

PERMAINAN EDUKATIF SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN KESADARAN GIZI DAN HIDUP SEHAT PADA ANAK USIA DINI

Yunisa Rahmah¹, Eneng Siti Junaeni², Hermawati³, Siti Aisyah⁴, Febi Puspita⁵,
Laxmi Permata Sari Suardi⁶, Rihatul Jannah⁷

¹²³⁴⁵Stkip Syekh Manshur Pandeglang

Surel: rahmayunisa96@gmail.com¹, nengsityjunaeni@gmail.com², hermawat837@gmail.com³,
sitiaisyahh1432@gmail.com⁴, Febipuspita210@gmail.com⁵, Laxmisuardi07@gmail.com⁶,
Reehat085@gmail.com⁷

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Dikirim: 01-12-2025

Perbaikan: 14-12-2025

Diterima: 20-12-2025

Kata kunci:

permainan edukatif, kesadaran gizi, hidup sehat, anak usia dini

Keywords:

educational games, nutritional awareness, healthy living, early childhood

Corresponding Author:

Yunisa Rahmah

ABSTRAK

Masa kanak-kanak usia dini adalah waktu penting untuk belajar tentang gizi dan kebiasaan hidup sehat. Bermain adalah cara terbaik untuk belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana permainan edukatif dapat membantu anak usia dini memahami pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan gizi. Di TK Al Ikhlas, metode deskriptif kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi. Data dikumpulkan dari guru dan siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran berbasis permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan edukatif dapat membantu anak belajar tentang makanan sehat dan manfaatnya. Permainan juga dapat membantu mereka menjadi lebih aktif dan sehat secara alami. Permainan tematik dan senam anak menjadi cara yang bagus untuk menanamkan prinsip kesehatan secara menyenangkan. Selama kegiatan berlangsung, guru memberikan arahan dan contoh positif. Metode bermain tidak hanya memberi anak pengalaman belajar yang bermanfaat, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan mengonsumsi makanan yang seimbang sejak dini.

ABSTRACT

Early childhood is a crucial period for learning about nutrition and healthy lifestyle habits. Play is the best way for children to learn. The purpose of this study is to explain how educational games can help young children understand the importance of maintaining a healthy diet and good nutrition. At TK Al Ikhlas, a descriptive qualitative method was used to collect data through interviews and observations. The data were gathered from teachers and students who participated in play-based learning activities. The results showed that educational games can help children learn about healthy foods and their benefits. These games also encourage children to be more active and naturally healthy. Thematic games and children's exercise activities are effective ways to instill health principles in a fun and engaging manner. During the activities, teachers provided guidance and positive examples. The play-based method not only gives children meaningful learning experiences but also builds their awareness of the importance of maintaining health and consuming a balanced diet from an early age.

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada masa yang disebut sebagai *golden age*, yaitu periode penting yang sangat berpengaruh terhadap arah tumbuh kembang mereka di masa depan. Pada fase ini, anak mengalami perkembangan pesat baik dari segi fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Oleh karena itu, pembelajaran di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) perlu dirancang secara menyenangkan dan bermakna agar mampu menstimulasi seluruh aspek perkembangan anak. Salah satu cara yang efektif untuk mencapai hal tersebut adalah melalui kegiatan bermain. Bermain tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga merupakan bagian dari proses belajar yang alami bagi anak. Seperti yang dijelaskan oleh Susanto (2021), bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar melalui pengalaman langsung dan membangun pengetahuannya secara mandiri. Suryana (2018) juga menegaskan bahwa bermain memiliki peran penting dalam menumbuhkan keseimbangan antara perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak. Dengan demikian, bermain dapat dipandang sebagai bagian integral dari proses pendidikan anak usia dini yang membantu pembentukan karakter dan kemandirian. Dalam praktik pembelajaran, permainan yang memiliki unsur edukatif menjadi media yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai positif dan keterampilan dasar. Saputra (2019) menyebutkan bahwa permainan edukatif membantu anak memahami konsep pembelajaran secara konkret dan menyenangkan, sehingga proses belajar tidak terasa sebagai beban. Melalui pendekatan ini, anak dapat belajar aktif, kreatif, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Selain aspek bermain, faktor kesehatan dan gizi juga memiliki peranan penting dalam menunjang optimalnya

perkembangan anak usia dini. Gizi yang baik dan pola hidup sehat merupakan pondasi utama bagi anak untuk tumbuh dengan fisik yang kuat dan daya pikir yang optimal. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menjelaskan bahwa gizi seimbang mencakup kombinasi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan anak. Ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan gangguan kesehatan, konsentrasi belajar, dan pertumbuhan. Hasil penelitian Azizah (2025) menunjukkan bahwa kecukupan gizi memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan kognitif dan perilaku anak. Upaya mengenalkan pola makan sehat dapat dilakukan melalui kegiatan edukatif yang dikemas secara menarik agar anak memahami pentingnya menjaga tubuh sejak dini. Sejalan dengan itu, Hayati dan Putro (2021) menekankan bahwa kegiatan fisik seperti senam dan permainan gerak tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup aktif dan positif bagi anak.

Dalam pembelajaran PAUD, pendekatan integratif antara bermain, kesehatan, dan gizi menjadi strategi efektif untuk menanamkan kesadaran hidup sehat. Lestari (2022) menekankan bahwa integrasi antara pembelajaran dan gaya hidup sehat memungkinkan anak memperoleh pengalaman belajar yang utuh, menyenangkan, dan bermakna. Berbagai kegiatan seperti senam, jalan santai, permainan tebak buah, hingga makan bersama dapat menjadi media pembelajaran yang kontekstual untuk menanamkan nilai-nilai gizi dan kebersihan. Lebih lanjut, penelitian Hidayati dan Kurniasih (2021) menemukan bahwa program *Pemberian Makanan Tambahan (PMT)* di lembaga PAUD membantu membentuk kebiasaan makan

sehat anak dan memperkuat kerja sama antara guru dan orang tua. Dengan demikian, pembelajaran di PAUD tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mendukung pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, pembelajaran berbasis permainan edukatif yang diintegrasikan dengan nilai-nilai kesehatan dan gizi merupakan pendekatan yang efektif dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat pada anak usia dini. Melalui kegiatan yang menyenangkan dan bermakna, anak dapat belajar menjaga kesehatannya, memahami pentingnya gizi seimbang, serta mengembangkan perilaku positif sejak dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menjelaskan bagaimana permainan edukatif membantu anak usia dini di TK Al Ikhlas belajar tentang nutrisi dan gaya hidup sehat. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan wawancara dengan guru dan siswa. Anak-anak terlibat dalam kegiatan seperti senam dan permainan dengan tema gizi, dan wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana pelajaran diterapkan dan tentang kebiasaan hidup sehat. Untuk memberikan gambaran yang akurat tentang keadaan di lapangan, semua data dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui proses reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A, Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Untuk mendapatkan gambaran tentang kebiasaan sarapan dan kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini, peneliti melakukan kegiatan observasi di TK Al-Ikhlas di Kecamatan Mandalawangi, Kabupaten Pandeglang pada September 2025. Observasi berlangsung selama satu hari penuh dan melibatkan guru kelas dan sepuluh anak dari kelompok bermain sebagai informan utama. Fokus kegiatan adalah

perilaku anak sebelum dan sesudah kegiatan belajar. Ini mencakup bagaimana anak makan pagi, bagaimana mereka memilih makanan, dan bagaimana anak menanggapi pedoman kesehatan yang diterapkan di sekolah. Untuk memverifikasi temuan lapangan, observasi langsung terhadap aktivitas siswa dan wawancara singkat dengan guru digunakan untuk pengumpulan data. Sebelum berangkat sekolah, beberapa anak juga ditanyai tentang makanan apa yang mereka makan. Setelah itu, kegiatan pendampingan seperti permainan edukatif, senam pagi, dan wacana tentang makanan sehat menambah data awal. Metode ini tidak hanya membantu peneliti memahami kebiasaan makan anak, tetapi juga memberikan konteks yang lebih luas tentang bagaimana sekolah mendorong kebiasaan sehat setiap hari.



Gambar 1 Kegiatan Senam

Di TK Al-Ikhlas Kecamatan Mandalawangi, Kabupaten Pandeglang, kegiatan observasi dimulai pada September 2025 dan berfokus pada kebiasaan hidup sehat dengan berolahraga, makan bersama, dan bermain permainan edukatif. Observasi dilakukan secara langsung sambil mengikuti alur kegiatan anak sepanjang hari, mulai dari pagi hingga pembelajaran selesai. Semua anak berpartisipasi dalam senam pagi sebelum kegiatan dimulai di halaman sekolah. Dalam senaman, guru mengajarkan gerakan dasar seperti peregangan dan gerakan koordinatif tangan dan kaki, serta gerakan ritmis sederhana. Pada titik ini, peneliti mencatat tingkat antusiasme anak, kemampuan mereka untuk mengikuti instruksi, dan perkembangan motorik kasar mereka. Setelah senam, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan jalan santai di sekitar sekolah. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperluas pengalaman anak

terhadap lingkungan tempat mereka belajar. Peneliti melihat kedisiplinan anak dalam mengikuti barisan, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mendengarkan instruksi guru selama kegiatan.



Gambar 2 Kegiatan Makan Bersama

Makan bersama di kelas adalah kegiatan berikutnya. Peneliti melakukan wawancara singkat dengan anak-anak tentang makanan yang mereka sukai, termasuk jenis buah, sayur, dan lauk yang biasa mereka makan. Wawancara dilakukan secara informal agar anak-anak merasa nyaman dan dapat mengatakan apa yang mereka pilih secara spontan. Selain itu, peneliti juga mencermati perilaku makan anak, termasuk cara mereka membuka bekal, memilih makanan, dan respons mereka terhadap anjuran guru untuk mengonsumsi makanan sehat. Setelah makan, anak diberi waktu istirahat singkat sebelum aktivitas dilanjutkan dengan permainan edukatif yang berkaitan dengan nutrisi. Permainan "ular-ularan" diubah menjadi media pendidikan di mana setiap anak diminta untuk menebak nama buah, warnanya, dan manfaatnya bagi tubuh. Peneliti dapat melihat bagaimana anak-anak memahami konsep gizi melalui permainan yang menyenangkan dan interaktif.



Gambar 3 Kegiatan Wawancara Bersama Guru

Peneliti mewawancarai guru secara menyeluruh setelah semua kegiatan anak

selesai dan mereka pulang. Tujuan wawancara ini adalah untuk mengetahui tentang kebiasaan hidup sehat yang diterapkan di sekolah, masalah yang dihadapi guru, dan bagaimana guru melihat perilaku anak berubah dalam hal kebersihan, makanan, dan aktivitas fisik. Hasil observasi lapangan diperkuat oleh data dari wawancara guru ini.

B, Hasil Kegiatan

Melalui metode bermain yang menyenangkan dan bermakna, TK Al Ikhlas berusaha untuk meningkatkan kesadaran akan nutrisi dan gaya hidup sehat. Anak-anak berpartisipasi dalam senam pagi, jalan santai, makan bersama, permainan edukatif tentang makanan sehat, dan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Setiap kegiatan tidak hanya membantu anak belajar motorik dan sosial, tetapi juga membantu mereka mempelajari nilai-nilai hidup sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu cara untuk membantu anak menjadi lebih sehat adalah dengan memberi mereka waktu untuk bersenang dan jalan-jalan. Melalui kegiatan ini, anak-anak belajar pentingnya bergerak dan tetap sehat. Seperti yang dinyatakan oleh Azizah (2025), aktivitas fisik seperti senam dapat membantu anak-anak memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mereka selain meningkatkan koordinasi dan kekuatan otot. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani dan Sari (2023) yang menemukan bahwa permainan fisik dapat membuat anak lebih sadar betapa pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari.

Selain aktivitas fisik, kegiatan makan bersama juga menjadi bagian penting dalam pembelajaran di PAUD. Tujuan utamanya adalah menumbuhkan kebiasaan makan sehat serta mengajarkan etika saat makan bersama teman. Dalam pelaksanaannya, guru berperan aktif sebagai teladan dengan memperkenalkan berbagai jenis makanan bergizi, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dan lauk yang mengandung protein. Melalui kegiatan ini,

anak tidak hanya belajar mengenali makanan berdasarkan warna, rasa, dan teksturnya, tetapi juga memahami manfaat dari setiap jenis bahan pangan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan temuan Azizah (2025) yang menyatakan bahwa pengalaman positif dalam kegiatan makan sejak usia dini dapat membentuk pola makan sehat dan berpengaruh terhadap preferensi gizi anak hingga masa dewasa.

Selanjutnya, kegiatan permainan edukatif bertema makanan sehat menjadi salah satu strategi efektif dalam memperkuat pemahaman anak mengenai gizi. Salah satu permainan yang digunakan adalah “ular-ularan tebak buah”, di mana anak-anak bergerak mengikuti lintasan seperti ular sambil menjawab pertanyaan seputar jenis buah, manfaat, serta warnanya. Aktivitas ini tidak hanya melatih koordinasi motorik dan kerja sama, tetapi juga menstimulasi kemampuan berpikir dan daya ingat anak melalui pengalaman belajar yang menyenangkan. Dengan pendekatan bermain seperti ini, anak lebih mudah memahami konsep makanan sehat secara konkret. Temuan ini sejalan dengan Handayani dan Prasetyo (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap konsep gizi karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara terpadu. Kegiatan program PMT (Pemberian Makanan Tambahan) juga memiliki peran penting dalam menjaga asupan gizi anak. Guru bersama pihak sekolah menyiapkan makanan ringan bergizi seperti bubur kacang hijau, susu, atau buah segar. Program ini tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga menjadi media pembelajaran langsung bagi anak untuk memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat secara rutin. Menurut penelitian Astuti dan Widiyanto (2024), pelaksanaan PMT di lembaga PAUD terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi anak serta mengurangi risiko kekurangan energi dan protein.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, diketahui bahwa berbagai pembiasaan sederhana yang diterapkan di sekolah secara bertahap mampu membentuk perilaku positif

pada anak. Anak mulai terbiasa mencuci tangan sebelum makan, memilih makanan bergizi, serta menunjukkan antusiasme untuk bergerak aktif setiap hari. Dalam proses ini, guru berperan tidak hanya sebagai pendamping, tetapi juga sebagai teladan yang memberi contoh nyata dalam penerapan pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharti dan Nirmala (2023) yang menjelaskan bahwa pendidik PAUD memiliki peran strategis sebagai *role model* dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan rutin di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan bermain yang disusun secara terintegrasi dengan prinsip pendidikan gizi menunjukkan hasil yang positif. Anak tidak hanya belajar melalui teori, tetapi juga melalui pengalaman langsung yang menyenangkan dan berulang. Lingkungan belajar yang interaktif dan partisipatif membuat anak lebih mudah memahami nilai-nilai kesehatan tanpa merasa dipaksa. Hal ini mendukung pandangan Yuliani (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran kontekstual dan berbasis pengalaman mampu meningkatkan daya serap dan retensi anak terhadap konsep yang diajarkan.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa strategi yang efektif untuk menumbuhkan kesadaran hidup sehat pada anak usia dini adalah melalui kombinasi kegiatan fisik, permainan edukatif, dan program gizi sederhana. Aktivitas bermain yang terstruktur dan bermakna tidak hanya membuat anak senang, tetapi juga membantu mereka memahami pentingnya menjaga kesehatan serta memenuhi kebutuhan gizi sejak usia dini.

Lebih lanjut, hasil kegiatan ini menunjukkan beberapa temuan penting yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Pengenalan Gizi Seimbang melalui Permainan

Anak-anak diperkenalkan pada berbagai jenis makanan sehat dan manfaatnya melalui kegiatan tebak buah dan vitamin. Mereka belajar menghubungkan makanan dengan sumber energi tubuh. Aktivitas ini memberi orang pemahaman awal tentang betapa pentingnya makanan bergizi untuk pertumbuhan dan kebugaran tubuh. Sairaoka et al. (2024) menyatakan bahwa pendidikan gizi yang baik pada anak usia dini sangat penting untuk mengembangkan kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Metode bermain membantu anak-anak memahami konsep nutrisi tanpa merasa digurui.

- 2) **Pembiasaan Hidup Aktif dan Sehat**
Anak-anak belajar pentingnya berolahraga melalui senam dan jalan-jalan yang sehat. Perkembangan motorik kasar diaktifkan dengan gerakan sederhana seperti melompat, berlari kecil, dan mengayunkan tangan. Mereka juga membangun pola hidup aktif. Menurut Rahmawati & Lestari (2023), kegiatan fisik yang dikemas dengan cara yang menyenangkan dapat meningkatkan kesadaran anak untuk bergerak dan membantu mereka menjaga kesehatan fisik. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini, anak tidak hanya bermain, tetapi juga belajar menjadi lebih aktif setiap hari.
- 3) **Program Pemberian Makan Tambahan (PMT)**
Program PMT dilakukan secara rutin pada hari tertentu dengan menu yang berbeda yang terdiri dari bubur kacang, sayuran, dan sumber protein. Anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar tentang berbagai jenis makanan dan manfaat gizinya. Sebagai bagian dari pembelajaran aktif mereka, kegiatan ini menanamkan kebiasaan makan sehat dan meningkatkan kesadaran gizi mereka. Anak-anak mendapatkan pengalaman belajar yang lengkap dengan program ini saat mereka bermain dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik (Hidayati & Kurniasih, 2021).
- 4) **Peran Guru dalam Pembelajaran Bermain Edukatif**

Guru membantu anak dengan cara memberikan contoh positif. Guru memastikan bahwa setiap anak terlibat secara aktif dalam kegiatan dan memahami pesan yang disampaikan. Setyowati (2025) menekankan bahwa pendidik harus memiliki kemampuan untuk berfungsi sebagai jembatan antara pendidikan, kesehatan, dan gizi dengan menggunakan strategi pembelajaran yang inovatif dan adaptif. Dengan menggabungkan permainan, gerak, dan pembelajaran tematik berbasis gizi dalam satu kegiatan terpadu, guru TK Al Ikhlas menunjukkan kemampuan ini.

5) **Dampak Permainan Edukatif terhadap Kesadaran Anak**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah belajar tentang makanan sehat seperti susu, buah, dan sayur-sayuran dan bahwa makanan cepat saji tidak baik jika dimakan terlalu banyak. Hal ini menunjukkan bahwa permainan edukatif dapat mengajarkan anak-anak cara hidup sehat. Kurniati et al. (2022) menemukan bahwa pembelajaran berbasis permainan yang terkait dengan kehidupan sehari-hari anak dapat meningkatkan kesadaran dan sikap positif terhadap kesehatan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian di TK Al Ikhlas menunjukkan bahwa permainan edukatif tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai alat yang berguna untuk mengajarkan anak-anak kebiasaan sehat dan kesadaran gizi. Selain itu, kegiatan seperti ini meningkatkan kerja sama antara guru, peserta didik, dan siswa dalam mewujudkan proses belajar yang menyeluruh. Sebagaimana dijelaskan oleh Sairaoka et al. (2024), membiasakan anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang menyehatkan sejak kecil akan berdampak pada bagaimana mereka mengembangkan gaya hidup yang sehat di kemudian hari

SIMPULAN

Hasil penelitian di TK Al Ikhlas menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran berbasis permainan memiliki efek positif pada peningkatan kesadaran gizi dan perilaku hidup sehat anak usia dini. Terbukti bahwa aktivitas seperti senam pagi, jalan santai, makan bersama, permainan yang berfokus pada makanan sehat, dan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna bagi anak. Melalui aktivitas ini, anak tidak hanya belajar tentang pentingnya memiliki asupan gizi seimbang dan tetap sehat, tetapi mereka juga mulai membuat kebiasaan baik, seperti rajin bergerak, mencuci tangan sebelum makan, dan memilih makanan yang sehat. Keberhasilan kegiatan ini sangat bergantung pada peran guru sebagai pendamping dan teladan. Dengan bantuan pembelajaran kontekstual dan pendekatan bermain, nilai-nilai hidup sehat dapat diinternalisasi dengan cepat. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan pada anak usia dini harus terus dikembangkan melalui kegiatan yang interaktif dan menyenangkan yang sesuai dengan perkembangan anak. Dengan cara ini, kesadaran hidup sehat dapat dibentuk sejak dini dan berlanjut hingga dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. N. I. (2025). *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Penerbit Tahta Media.
- Dewi, A. P., & Rahman, F. (2024). *Permainan Edukatif sebagai Media Pembelajaran Anak Usia Dini untuk Meningkatkan Kognitif dan Sosial Emosional*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 112–123.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i1.4321>
- Fadilah, R. N., & Nurfadilah, S. (2023). *Implementasi Pendidikan Kesehatan*

melalui Kegiatan Bermain di PAUD. *Jurnal Golden Age*, 7(2), 55–66.

- Mardiyah, S., & Nurani, Y. (2022). *Pendidikan Kesehatan dan Gizi pada Anak Usia Dini melalui Pembelajaran Kontekstual*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 33–42.
- Nurhidayati, T., & Kurniawati, D. (2024). *Strategi Guru dalam Menanamkan Perilaku Hidup Sehat pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Bermain*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(2), 101–114.
- Rohayati, S., & Lestari, W. (2023). *Peran Guru dalam Mengembangkan Kebiasaan Hidup Sehat pada Anak Usia Dini*. *Jurnal PAUD Horizon*, 11(3), 76–85.
- Setyowati, R. I. (2025). *Studi Literatur: “Pendekatan Holistik dalam Manajemen PAUD Integrasi Pendidikan, Kesehatan, dan Gizi Anak Usia Dini”*. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 6(1), 26–40.
- Susanti, D., & Puspitasari, E. (2023). *Penerapan Kegiatan Senam dan PMT dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Usia Dini*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 145–156.
- Wulandari, F., & Hasanah, N. (2024). *Peran Permainan Tematik dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Anak Usia Dini*. *Early Childhood Education Journal*, 5(1), 22–35.
- Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2021). *Bermain dan permainan anak usia dini*. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 52–64.
- Paula, Z. F. N., & Agustin, M. (2024). *Bermain yang bermakna: apakah konsep merdeka bermain pada fase pondasi sudah merdeka?.* *Jurnal Warna: Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 9(2), 184–197.

- Suiraoaka, I. P., St, S., Nur, R., Laraeni, Y., Mataram, I. I. K. A., Dewantari, N. M., ... & Gz, S. (2024). Kesehatan dan gizi anak untuk usia dini. Cv Rey Media Grafika.
- Hidayati, R., & Kurniasih, D. (2021). Program Makan Tambahan (PMT) sebagai Upaya Meningkatkan Gizi Anak di PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 321–330.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, W. (2022). Pembelajaran Terpadu untuk Pengembangan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 4(1), 45–56.
- Saputra, A. (2019). Permainan Edukatif untuk Anak Usia Dini. *PEL ANGI: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 50–63.
- Susanto, A. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini: Konsep dan Teori Pembelajaran di PAUD*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Suryana, D. (2018). *Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Praktik Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.