bagi pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak.

Strategi penguatan kemitraan sekolah dan orang tua juga perlu mempertimbangkan keberagaman latar belakang sosial dan budaya keluarga peserta didik. Setiap keluarga memiliki kebiasaan makan, preferensi makanan, serta kondisi ekonomi yang berbeda. Sekolah perlu

memahami keberagaman tersebut agar program yang dikembangkan dapat diterima dan diterapkan oleh seluruh keluarga peserta didik. Pendekatan yang inklusif membantu memastikan bahwa setiap anak memperoleh kesempatan yang sama untuk mengembangkan kebiasaan makan sehat.

Keberhasilan kemitraan antara sekolah dan orang tua sangat dipengaruhi oleh komitmen kedua pihak dalam mendukung kesehatan anak. Sekolah perlu menyediakan ruang partisipasi yang memungkinkan orang tua terlibat secara aktif dalam berbagai program kesehatan. Orang tua juga perlu menunjukkan kesediaan untuk bekerja sama dengan sekolah dalam menerapkan kebiasaan makan sehat di lingkungan keluarga. Kerja sama yang terjalin secara harmonis membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

Upaya penguatan kemitraan ini memberikan kontribusi penting dalam membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang sehat. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang memberikan dukungan konsisten terhadap perilaku hidup sehat akan lebih mudah mengembangkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang. Kebiasaan tersebut menjadi fondasi penting bagi terbentuknya generasi yang memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik di masa depan.

KESIMPULAN

Pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia sekolah merupakan proses yang dipengaruhi oleh berbagai lingkungan sosial, terutama keluarga dan sekolah. Kedua lingkungan tersebut memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk pengetahuan, sikap, serta praktik anak dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Sekolah berperan sebagai lembaga pendidikan yang memberikan pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perilaku hidup sehat. Melalui integrasi pendidikan gizi dalam pembelajaran, pengelolaan kantin sekolah yang sehat, serta berbagai kegiatan pembiasaan seperti program bekal sehat dan kampanye konsumsi sayur dan buah, sekolah dapat membantu peserta didik memahami pentingnya memilih makanan yang

bergizi bagi kesehatan dan perkembangan mereka.

Di sisi lain, orang tua memiliki peran utama dalam membentuk kebiasaan makan anak melalui praktik pemberian makanan, penyediaan menu yang bergizi, serta contoh perilaku makan yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan keluarga menjadi tempat pertama bagi anak dalam mengenal berbagai jenis makanan serta memahami nilai-nilai yang berkaitan dengan kesehatan. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh orang tua, suasana makan bersama keluarga, serta komunikasi yang positif antara orang tua dan anak turut berkontribusi dalam membentuk preferensi makanan dan kebiasaan konsumsi anak sejak usia dini.

Kemitraan antara sekolah dan orang tua menjadi faktor penting dalam memperkuat upaya pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak. Kerja sama yang terjalin melalui komunikasi yang efektif, kegiatan edukasi gizi yang melibatkan orang tua, serta program pembiasaan yang dilakukan secara bersama membantu menciptakan konsistensi pesan mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat baik di rumah maupun di sekolah. Kolaborasi ini juga memungkinkan terjadinya pertukaran informasi mengenai perkembangan kebiasaan makan anak sehingga pendekatan yang dilakukan dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Penguatan kemitraan sekolah dan orang tua memerlukan komitmen dari kedua pihak untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak. Lingkungan yang konsisten dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan membantu anak mengembangkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang yang berpotensi bertahan hingga masa dewasa. Upaya kolaboratif ini memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak serta mendukung terbentuknya generasi yang lebih sehat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. P. and Ayuningtyas, I. F. (2018). Perilaku Picky Eater Dan Status Gizi Pada Anak Toddler. *Midwifery Journal Jurnal Kebidanan Um Mataram*, 3(1), 81. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.155>
- Chasanah, S. M., Anwar, D. F., Achmad, F. S., Choeriah, G., Addini, F., Fatimah, S., ... & Chamidi, A. S. (2023). Implementation of School, Family, and Community Partnerships at MI Al Mukarromah Kebumen. *Social Humanities and Educational Studies (Shes) Conference Series*, 6(1), 182. <https://doi.org/10.20961/shes.v6i1.71076>
- Desfandi, M. and Maryani, E. (2017). Implementasi Kebijakan Sekolah Berwawasan Lingkungan Sebagai Upaya Mengembangkan Literasi Ekologis Peserta Didik. *Sosio Didaktika Social Science Education Journal*, 4(2), 30-38. <https://doi.org/10.15408/sd.v4i2.7989>
- Ferinawati, F. and Mayanti, S. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 241. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.213>
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Holifah, Y. H., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jabi Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2), 114-122. <https://doi.org/10.36308/jabi.v3i2.443>
- Krismanda, M. A., Ismanto, B., & Iriani, A. (2017). Pengembangan Model Kemitraan Sekolah Dengan Orang Tua Melalui Media Sosial Dalam Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah di Sekolah Menengah Swasta. *Kelola Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 146. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2017.v4.i2.p146-160>
- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1). <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3628>
- Nugraha, N. P., Ilmi, A. A., & Patima, P. (2021). Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah: Telaah Literatur. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 118-134. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.23678>
- Nursini, N. W., Lestari, P. I., Dewi, N. N. A. I., & Yogeswara, I. B. A. (2024). Edukasi

- Kesehatan Saluran Cerna Sebagai Upaya Dalam Mencegah Stunting Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Sanur. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 1628-1636. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.1956>
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169-178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
- Pratikno, A. S. and Sumantri, S. (2020). Digital Parenting: Bagaimana Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak. *Auladuna Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 107-123. <https://doi.org/10.36835/au.v2i1.301>
- Putri, C., Savitri, J., & Rohinsa, M. (2023). Pengaruh Parent Involvement dan Academic Self-Concept Terhadap School Engagement Dalam Situasi Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMK "X" Di Kota Bandung. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 44-51. <https://doi.org/10.21009/jppp.121.06>
- Romadona, N. F. and Rudiyanto, R. (2022). Pembelajaran Kesehatan dan Gizi bagi Guru Taman Kanak-Kanak: Sebuah Penelitian Gabungan. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6417-6428. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3314>
- Setyawati, V. A. V. and Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Srianita, Y., Akbar, M., & Meilanie, S. M. (2019). Pembentukan Karakter dalam Pendidikan Makan (Studi Kasus di Raudhatul Athfal Istiqlal Jakarta). *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 152. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.277>
- Stefani, M., Khoirunnisa, F., & Wulandari, Z. (2020). Keterkaitan antara Susu sebagai Pelengkap Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Nutri-Sains Jurnal Gizi Pangan Dan Aplikasinya*, 3(2), 73. <https://doi.org/10.21580/ns.2019.3.2.4167>
- Walyani, E., Suminar, T., & Kusumandari, R. B. (2023). Peran Fasilitator dalam Pendampingan Pelaksanaan PAUD Holistik Integratif. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7409-7423. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5576>
- Widiyanto, A. F. and Gamelia, E. (2017). Efektivitas Pelatihan Penerapan PHBS Anak Usia Dini Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Peran Orang Tua. *Palastren Jurnal Studi Gender*, 10(1), 127. <https://doi.org/10.21043/palastren.v10i1.2553>