

---

## Implementasi Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Tk Islam Al Azhar 50 Bengkulu

Neta Selvi Lestari<sup>1)</sup>, Irwan Satria<sup>2)</sup>, Dita Lestari<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email: [netaselvi16@gmail.com](mailto:netaselvi16@gmail.com)  
[satriairwan1974@gmail.com](mailto:satriairwan1974@gmail.com)  
[ditalestari@mail.uinfasbengkulu.ac.id](mailto:ditalestari@mail.uinfasbengkulu.ac.id)

---

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah bagaimana penerapan gaya hidup sehat pada anak usia dini melalui kebiasaan sarapan bergizi yang diterapkan di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data yang meliputi observasi, wawancara, serta dokumentasi. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kegiatan sarapan bergizi telah dilaksanakan secara konsisten melalui program menu sehat yang dirancang oleh sekolah dengan melibatkan partisipasi aktif guru dan orang tua. Anak-anak dilatih untuk makan secara mandiri dengan metode prasmanan, serta dibiasakan menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan dan menyikat gigi. Beberapa kendala yang dihadapi meliputi kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang serta keterbatasan variasi menu makanan. Kendati demikian, peran aktif sekolah dalam memberikan edukasi dan menjalin kerja sama dengan orang tua sangat berpengaruh terhadap kesuksesan program tersebut. Kebiasaan sarapan bergizi ini tidak hanya menunjang pertumbuhan fisik dan konsentrasi anak, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter serta kemandirian sejak dini.

**Kata kunci:** Pola Hidup Sehat, untuk Anak Usia Dini, Sarapan Bergizi, Pembiasaan, TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu.

### Abstract

This study aims to examine the implementation of a healthy lifestyle among early childhood students through the practice of nutritious breakfast at TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu. The research applies a descriptive qualitative approach, using observation, interviews, and documentation as data collection techniques. The findings indicate that the nutritious breakfast activity has been consistently implemented through a healthy menu program developed by the school, involving the active participation of teachers and parents. Children are trained to eat independently using a buffet system and are also encouraged to maintain personal hygiene, such as washing hands and brushing teeth. Several challenges were encountered, including limited parental understanding of balanced nutrition and a lack of menu variety. Nevertheless, the school's active role in educating and collaborating with parents has significantly contributed to the success of the program. This breakfast habit not only supports children's physical growth and concentration but also contributes to character building and the development of independence from an early age.

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Early Childhood, Nutritious Breakfast, Habituation, TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu

---

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan kehidupan manusia. Menurut National Association for the Education of Young Children (NAEYC), anak usia dini adalah individu yang berada dalam rentang usia 0 sampai 8 tahun, yang di dalamnya terjadi perkembangan pesat meliputi aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, serta moral (Priyanto, 2014). Masa ini sering disebut sebagai masa emas (golden age) yang menentukan kualitas manusia di masa depan. Salah satu hal krusial yang harus diperhatikan pada periode ini adalah pemenuhan gizi anak melalui kebiasaan makan yang sehat dan teratur. Sarapan bergizi menjadi salah satu penopang utama dalam membentuk pola hidup sehat anak sejak dini (Alpian, 2022).

Sarapan bergizi sangat penting karena memberikan energi yang dibutuhkan anak untuk memulai aktivitas belajar dan bermain di sekolah. Kebiasaan sarapan terbukti mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi, daya ingat, serta memelihara daya tahan tubuh anak (Rusilanti, 2018). Namun, dalam praktiknya, banyak orang tua yang masih mengabaikan pentingnya sarapan sehat. Sebagian besar masih terbiasa memberikan makanan instan atau cepat saji yang rendah gizi. Padahal, menurut Ekaptinigrum (2022), waktu sarapan idealnya dilakukan antara pukul 6 hingga 9 pagi untuk mendukung metabolisme tubuh secara optimal.

Di Indonesia, kasus gizi buruk dan stunting masih menjadi masalah serius. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan, Indonesia menempati urutan kelima di dunia dalam jumlah anak stunting. Fakta ini memperkuat urgensi implementasi pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi sejak usia dini (Meliani, 2021). Salah satu upaya nyata dapat dilakukan melalui lembaga pendidikan anak usia dini. TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu, misalnya, telah menerapkan program sarapan sehat yang terintegrasi dalam rutinitas harian peserta didiknya. Program ini bukan hanya berfokus pada pemberian makanan bergizi, tetapi juga mendidik anak untuk mandiri, menjaga kebersihan diri, serta membentuk karakter sejak dini sesuai ajaran Islam (Leli Zarina Yani, 2024).

Dalam praktiknya, pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu dilakukan melalui penyediaan menu sehat yang bervariasi setiap hari. Menu ini dirancang oleh pihak sekolah bersama orang tua murid agar sesuai dengan konsep “Isi Piringku” yang diatur dalam Permenkes RI No. 41 Tahun 2014. Komposisi makanan meliputi karbohidrat, protein, lemak sehat, sayur, dan buah-buahan dalam proporsi seimbang (Lastiana, 2024). Anak-anak diajarkan mengambil makanan secara mandiri dengan sistem prasmanan, mencuci tangan sebelum makan, dan menyikat gigi setelah makan. Hal ini mendukung teori pembiasaan perilaku sehat menurut WHO dan NAEYC (2020–2023) yang menyatakan bahwa pembiasaan dilakukan melalui penguatan positif dan contoh langsung dari guru dan orang tua.

Implementasi program sarapan bergizi di sekolah ini tidak terlepas dari tantangan. Beberapa orang tua masih kurang paham akan pentingnya gizi seimbang, sehingga keterlibatan mereka dalam mendukung program sekolah menjadi kurang optimal (Banun, 2016). Selain itu, variasi menu kadang terbatas karena keterbatasan bahan pangan yang tersedia. Namun, peran aktif sekolah melalui edukasi dan kerja sama yang baik dengan orang tua telah membantu mengatasi hambatan ini (Rissa Latifah, 2023).

Kebiasaan sarapan sehat juga berpengaruh langsung pada karakter anak. Anak yang terbiasa sarapan sehat akan lebih mudah diatur, disiplin, serta memiliki rasa tanggung jawab untuk menjaga kebersihan diri. Nilai-nilai ini sejalan dengan konsep pendidikan karakter Islami yang diterapkan di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu, seperti membaca doa sebelum makan dan menjaga kebersihan sebagai bagian dari iman (Organization W. H., 2020). Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada penguatan spiritual dan moral anak. Berdasarkan hasil observasi pada Februari 2024, kegiatan sarapan di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu dilakukan setiap pukul 09.00 pagi dengan menu bergizi yang berbeda-beda setiap minggu. Guru dan orang tua secara aktif terlibat dalam menyiapkan dan memantau pelaksanaan sarapan ini. Anak-anak juga dilatih untuk mengantri, makan mandiri, serta membersihkan tempat makan mereka setelah selesai. Kebiasaan baik ini diharapkan tertanam kuat hingga anak tumbuh dewasa (Maharani, 2022).

Dari penjelasan tersebut, jelas bahwa pembiasaan sarapan bergizi merupakan salah satu strategi efektif dalam mengimplementasikan pola hidup sehat pada anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali secara mendalam bagaimana praktik pembiasaan sarapan bergizi dapat diterapkan secara konsisten di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu, apa saja hambatan yang dihadapi, dan bagaimana solusi yang bisa diterapkan untuk mengatasinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi lembaga PAUD lain di Indonesia dalam menerapkan program serupa. Dengan kata lain, penelitian ini menyoroti

pentingnya peran sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan sehat anak melalui pola makan yang baik, di mana sarapan menjadi titik awal pembiasaan tersebut. Pembelajaran dari praktik baik di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu dapat menjadi model rujukan untuk diterapkan di berbagai daerah, khususnya dalam rangka mendukung program pemerintah menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas generasi masa depan (Sumantrie, 2022).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan langkah penting dalam sebuah karya ilmiah karena menentukan bagaimana data diperoleh, diolah, dan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana implementasi pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu. Metode ini dipilih karena sesuai untuk mengungkap fenomena secara mendalam dan menyeluruh melalui data-data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi lapangan (Sugiyono, 2017).

Penelitian kualitatif deskriptif ini berfokus pada aktivitas, kebiasaan, serta keterlibatan guru, orang tua, dan peserta didik dalam program sarapan bergizi. Kehadiran peneliti di lokasi sangat diperlukan untuk mendapatkan data secara langsung dan valid. Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci yang secara langsung terlibat dalam pengumpulan dan analisis data. Dalam hal ini, peneliti melakukan observasi langsung terhadap kegiatan sarapan bersama, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi yang dilakukan guru bersama orang tua murid (Moleong, 2019).

Lokasi penelitian dipusatkan di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu, yang dipilih karena sekolah ini secara konsisten menerapkan program pembiasaan sarapan bergizi dengan melibatkan seluruh warga sekolah. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu memiliki program sarapan sehat yang terstruktur, sehingga dapat dijadikan contoh praktik baik (Leli Zarina Yani, 2024). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan kepala sekolah, guru, orang tua, dan siswa yang terlibat langsung dalam kegiatan sarapan bergizi. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen sekolah, arsip program menu sehat, serta catatan evaluasi yang relevan dengan pelaksanaan program (Sumantrie, 2022).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga cara, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung pelaksanaan sarapan bergizi, bagaimana anak-anak diajarkan untuk mengantri, mencuci tangan, mengambil makanan, hingga membersihkan meja makan setelah sarapan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memahami situasi nyata di lapangan. Wawancara dilakukan secara mendalam dan semi terstruktur untuk menggali informasi dari guru, kepala sekolah, serta orang tua murid mengenai tujuan, manfaat, hambatan, dan solusi terkait program sarapan bergizi (Creswell, 2018). Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan foto kegiatan, daftar hadir, jadwal menu sehat, serta rekaman video sebagai pelengkap data observasi dan wawancara.

Setelah data terkumpul, peneliti menganalisisnya menggunakan teknik analisis data interaktif. Model ini dikembangkan oleh Miles dan Huberman yang mencakup tiga alur kegiatan yang saling berhubungan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari lapangan direduksi dengan cara memilih dan memfokuskan data penting sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi, tabel, dan gambar yang mendukung penjelasan. Terakhir, peneliti menarik kesimpulan sementara yang kemudian diverifikasi dengan data di lapangan hingga diperoleh kesimpulan akhir yang valid (Miles & Huberman, 2014).

Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara guru, kepala

sekolah, dan orang tua. Sementara triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2017). Hal ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar dapat dipercaya dan mendukung jawaban atas rumusan masalah.

Tahapan penelitian ini dilaksanakan mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga pelaporan hasil. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memahami konteks sekolah dan merumuskan instrumen penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan turun langsung ke lokasi, berinteraksi dengan informan, dan mengumpulkan data melalui teknik yang telah ditetapkan. Tahap akhir adalah menganalisis data, menarik kesimpulan, serta menyusun laporan penelitian yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam mendukung pola hidup sehat anak usia dini (Creswell, 2018). Melalui metode penelitian ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran utuh mengenai implementasi pola hidup sehat melalui sarapan bergizi, serta menjadi rujukan bagi sekolah lain dalam mengembangkan program serupa yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu dengan tujuan untuk mendeskripsikan bagaimana implementasi pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi pada anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam dengan kepala sekolah, guru, dan orang tua murid, serta dokumentasi. Berdasarkan hasil pengamatan langsung, program sarapan bergizi telah dijalankan di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu sejak tahun ajaran 2023/2024. Pelaksanaan program ini terintegrasi dalam jadwal harian anak-anak di sekolah, di mana setiap pagi pukul 09.00 anak-anak secara rutin sarapan bersama di kelas atau di ruang makan yang telah disediakan sekolah.

Program ini lahir dari kesadaran pihak sekolah akan pentingnya membangun kebiasaan makan sehat sejak dini sebagai salah satu pilar mendukung pola hidup sehat anak. Kegiatan sarapan ini juga sejalan dengan visi dan misi sekolah dalam membentuk karakter anak yang mandiri, disiplin, serta memiliki pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan. Dalam praktiknya, menu sarapan disusun oleh guru bersama perwakilan orang tua melalui forum komunikasi orang tua murid yang dilaksanakan setiap bulan. Menu yang disiapkan bervariasi setiap minggunya, mulai dari nasi dengan lauk pauk bergizi, roti gandum dengan isian telur, bubur ayam, hingga lontong sayur. Menu sarapan dilengkapi dengan buah-buahan segar dan susu.

Selain variasi menu, proses makan juga didesain sebagai kegiatan pembelajaran. Anak-anak diarahkan untuk mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, mengantri secara teratur untuk mengambil makanan dengan sistem prasmanan, makan dengan tertib, dan membersihkan meja makan setelah selesai. Setelah makan, anak-anak dibiasakan untuk menggosok gigi sebagai bagian dari praktik kebersihan diri. Observasi juga menemukan bahwa sebagian besar anak sudah mampu makan secara mandiri, meskipun masih terdapat beberapa anak yang membutuhkan pendampingan, terutama anak-anak kelompok usia 3–4 tahun. Guru berperan aktif mendampingi anak-anak selama kegiatan makan, memberikan contoh etika makan yang baik, serta memotivasi anak-anak untuk menghabiskan makanan mereka tanpa memilih-milih.

Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa kegiatan sarapan bergizi ini membawa dampak positif terhadap kebiasaan makan anak. Anak-anak menjadi terbiasa sarapan sebelum beraktivitas, lebih fokus dalam mengikuti pelajaran, dan secara tidak langsung terlatih untuk mengenal berbagai jenis makanan sehat. Wawancara dengan orang tua menunjukkan respon yang beragam. Sebagian besar orang tua mendukung program ini karena merasa terbantu dalam memastikan anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang seimbang di sekolah.

Namun demikian, beberapa orang tua mengungkapkan kendala berupa keterbatasan waktu untuk menyiapkan bekal sehat di rumah, terutama bagi keluarga yang kedua orang tuanya bekerja.

Program sarapan ini juga didukung dengan penyuluhan mengenai gizi seimbang yang diadakan oleh pihak sekolah setiap tiga bulan sekali. Penyuluhan ini diisi oleh ahli gizi dan dokter anak dari Puskesmas terdekat. Melalui penyuluhan ini, orang tua diharapkan semakin memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang di rumah. Selain observasi dan wawancara, dokumentasi juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran anak-anak mengenai kebersihan diri. Foto-foto kegiatan memperlihatkan anak-anak secara antusias mencuci tangan, duduk bersama makan dengan tertib, serta menggosok gigi seussai makan. Hal ini membuktikan bahwa implementasi pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi berjalan sesuai dengan harapan.

### **1. Implementasi Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Tk Islam Al Azhar 50 Bengkulu**

Implementasi pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di Tk Islam Al Azhar 50 Bengkulu dilaksanakan melalui serangkaian yang tertegrasi, meliputi:

#### **a. Penyediaan Menu Bergizi Seimbang**

Tk ini telah melaksanakan program sarapan pagi sejak tahun 2023. Setiap pagi pukul 09:00 anak-anak diberikan waktu untuk sarapan bersama, menu bekal yang dibawa anak-anak mencerminkan komposisi gizi seimbang dengan fokus: Karbohidrat ada nasi, roti gandum, oatmeal. Protein ada telur, susu, yogurt, daging tanpa lemak, dan kacang-kacangan. Lemak sehat ada alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, minyak zaitun, dan ikan berlemak seperti salmon, ada vitamin dan mineral seperti buah-buahan(pisang, jeruk), sayuran hijau dan produk susu kaya kalsium serta vitamin D.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru tentang bagaimana implementasi pola hidup sehat yang mengandung makanan bergizi yang ada kandungan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral. Berikut merupakan penjelasan dari wawancara kepada guru kelas:

Karbohidrat merupakan nutrisi makro yang memiliki peran utama sebagai penyedia energi bagi tubuh. Berdasarkan strukturnya, karbohidrat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu monosakarida, disakarida, dan polisakarida. Setelah masuk ke dalam sistem pencernaan, karbohidrat dipecah menjadi glukosa yang menjadi bahan bakar utama, terutama bagi otak dan otot. Selain itu, tubuh juga menyimpan cadangan energi ini dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Karbohidrat dapat ditemukan dalam makanan seperti nasi, roti, kentang, buah-buahan, dan sayuran. Jenis karbohidrat kompleks lebih disarankan karena kaya akan serat dan mampu membantu menjaga kestabilan kadar gula dalam darah.

#### **b. Penekanan pada Kandungan Gizi Spesifik**

1. Karbohidrat: Para guru menekankan pentingnya karbohidrat sebagai sumber energi utama bagi anak-anak.
2. Protein: Guru menjelaskan sumber protein hewani (susu, yogurt) dan nabati (susu kedelai), serta pentingnya variasi makanan untuk keseimbangan gizi.
3. Lemak Sehat: Para guru menyadari tantangan dalam mengajak anak mengonsumsi lemak sehat, seperti keengganan terhadap kuning telur atau rasa "aneh" pada ikan dan alpukat. Mereka berusaha memberikan penjelasan tentang manfaatnya dan mendorong anak untuk mencoba.
4. Vitamin dan Mineral: Para guru memastikan bekal anak mengandung vitamin dan mineral dari sayur dan buah. Mereka juga mendorong anak untuk minum air putih dan susu.

#### **c. Peran Guru Dalam Edukasi Pembiasaan, guru berperan aktif dalam:**

1. Mengenalkan makanan bergizi
2. Membentuk tanggung jawab anak terhadap makanan yang diambil

3. Mengatasi keengganan anak terhadap makanan tertentu dengan memberikan penjelasan dan mendorong untuk mencoba,
  4. Menerapkan program “Menu Sehat Sebulan Sekali” untuk mengenalkan berbagai jenis makanan sehat.
- d. Pemahaman Orang Tua Terhadap Pola Hidup Sehat

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa wali murid di dalam pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa pemahaman mereka mengenai penerapan pola hidup sehat tergolong baik. Para orang tua menyadari pentingnya menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak sejak dini, terutama melalui penyediaan makanan bergizi serta rutinitas sarapan sebelum anak mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Orang tua memahami bahwa asupan makanan yang seimbang berperan penting dalam mendukung konsentrasi, sistem kekebalan tubuh, serta pertumbuhan dan perkembangan anak. Bentuk kepedulian mereka terlihat dari kebiasaan menyiapkan bekal sendiri di rumah dengan menu yang beragam agar anak tidak merasa jenuh. Isi bekal tersebut umumnya terdiri atas karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral, yang menunjukkan pemahaman mereka terhadap prinsip makanan bergizi seimbang. Mereka juga menunjukkan dukungan terhadap program sekolah seperti "menu sehat bulanan", yang bertujuan memperkenalkan anak pada berbagai jenis makanan sehat.

Orang tua terlibat dalam menyusun menu, memilih bahan makanan, dan memastikan makanan yang disediakan bersih serta layak dikonsumsi. Kolaborasi ini mencerminkan kerja sama yang baik antara pihak sekolah dan keluarga dalam membiasakan pola hidup sehat pada anak. Meskipun menghadapi kendala, seperti anak yang tidak menyukai sayur atau buah tertentu, para orang tua tetap berusaha menyiasatinya dengan cara yang kreatif agar anak tetap tertarik untuk makan makanan bergizi. Mereka juga berupaya menghindari pemberian makanan tidak sehat, seperti jajanan instan dan makanan tinggi gula. Secara umum, para orang tua telah menunjukkan pemahaman dan penerapan pola hidup sehat yang baik. Mereka tidak hanya memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi, tetapi juga menerapkannya dalam keseharian anak dan aktif mendukung program-program kesehatan yang dilaksanakan oleh pihak sekolah.

## **2. Hambatan Dan Tantangan Pada Implementasi Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Tk Islam Al Azhar 50 Bengkulu**

Ada beberapa hambatan dan tantangan dalam implementasi pola hidup sehat adalah:

1. Preferensi Makanan Anak  
Anak-anak sering kali lebih menyukai makanan yang kurang sehat seperti makanan manis atau cepat saji. Hal ini menjadi tantangan bagi guru dan orang tua untuk membujuk anak mengkonsumsi makanan bergizi.
2. Kurangnya Suka Sayur dan Buah  
Banyak anak yang kurang menyukai sayur dan buah. Guru dan orang tua perlu kreatif dalam mengelolah dan menyajikan makanan agar lebih menarik perhatian bagi anak.
3. Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya Orang Tua  
Kesibukan orang tua terkadang membuat mereka kesulitan untuk menyiapkan bekal sehat setiap hari. Beberapa orang tua mungkin juga memiliki keterbatasan sumber daya untuk membeli makanan bergizi.
4. Pengaruh Lingkungan  
Anak-anak terpapar dengan iklan makanan tidak sehat di media dan lingkungan sekitar.
5. Konsistensi  
Untuk mempertahankan kebiasaan sarapan bergizi secara konsisten membutuhkan komitmen dan kerjasama dari semua pihak, termasuk guru, orang tua, dan anak-anak.

Dengan mengenali dan mengatasi berbagai tantangan tersebut, diharapkan penerapan pola hidup sehat melalui sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu dapat berjalan

dengan lebih efektif dan berkelanjutan. Partisipasi aktif dari semua pihak—guru, orang tua, dan lingkungan sekolah merupakan faktor kunci dalam membangun kebiasaan hidup sehat bagi anak usia dini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai penerapan pola hidup sehat pada anak usia dini melalui kebiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu, maka dapat disimpulkan bahwa sekolah telah berhasil mengimplementasikan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi secara aktif dan terencana. Program ini dilaksanakan melalui penyediaan bekal makanan bergizi yang mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh anak untuk tumbuh optimal. Guru berperan penting dalam membimbing anak-anak memahami manfaat sarapan bergizi, menanamkan tanggung jawab dalam memilih dan mengonsumsi makanan, serta mengatasi keengganan anak untuk mencoba makanan baru melalui program kreatif seperti “Menu Sehat Sebulan Sekali”. Peran orang tua juga sangat mendukung keberhasilan program ini dengan menyediakan bekal yang bervariasi dan menanamkan kebiasaan sarapan bergizi di rumah. Namun demikian, pelaksanaan program ini tidak terlepas dari berbagai hambatan, di antaranya adalah preferensi anak terhadap makanan cepat saji atau jajanan yang kurang sehat, minat anak yang rendah terhadap konsumsi sayur dan buah, keterbatasan waktu orang tua dalam menyiapkan menu sehat, serta tantangan sosial-ekonomi yang beragam. Selain itu, pengaruh lingkungan luar sekolah yang belum mendukung sepenuhnya pola hidup sehat juga menjadi kendala. Kebiasaan sarapan anak di rumah yang belum terbentuk dengan baik membuat konsistensi program harus terus dijaga dengan kerjasama yang erat antara pihak sekolah dan orang tua. Oleh karena itu, diharapkan para guru dapat terus memberikan edukasi yang menarik dan menyenangkan, orang tua semakin peduli dan konsisten mendukung sarapan bergizi di rumah, serta penulis dan pembaca termotivasi untuk terus belajar dan berkontribusi dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini demi generasi yang lebih sehat dan cerdas.

## REFERENSI

- Priyanto, A. (2014). "Pengembangan Kreativitas pada Anak Usia Dini melalui Kreativitas Bermain." *Jurnal Ilmiah Guru Caraka Olah Pikir Edukatif*, 2.
- Amini, M., & Aisyah, S. (2012). "Hakikat Anak Usia Dini: Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini." *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*.
- Ekaptinigrum, K. (2022). Tekanan Pentingnya Sarapan Bagi Kesehatan Tubuh. *Ugm*.
- Irianto, K. (2014). *Ilmu kesehatan anak*. Bandung: Cv alfabeta.
- Winarsih, (2018). *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press).
- Koes Irianto,(2014). *Ilmu Kesehatan Anak* (Bandung: CV Alfabeta).
- Evi Eriana, "Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka," *Jurnal Usia Dini*, Vol. 9 No. 2, Oktober 2023.
- E, Y. (2020). Implementasi kebijakan pendidikan. *At tadbir*, media hukum dan pendidikan.
- Miftakhu, R. A. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Sekolah. *Keillmuan Manajemen Pendidikan*.
- WHO (World Health Organization). *Nutritional Guidelines for Children and Adolescents* (2020).
- Murtie, A. (2017). *All About Kesehatan Anak*. Jogjakarta: Trans Idea Publisng.
- Maharani, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Pola Hidup Sehat Usia Anak Sekolah Dimasa Pandemi Covid 19. *Doctoral Dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2022). "Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi." *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2).
- Bachrens, I. T. (2018). *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Dyki Maharani HGP, D.M.H. (2022). "Hubungan Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Pola Hidup Sehat Usia Anak Sekolah di Masa Pandemi COVID-19" (Disertasi Doktoral, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: Sarana Bangun Pustaka.
- Anjarsari, I. L. (2021). *Peningkatan Kesadaran Dari Pada Makanan Bergizi Melalui Metode Isi Piringku Pada Usia 4-5 Tahun*. Semarang: Sentra Cendekia.
- Kuspriyanti, S. D. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Pt Refika Aditama.
- Lastiana, V. &. (2024). Penyiapan Menu Makanan Bergizi Seimbang Dan Pembiasaan Pola Hidup Sehat Di Tk Islam Al Iman. *Pendidikan Tambusai*.
- Herman Hatta dkk,(2022). *Pangan dan Gizi* (Bandung: Penerbit Widina Bhakti Persada).
- WHO (*World Health Organization*). (2020). *Dietary Guidelines for Children and Adolescents*.
- Nugroho, I. A. (2011). *Jurus Dahsyat Sehat Sepanjang Hayat*. Surakarta: Ziyad Visi Media.
- Tawfik, A. &. (2020). *Access to healthcare and its role in promoting healthy living. global health review, 200-212*.
- Organization, W. H. (2021). *Economic Barriers To Healthy Living. Who Reprt On Health And Economic Inequality*
- Schmid, M. E. (2022). *Challenges In Changing Unhealthy Habits. Journal Of Health Behavior*.
- Purnama, S. E. (2020). *The Importance Of Health Education In Communities. Health Promotion Journal, 98-105*.
- Darmawan, I. (2021). Cultural Influences On Dietary Habist. *Journal Of Social And Cultural Studie*, 176-184.
- Lee, K. E. (2021). Technology Role In Decreasing Physical Activity. *International Journal Of Modern Lifestyyle*, 87-95.
- Zhafirah, N. (2019). *Hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa Kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah) <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/43197>.
- Yani, Leli Zarina, et al. "Identifikasi Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Kecamatan Janapria." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9.1 (2024): 5384-5397. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i1.12819>
- Banun, T. S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Basic Education*, 5(14), 1-378.
- Rissa, L. (2023). *Pen Pengaruh Edukasi Sarapan Bergizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Di Tk Nurul Ilmi Di Desa Sukamaju Abung Semuli Lampung Utara* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung). URI:<https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/30658>
- Inge Tumiwa-Bachrens(2018). *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat dan Hidup Sehat* (Jakarta: Kawan Pustaka).
- Inarsih,(2018). *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press).
- Kurnia, R. (2015). "Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini." *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*.
- Susilowati dan Kuspriyanti,(2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama).
- Walidin, Warul, dan Tabrani Saifullah.(2015). "Metode Penelitian Kualitatif dan Grounded Theory"
- Sugiyono,(2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Pengembangan R&D* (Bandung: Alfabeta).
- Sugiyono,(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Pengembangan R&D* (Bandung: Alfabeta).
- Hasnawati, E. (2017). "Implementasi Supervisi Akademik Kepala Sekolah pada Taman Kanak-Kanak di Kecamatan Labuhan Ratu Kota Bandar Lampung" (Disertasi Doktoral, UIN Raden Intan Lampung).
- Sugiyono,(2017). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Interpretatif, Interaktif, dan Konstruktif* (Bandung: Alfabeta).