

Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersama di Raudhatul Athfal ‘Aisyiyah Karanganyar Ponorogo

Risa Alfiah Ulfa, Siti Saudah

Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo

Email: alfiahulfarisa@gmail.com, sitisaudah@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam pengembangan kemandirian anak usia dini. Kualitatif deskriptif merupakan metode penelitian ini. Observasi, wawancara, dan dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Triangulasi model interaktif merupakan teknik analisis data yang digunakan adalah meliputi tiga hal diantaranya reduksi, menyajikan data, menarik kesimpulan. Penelitian ini dilaksanakan di Raudhatul Athfal ‘Aisyiyah Karanganyar Ponorogo. Hasil penelitian ini yaitu perencanaan pengembangan anak usia dini sesuai dengan STPPA kemudian disusun melalui RPPH yang dilaksanakan setiap hari Selasa hingga hari Kamis. Hasil evaluasi didasarkan dari tiga kategori hasil evaluasi yaitu kategori kemampuan motorik, pengendalian emosi, dan kategori disiplin anak yang diukur dari kriteria penilaian BB (Belum Berkembang), MB (Mulai Bertkembang), BSH (Berkembang Sesuai Harapan), BSB (Berkembang Sangat Baik). Hasil menunjukkan bahwa ketiga kategori penilaian tersebut bahwa anak RA Aisyiyah Karanganyar Ponorogo berada pada kriteria penilaian BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Kata Kunci: *Kemandirian, Anak usia Dini, Pembiasaan Makan Sehat Bersama*

PENDAHULUAN

Kemandirian pada anak usia dini merupakan hal penting yang harus ada pada diri anak, karena akan menjadi bekal agar siap hidup di tengah masyarakat luas. Dengan kematangan kemandirian maka akan mudah tercapai tujuan secara maksimal, sehingga diharapkan memiliki rasa percaya diri tinggi dalam bertindak dan dalam mempertimbangkan suatu pendapat, serta mampu mengambil keputusan sendiri tanpa takut salah (Susanti, 2020). Penanaman kemandirian anak pada masa emas yang dimulai usia 0-6 tahun mampu menjadikan pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan dengan sangat pesat. Minimnya kemandirian pada anak usia dini menjadi penyebab sulitnya bagi anak untuk melanjutkan kuliah di perguruan tinggi. Oleh karenanya menjadi sangat penting untuk sejak dini ditanamkan kemandirian agar anak bisa melakukan semua kebutuhannya sendiri dan tidak selalu bergantung pada orang lain.

Menurut World Health Organization (WHO) bahwa 5-25 persen dari anak-anak usia dini mengalami gangguan pada suatu perkembangan. Di Negara maju dan berkembang tingkat kemandirian anak usia dini adalah 53 persen mandiri tanpa bergantung pada orang lain dan ada 9 persen bergantung orang tua, ada 38 persen bergantung pada orang tua serta pengasuh dan 17 persen cukup dalam kemandiriannya (Shodiq et al., 2025). Pada usia 2 hingga 6 tahun, masa dimana anak belajar bergaul dan bersosial. Matangnya kemandirian anak berkembang sesuai dengan bertambahnya pengalaman, kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh. Pada masa inilah anak seharusnya dilatih untuk bertanggung

jawab melakukan beberapa hal tentang semua kebutuhannya sendiri. Kemandirian pada anak dapat diajarkan orang tua sebelum anak mulai sekolah agar mereka memiliki kesiapan sebelum masuk di lembaga pendidikan anak usia dini. Konsistensi sikap kemandirian diperoleh dari latihan di rumah sehingga akan terbentuk pula kemandirian yang terus berlanjut baik ketika di sekolah dan dimana saja sampai mereka dewasa. disiplin mengajarkan anak rasa mandiri, akan terus tertanam hingga mereka dewasa.

Kematangan kemandirian dalam perkembangan anak ditunjang pula dengan peranan gizi seimbang diantaranya pemenuhan makanan sehat yang merupakan suatu kebutuhan mendasar bagi setiap individu terutama anak usia dini. Kecukupan gizi sangat diperlukan agar anak dapat tumbuh secara optimal dan akan berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan (San Roja, 2017). Tentu menjadi kewajiban bagi orang tua dalam memenuhi segala gizi yang dibutuhkan oleh anak. Pertumbuhan serta perkembangan anak usia dini memberikan efek pada fisik dan mental anak ketika remaja. Terlebih ketika anak usia dini tidak terbiasa makan-makanan yang bergizi dan hanya mau mengonsumsi makanan yang disukainya saja. Dalam hal ini penanaman pembiasaan makan sehat dan beragam serta bernilai gizi yang tinggi sangat penting untuk diterapkan. Sebagaimana dengan pendapatnya (Skinner, 1988) bahwa untuk membentuk perilaku pembiasaan maka dibutuhkan penguatan yang cenderung diulang sehingga menjadi kebiasaan.

Berdasar Tim Percepatan Penurunan Stunting di Indonesia, target prevalensi stunting di tahun 2025 terdapat 18,8 persen. Sebesar 14,2 persen merupakan target yang ingin dicapai untuk menurunkan stunting secara berkelanjutan sesuai dengan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (Purnomo et al., 2025). Sehingga perlu adanya usaha berkelanjutan dalam mewujudkan tercapainya target yang dimulai dari unit paling kecil yakni keluarga.

Untuk menjadikan anak usia dini makan-makanan bergizi tidak harus dipaksakan karena menurut Elvina Karyadi usaha tersebut tidak akan efektif. Tumbuhnya minat dan rasa cinta anak usia dini terhadap makan-makanan bergizi akan efektif jika diperoleh melalui edukasi gizi dari usia dini. Pelaksanaan edukasi bisa dilakukan di mana saja baik di rumah atau juga di lembaga PAUD, sehingga anak akan mendapatkan suatu pengalaman, sosialisasi, serta pembelajaran tentang makanan bergizi. Untuk menjadikan tumbuh kembang anak kedepan dapat lebih baik maka orang tua perlu memperhatikan salah satunya adalah terkait kesehatannya. Prevalensi anak Indonesia menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2018, dengan tangkes atau stunting 30,8 persen dan anak dengan gizi kurang 17,7 persen. Di sisi lain, prevalensi anak obesitas 9,2 persen (Azijah & Adawiyah, 2020).

Temuan awal tentang kemandirian anak usia dini di Raudhatul Athfal 'Aisyiyah Karangan Balong Ponorogo, anak-anak sudah memiliki kemandirian yang cukup tinggi. Terbukti anak-anak sudah nyaman bersekolah tanpa didampingi oleh orang tuanya, yang mengantar anaknya sampai depan kelas. Tas dan sepatu diletakkan secara mandiri oleh anak-anak tanpa didampingi atau dibantu orang tua atau guru.

Fakta yang terjadi di lapangan tepatnya di RA'Aisyiyah Karangan Balong Ponorogo dari tahun ke tahun masih ditemukan anak yang sangat memerlukan perhatian lebih dalam hal kemandirian dan kesehatan. Dalam kegiatan keseharian utamanya saat memasuki awal

masuk pembelajaran masih ditemukan anak yang belum bisa ditinggal oleh orangtuanya, anak belum terbiasa makan sendiri dan makan makanan sehat karena cenderung menyukai jajanan kemasan, tidak memakai sepatu secara mandiri, dan terdapat anak yang belum mampu untuk bersosialisasi bersama temannya. Menjadi penting untuk diminimalisasi agar suasana belajar terasa menyenangkan dan tidak ada hambatan sehingga orangtuapun akan merasakan tenang meninggalkan anaknya di lembaga pendidikan yang dipercayainya dan anak yang lain tidak akan merasa terganggu dengan hal-hal yang tidak diinginkan.

Penelitian terdahulu terkait kemandirian anak, pertama penelitian yang dilaksanakan oleh Ayu Istiqomah Husain pada tahun 2018 di Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian ini adalah dengan pembiasaan dapat mengembangkan kemandirian anak (Husain, 2023). Persamaan dengan penelitian ini adalah pada pembiasaan sedangkan perbedaannya adalah pada fokus penelitian yaitu kegiatan pembiasaan pada kelompok B. Peneliti kedua, skripsi Leli Asmita pada tahun 2018 di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hasil penelitian ini adalah kemandirian anak mulai berkembang dapat dilihat dari keseharian anak dalam berbagai kegiatan (Asmita, 2018). Persamaan dengan penelitian ini adalah pada pembiasaan dan perbedaannya adalah pada metode latihan dan pembiasaan. Peneliti ketiga, skripsi Ryska Lestari pada tahun 2018 di Universitas Islam Negeri Raden Intan. Hasil penelitian adalah telah terencana dan terlaksana dengan baik (Lestari, 2018). Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kemandirian. Perbedaan dari penelitian ini adalah metode pemberian tugas. Peneliti keempat, skripsi M. Irfan Nur Ridhlo pada tahun 2023 di Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim. Hasil penelitian ini adalah hampir semua anak mencapai keberhasilan dalam kemandirian tetapi terdapat kemandirian yang belum tertanam maksimal pada diri anak (Ridhlo, 2023). Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kemandirian, dan perbedaannya adalah melalui metode audio visual.

Berkaitan dengan hal tersebut dalam penelitian ini menelaah tentang pengembangan kemandirian anak usia dini melalui pembiasaan makan sehat bersama di Raudhatul Athfal'Aisyiyah Karanganyar Balong Ponorogo.

METODE

Metodologi dalam penelitian ini yaitu penelitian lapangan. Penelitian disajikan dalam bentuk deskripsi dan triangulasi, dengan kata lain, hasil penelitian disajikan dalam bentuk kata-kata atau lisan dari orang-orang atau pelaku yang dapat diamati (Sugiyono, 2013).

Teknik pengamatan langsung digunakan dalam pengambilan data (Sukmadinata, 2019). Kemudian wawancara dilakukan untuk menggali data dari sumber obyek tokoh dalam penelitian (Bungin, 2017) yang dilakukan pada bulan Februari-Maret 2025-07-26. Kemudian juga dilakukan dokumentasi berupa pembuatan catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda, dan lain sebagainya (Sugiyono, 2013). Adapun Aktifitas dalam analisis meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini pengembangan kemandirian anak usia dini melalui pembiasaan makan sehat bersama di RA Aisyiyah Karanganyar Balong Ponorogo dilakukan dengan tiga hal

pertama tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut temuan dan pembahasannya:

Perencanaan Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersama di RA'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, perencanaan pengembangan kemandirian anak usia dini telah dimusyawarahkan bersama secara matang dan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak usia dini secara mendasar, yang telah disesuaikan dengan Permendikbud nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Tingkat Pencapaian Pertumbuhan Anak (STPPA) pada usia 4-6 tahun untuk mengembangkan kemandirianya yaitu melalui kegiatan makan sehat bersama. Pada tahap ini dilakukan penetapan tujuan dari pembiasaan makan sehat bersama yaitu untuk menanamkan kemandirian sejak usia dini dalam berbagai kegiatan. Kegiatan makan sehat telah dimulai sejak 2 tahun yang lalu. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh beberapa pakar diantaranya bahwa kemandirian berasal dari kata mandiri atau berdiri diatas kaki sendiri. Secara psikologis berarti kemampuan seseorang untuk bisa melakukan aktifitas sehari-hari tanpa terlalu bergantung pada orang lain (Setiani et al., 2022). Kemandirian bisa diartikan sebagai unsur dalam membentuk *social life skill* serta sifat *positif habituation*, yakni kompetensi awal yang harus ada pada anak sehingga mampu beradaptasi bersama lingkungan sosialnya. Sifat anak yang menggantungkan penuh segala kebutuhannya pada keluarga menuju fase kemandirian dengan kompetensinya ketika beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Saputri, 2016). Sehingga dipahami bahwa masing-masing anak itu mandiri karena anak dikaruniai perasaan, juga pikiran, dan memiliki potensi sendiri.

Perencanaan dalam pengembangan kemandirian anak usia dini melalui makan sehat bersama dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) kegiatan makan sehat bersama, yang memuat tentang tujuan dari kegiatan pembiasaan untuk menanamkan kemandirian anak usia dini. Selain itu RPPH tersebut juga memuat tentang metode, waktu, dan tempat pelaksanaan pembiasaan makan sehat bersama.

Pelaksanaan Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersama di RA'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo.

Dalam pelaksanaan pengembangan kemandirian anak usia dini melalui makan sehat bersama di RA 'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo, guru kelas masing-masing melakukan beberapa tahap sesuai dengan RPPH yang telah disusun dan ditetapkan bersama. Tahap pertama meliputi pembiasaan pagi. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 19 Februari 2025 – 13 Maret 2025 mulai pukul 07.00- selesai pembiasaan pagi dimulai dengan penyambutan, memberi dan membalas salam, menaruh tas di tempatnya, berbaris di halaman, senam, masuk kelas dan berdoa untuk mengawali kegiatan belajar mengajar, kemudian dilanjutkan dengan pembiasaan sholat dhuha, pembiasaan menghafal hadis, doa harian, surat pendek, dan pemberian wawasan pengetahuan agama. Kedua, kegiatan pembuka, kegiatan yang dilakukan adalah memperhatikan video cerita ayo berkenalan, kemudian berdiskusi tentang ide kegiatan hari itu dan menyiapkan properti kelas. Kegiatan ketiga adalah pemantik, guru mengeksplor pertanyaan –pertanyaan sesuai dengan media ajar berupa video serta media-media yang lain yang ditayangkan dan didemonstrasikan,

kemudian meminta anak menceritakan kembali isi ceritanya. Keempat adalah kegiatan inti. Setiap kegiatan inti mengandung proses pengembangan baik moral emosional, motorik kasar dan halus serta menstimulasi bakat lainnya.

Kelima adalah kegiatan pembiasaan makan sehat bersama yang dimulai pada pukul 09.30-10.00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari selasa hingga hari kamis. Makanan yang dimakan anak-anak merupakan makanan yang telah disiapkan oleh orang tua masing-masing melalui rekomendasi dari guru, dimana dalam menyajikan makanan orang tua dilarang memberikan makanan yang serba instan setiap hari, dan diharapkan orang tua juga memberikan variasi makanan yang berbeda agar anak mengenal dan belajar menyukai setiap makanan yang akan dimakan disekolah bersama teman-temannya. Pembiasaan dimulai dengan mengarahkan anak untuk mengantri dalam mencuci tangan pada pancuran air kran yang telah disediakan, kemudian siswa diarahkan untuk masuk kelas dan duduk ditempatnya masing-masing, guru membantu menyiapkan makanan anak yang telah dibawanya dari rumah, sebelum pelaksanaan makan bersama dilakukan, guru memberikan arahan mengenai adab dalam makan agar siswa bisa menirukan dan bisa membiasakannya dalam kegiatan makan sehari-hari. Kemudian guru juga menjelaskan mengenai manfaat makan makanan yang sehat dan bergizi. Setelah memastikan semua anak siap, guru memimpin untuk berdoa sebelum makan.

Saat proses makan, guru dan peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui peningkatan kemandirian siswa melalui makan sehat di sekolah, hasil dari pengamatan tersebut disajikan dalam sub pembahasan evaluasi pengembangan kemandirian anak usia dini di pembahasan selanjutnya. kemudian sudah selesai makan maka guru mengajak anak untuk berdoa, membereskan tempat makan, dan membuang sampah pada tempatnya. Dengan pembiasaan makan sehat bersama yang diterapkan mendorong anak untuk mandiri secara motorik, bertanggung jawab, percaya diri, disiplin dan saling berbagi dalam melakukan segala sesuatu utamanya untuk memenuhi kebutuhannya selama di sekolah. Pengembangan anak usia dini melalui kegiatan makan sehat tersebut berdampak pada perubahan dari semula belum mampu menjadi mampu, dari semula belum tau atau bahkan tidak tau menjadi tau, serta dari semula belum memahami menjadi lebih bahkan sangat paham. Pengalaman anak akan menjadi tumpuan baginya untuk berkembang baik secara kognitif maupun psikomotorik untuk kehidupannya dimasa mendatang. Adapun pola perkembangan anak akan berbeda sesuai kemampuan serta kondisi tertentu dan banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti lingkungan, keluarga, asupan makanan dan kecerdasan (Sa'Diyah, 2017). Lebih lanjut Poerwadinata menjelaskan bahwa pembiasaan bisa diartikan sebagai *habituation* artinya seperti sedia kala atau pada umumnya atau juga diartikan dengan bentuk aktifitas yang terjadi sebagaimana menstinya (Poerwadarminta & (Indonesia), 2003). Pembiasaan memiliki makna sebuah alat yang dapat digunakan untuk melatih berfikir, berbuat dan mengambil kesimpulan secara mandiri sesuai adab dan etika. Hakikat pembiasaan adalah pengalaman, sesuatu yang diamalkan. Inti dari pembiasaan adalah pengulangan. Pembiasaan adalah penanaman kecakapan dalam berbuat dan mengucapkan sesuatu secara berulang dan berkelanjutan (Husain, 2023). Dalam pembinaan sikap, metode pembiasaan sangat efektif digunakan karena akan melatih kebiasaan-kebiasaan yang baik kepada anak sejak usia dini. Terdapat beberapa syarat yang perlu

diperhatikan dalam melakukan pembiasaan, yaitu mulai pembiasaan sebelum terlambat, pembiasaan hendaknya berulang-ulang, pembiasaan harus konsekuen, pembiasaan datang dari kata hati sendiri (Amalia & Nurfadilah, 2020). Sebagaimana pendapat (Clear, 2018) bahwa untuk membentuk kebiasaan positif adalah dengan menerapkan 4 hal diantaranya buatlah jelas (*make it obvious*), buatlah menarik (*make it attractive*), buatlah mudah (*make it easy*), dan buatlah memuaskan (*make it satisfying*).

Evaluasi Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersama di RA'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa evaluasi dilakukan oleh semua guru pendamping kelas masing-masing dalam memantau perkembangan pada anak dalam pembiasaan kemandirian melalui makan sehat bersama. Evaluasi tersebut dilakukan untuk mempelajari semua program baik itu agar diketahui kekurangan ataupun kendala yang dihadapi, sehingga untuk kedepannya akan lebih menjadi baik dari sebelumnya. Selain itu untuk mengetahui perkembangan anak dari beberapa aspek perkembangan sesuai indikatornya. Observasi ini diperkuat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru kelas bahwa setiap anak mempunyai tingkat kemandirian yang berbeda. Indikator indikator yang dinilai dituangkan dalam lembar checklist yang digunakan oleh guru, dan guru melakukan penilaian sesuai dengan perkembangan anak dalam proses pembelajaran sesuai aspek perkembangan dan indikator yang dinilai. Lembar ceklis tersebut berisi keterangan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil evaluasi kemampuan motorik Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersama di RA'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo.

Kriteria Penilaian motorik	Jumlah	%
Berkembang Sangat baik (BSB)	12	20
Berkembang Sesuai harapan (BSH)	38	63,3
Mulai Berkembang (MB)	7	11,7
Belum Berkembang (BB)	3	5
Jumlah	60	100

Tabel 2. Hasil evaluasi kemampuan mengendalikan emosi Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersama di RA'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo.

Kriteria Penilaian pengendalian emosi	Jumlah	%
Berkembang Sangat baik (BSB)	25	41,7
Berkembang Sesuai harapan (BSH)	21	35
Mulai Berkembang (MB)	13	21,7
Belum Berkembang (BB)	1	1,6
Jumlah	60	100

Tabel 3. Hasil evaluasi kemampuan disiplin Pengembangan Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Makan Sehat Bersama di RA 'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo.

Kriteria Penilaian Disiplin	Jumlah	%
Berkembang Sangat baik (BSB)	37	61,7
Berkembang Sesuai harapan (BSH)	15	25
Mulai Berkembang (MB)	6	10
Belum Berkembang (BB)	2	3,3
Jumlah	60	100

Hasil evaluasi yang telah dipaparkan dalam tabel diatas diketahui bahwa ada tiga kategori hasil evaluasi dalam pengembangan kemandirian siswa melalui kegiatan makan sehat yang dipaparkan peneliti, yaitu kategori kemampuan motorik, kategori kemampuan mengendalikan emosi dan kategori kemampuan disiplin. Pada kategori kemampuan motorik diketahui 12 siswa (20%) yang berkembang sangat baik (BSB) dan 38 siswa yang berkembang sesuai harapan (63,3%). Kemudian ada 7 siswa yang mulai berkembang (11,7 %) dan 3 siswa yang belum berkembang (5%). Diketahui bahwa keberadaan siswa yang belum berkembang karena masih terbiasa disuapi dalam kesehariannya saat makan dirumah, hal tersebut pada hakikatnya akan menghambat kemampuan fisik motorik anak, keadaan tersebut juga bisa menyebabkan anak perlu waktu lama untuk mandiri.

Adapun kemampuan dalam mengendalikan emosional ketika melaksanakan makan bersama yaitu Kategori BSB 25 anak (41,7%), kemudian 21 anak (35%) pada kategori BSH, MB 13 anak (21,7%) dan 1 anak (1,6%) BB. Pengendalian emosi sangat penting bagi anak guna melatih kesabaran, kesungguhan dan pada akhirnya akan menjadikan anak semakin matang dalam setiap kegiatan yang ia lakukan, keberadaan anak yang sering di bantu orang tua dalam segala hal akan sangat menghambat kemampuan emosi anak disetiap kegiatan mereka.

Lalu kemampuan disiplin anak diketahui 37 siswa (61,7%) pada kategori BSB, kemudian 15 siswa (25%) pada kategori BSH dan 6 siswa (10%) pada kategori MB serta 2 siswa (3,3 %) masih BB. Sekali lagi keberadaan anak yang kurang baik dalam penyesuaian diri utamanya dalam berdisiplin adalah akibat terlalu banyaknya ikut campur orang tua dalam aktifitas anak, keberadaan orang tua yang cenderung konservatif akan menghambat anlar anak sehingga sulit untuk berdisiplin waktu.

Pengembangan kemandirian anak usia dini melalui pembiasaan makan sehat bersama yang diterapkan di Raudhatul Athfal 'Aisyiyah Karang Balong Ponorogo membuktikan bahwa pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan akan tertanam pada anak usia dini. Perkembangan yang dicapai anak dalam berbagai kegiatan sudah menunjukkan kemandirian. Terbukti bahwa anak sudah tidak memerlukan bantuan pada saat makan, mencuci tangan, menggosok gigi, membuang sampah, membereskan tempat makan, dan memahami adab-adab ketika makan. Selain itu anak juga sudah terbiasa makan makanan yang sehat dengan menyukai berbagai macam sayur dan menyukai semua makanan yang diberikan.

Kemandirian bagi anak usia dini masuk kedalam fase sederhana menyesuaikan dengan pola perkembangannya. Anak yang mandiri akan dengan mudah dalam melakukan kegiatan kesehariannya dengan semangat dan keyakinan diri yang tumbuh seiring bertambahnya usia dan pengalaman yang dialaminya (Hadisi, 2015). Adapun unsur-unsur pengembangan kemandirian anak usia dini adalah tidak bergantung pada orang lain, mengembangkan diri, bertanggung jawab menerima konsekwensinya, berani mengambil resiko atas keputusan yang diambil, kepercayaan pada diri sendiri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengarahkan diri, mampu menentukan pilihan sendiri (Jannah, 2022).

Stimulasi dari lingkungan dan genetik sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Faktor yang mempengaruhi kemandirian anak meliputi faktor internal, yaitu faktor dari dalam diri anak seperti emosi, dan intelektual, dan faktor eksternal, diantaranya lingkungan, bentuk kasih sayang, interaksi sosial, pola asuh, gen, serta pemahaman orang tua tentang pendidikan (Asmita, 2018).

Kepercayaan diri anak bisa dimulai dari rasa nyaman dalam lingkungan keluarganya. Dalam mendorong kemandirian anak, Tracy Hogg dan Melinda Blau dalam bukunya *"Secrets of the baby whisperer for toddlers"* memperkenalkan konsep baru yang disebut HELP (*Hold your selfback, Encourage exploration, limit, and praise*), menjelaskan lebih lanjut bahwa dengan memperhatikan, mendengarkan, serta pujian sangat diperlukan oleh anak, selain itu kegiatan membatasi dengan benar sebagai orang dewasa agar anak terjaga dalam batas aman dan terlindungi (Susanto, 2021).

Menciptakan pembiasaan baik pada anak usia dini tentu menjadi kewajiban orang tua dan juga pendidik di sekolah karena keseharian anak adalah bersama dua unsur tersebut. Pembiasaan yang dapat diterapkan oleh orang tua maupun guru sebagai pendamping di sekolah antara lain adalah tentang cara makan dan minum, cara duduk, cara berjalan, cara berbicara, dan etika dalam pergaulan. Pembiasaan makan sehat seharusnya diajarkan sejak usia dini secara terus menerus dengan pemberian contoh, edukasi, serta praktek langsung secara menarik sehingga akan tertanam pada diri anak sampai dewasa. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat menjadi faktor penentu pertama dari pertumbuhan dan perkembangan setiap individu.

Makanan sehat adalah makanan yang higienis, dan tidak mengandung pengawet, serta memenuhi standar nutrisi yang mencukupi. Pengenalan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak usia dini sangat penting agar anak dapat mengetahui manfaat dari makanan sehat untuk tubuh. Dengan mengenalkan dan mengedukasi anak tentang makanan sehat sejak usia dini, maka akan tertanam sampai usia dewasa (Anastassya, 2022). Ini menunjukkan bahwa penting sekali penanaman pembiasaan makan sehat bagi anak usia dini. Asupan gizi yang seimbang akan sangat mempengaruhi kecerdasan fisik dan mental anak. Inilah pentingnya memberikan edukasi pada anak usia dini tentang makanan yang sehat agar anak dapat tumbuh optimal. Pembiasaan makan sehat dalam keluarga bisa dilanjutkan di lembaga pendidikan dengan melibatkan semua pendidik dan orang tua dalam pembelajaran guna pembiasaan makan sehat bagi anak usia dini.

Kebiasaan baik seyogyanya memang harus ditanamkan sejak dini, karena apapun yang dibentuk sejak dini pada anak akan terbiasa menerapkan karakter dan kebiasaan tersebut hingga nanti dewasa, termasuk halnya membentuk pembiasaan pola makanan sehat. Pola makan sehat tidak perlu untuk menghilangkan makanan yang disukai tetapi hanya perlu memilih makanan yang paling dibutuhkan oleh tubuh. Asupan makanan dengan gizi yang seimbang akan sangat mempengaruhi kecerdasan fisik dan mental anak, oleh karenanya diperlukan edukasi tentang makanan yang sehat dan bermanfaat bagi tubuh agar dapat tumbuh secara optimal.

Unsur-unsur dari makanan sehat adalah 1) karbohidrat, merupakan sumber energi utama bagi tubuh agar memiliki tenaga dalam beraktifitas, 2) protein, berguna untuk mendukung pertumbuhan tubuh, penyembuhan luka, dan regenerasi sel, 3) lemak, merupakan bahan makanan yang bermanfaat sebagai cadangan energi untuk melindungi organ tubuh, 4) Air, berguna menjaga keseimbangan cairan tubuh, 5) Serat, berguna sebagai pendukung proses pencernaan, 6) Kalsium, berguna sebagai penghambat osteoporosis dan memperkuat struktur tulang. Mineral, berperan sebagai bahan baku kerja enzim, 7) Vitamin, berperan membantu mengatur metabolisme. Adapun susunan makanan yang sehat meliputi tiga unsur penting yaitu makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk pauk sebagai sumber protein dan lemak, serta sayur mayor dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral (Anastassya, 2022).

Dari uraian tersebut menunjukkan betapa pentingnya membiasakan makanan sehat dan bergizi seimbang demi menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini. Pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi bisa dilakukan di rumah dan di sekolah dengan melalui pembelajaran yang menyenangkan bagi anak akan tertanam sejak dini betapa pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat. Pembiasaan dan pemahaman tersebut nantinya akan terbawa dan tertanam hingga dewasa.

Pembiasaan makan sehat bersama di sekolah merupakan upaya yang efektif guna membentuk kebiasaan baik bagi anak dalam mengkonsumsi makanan sehat bergizi yang berguna bagi tumbuh kembang anak sampai dewasa nanti. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembiasaan makan sehat adalah faktor internal, yang meliputi pemeliharaan kesehatan ibu hamil saat janin di dalam kandungan, dan asupan zat gizi anak usia balita semasa *post-natal* (setelah lahir), dan faktor eksternal, antara lain adalah keluarga (meliputi: kemiskinan, pendidikan, pola asuh dalam pemberian makan, dan perilaku hidup bersih dan sehat), lingkungan (meliputi: budaya, sumber daya lingkungan, pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan, dan ketersediaan air bersih), dan pemerintah (meliputi: kebijakan pemerintah dalam bidang kesehatan, pangan, ekonomi, politik) (Lutviana, 2021).

Faktor yang mempengaruhi pembiasaan makan sehat harus menjadi perhatian khusus dari semua pihak terkait agar bisa bersinergi dalam memantau dan memberikan dorongan pemberian asupan terbaik bagi anak. Tentunya semua itu berawal dari keluarganya, kemudian lingkungan sekitar, lingkungan sekolah, serta pemerintah. Melalui sinergisitas dari semua pihak maka akan tercapai pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal.

KESIMPULAN

Pembiasaan makan sehat bersama terdiri dari tiga tahap. Pertama, perencanaan diawali dengan penyusunan RPPH menyesuaikan dengan STPPA (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan anak). Tahap pelaksanaan dimulai pukul 09.30 WIB dan diakhiri pada pukul 10.00 WIB. Semua guru kelas memastikan anak sudah mencuci tangan dan duduk di tempat masing-masing, guru memberikan penjelasan tentang adab-adab dan tata cara makan yang baik dan benar, guru memberikan semangat dan dorongan agar pembiasaan yang diterapkan dapat dipahami dan dilakukan anak dengan baik. Dengan adanya motivasi secara terus menerus setiap hari akan mendorong anak untuk bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sendiri tanpa bantuan orang lain dalam berbagai kegiatan. Ketiga, evaluasi dilakukan oleh semua guru dengan memberikan penilaian berbentuk checklist sesuai indikator pengembangan yang dinilai, dilakukan setiap hari dirangkum dalam mingguan dan bulanan, serta memberikan laporan hasil belajar siswa pada setiap akhir semester. Evaluasi setiap hari Selasa hingga hari Kamis yang dimulai pada pukul 09.30-10.00 WIB. Hasil evaluasi didasarkan dari tiga kategori yakni kategori kemampuan motorik, pengendalian emosi, dan kategori disiplin anak yang diukur dari kriteria penilaian BB (Belum Berkembang), MB (Mulai Bertkembang), BSH (Berkembang Sesuai Harapan), BSB (Berkembang Sangat Baik). Hasil menunjukkan bahwa ketiga kategori penilaian tersebut bahwa anak RA Aisyiyah Karangan Balong berada pada kriteria penilaian BSH (Berkembang Sesuai Harapan). penelitin berikutnya perlu meneliti tentang program pemerintah tentang makanan bergizi gratis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V., & Nurfadilah, N. (2020). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 3(1), 36–41.
- Anastassya, P. (2022). *Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Bekal Menu Sehat Di Tk Kunci Mekar Banyumas*. UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri.
- Asmita, L. (2018). *Implementasi Metode Latihan Dan Pembiasaan Dalam Proses Perkembangan Kemandirian Anak di RA Siti Asmah Medan Denai Tahun Ajaran 2017/2018* (pp. 11–13). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Azizah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). *Pertumbuhan dan perkembangan anak: bayi, balita, dan usia prasekolah*. Penerbit Lindan Bestari.
- Bungin, B. P. D. H. M. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi Kedua*. Kencana.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. test-2021-03-11.
- Hadisi, L. (2015). Pendidikan karakter pada anak usia dini. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 8(2), 50–69.
- Husain, A. Y. U. I. (2023). *Pengembangan Perilaku Kemandirian Anak Melalui kegiatan Pembiasaan Pada Kelompok B Di Tamakanak-Kanak Gowata Kabupaten Gowa*.
- Jannah, M. (2022). *Pengaruh Media Film Animasi Little Angel terhadap Perkembangan Kemandirian*

Fisik Anak Usia Dini 4-5 Tahun di Paud Masyithab Tapi Selo.

- Lestari, R. (2018). *Mengembangkan Kemandirian Anak Melalui Metode Pemberian Tugas Pada Anak Usia 5-6 Tahun Kelompok B2 Di Tk Al-Kautsar Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Lutviana, I. (2021). *Pola Pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo*. IAIN Ponorogo.
- Poerwadarminta, W. J. S., & (Indonesia), P. B. (2003). *Kamus umum Bahasa Indonesia* (10th ed.). Balai Pustaka.
- Purnomo, B., Aziza, D. N., Lestari, I. R. D., Denta, A. E., Hurmatuddin, A., & Purnomosidi, R. Y. K. H. (2025). Target Ekonomi Makro Indonesia Dalam Rpjmn Indonesia 2025-2029: Proyeksi Ekspor Barang Dan Jasa Terhadap Pdb Indonesia Melalui Pendekatan Arima. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6).
- Ridhlo, M. (2023). *Membangun kemandirian anak usia dini melalui media audio visual di TK Negeri Pembina Bantur*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sa'Diyah, R. (2017). Pentingnya melatih kemandirian anak. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 16(1), 31–46.
- San roja, k. Y. (2017). Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Kasus Gizi Buruk Di Kabupaten Sikka Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Universitas hasanuddin*.
- Saputri, A. T. (2016). *Penanaman Nilai Kemandirian dan Kedisiplinan Bagi Anak Usia Dini Siswa TK B di Kelompok Bermain Mutiara Hati Purwokerto*. IAIN Purwokerto.
- Setiani, W. A., Damayanti, E., & Patiung, D. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Menumbuhkan Kemandirian Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan 2022*.
- Shodiq, M. F., Pernaningtik, N. A., Wijayanti, E., Nafisa, N. N. I., & Darmawan, D. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Hasil Belajar Siswa Setingkat Menengah Atas. *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 3(2), 113–126.
- Skinner, B. F. (1988). The operant side of behavior therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 19(3), 171–179.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sukmadinata, N. S. (2019). *Metode penelitian pendidikan*.
- Susanti, D. A. (2020). Bimbingan orang tua dalam mengembangkan perilaku kemandirian anak usia dini. *AL IBTIDA': Jurnal Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 8(1), 35–56.
- Susanto, A. (2021). *Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori*. Bumi Aksara.