



## Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development

+62 821-7074-3613



[ranahresearch@gmail.com](mailto:ranahresearch@gmail.com)



<https://jurnal.ranahresearch.com/>



### Analisis Pengaruh Pembiasaan Pola Makan Anak Terhadap Perkembangan Belajar Anak Usia Dini Pada TK Islam An Najah Jatimulyo Lampung Selatan

Soffi Fajriah Fauziyah<sup>1</sup>, Sulistianah<sup>2</sup>, Rahayu Soraya<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Al Islam Tunas Bangsa, [soffifajriah@stkipalitb.ac.id](mailto:soffifajriah@stkipalitb.ac.id)

<sup>2</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Al Islam Tunas Bangsa, [Sulistianah@stkipalitb.ac.id](mailto:Sulistianah@stkipalitb.ac.id)

<sup>3</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Al Islam Tunas Bangsa, [rahayusoraya@stkipalitb.ac.id](mailto:rahayusoraya@stkipalitb.ac.id)

Corresponding Author: [soffifajriah@stkipalitb.ac.id](mailto:soffifajriah@stkipalitb.ac.id)

**Abstract:** *Eating habits are procedures used by parents to regulate and provide food intake to children repeatedly which is measured using The Feeding Practices and Structure Questionnaire (FPSQ) instrument in the form of eight dimensions of children's eating habits, namely distrust of appetite, rewards for behavior, rewards for eating, persuasive food, covert restrictions, clear restrictions, structured meal arrangements, and structured meal times. The purpose of this study is to find out the habituation of early childhood eating patterns on learning development and factors that affect dietary habituation efforts in An Najah Jatimulyo Islamic Kindergarten, South Lampung. This study uses a qualitative type of research and in this study with data collection methods through observation, interviews and documentation. The results of the study showed that early childhood children at An Najah Jatimulyo Islamic Kindergarten in South Lampung followed the habit of school programs, such as eating lunch together, bringing provisions from home, limiting food sold by foreign traders, and eating snacks together. All of these activities are planned, implemented, supervised, then evaluated and outlined in the RPPH, which consists of five areas of early childhood learning development: religious and moral values, social and emotional development, language development, cognitive development, and physical and motor development, so that there are 2 children who get BB scores in the aspects of physical, motor, cognitive, and language development and 4 children get BSH in the aspects of religious and moral development, and Social Emotional.*

**Keyword:** *Children, Dietary Habits, Learning Development.*

**Abstrak:** Pembiasaan Pola makan merupakan tata cara yang digunakan oleh orang tua untuk mengatur dan memberikan asupan makanan kepada anak secara berulang-ulang yang diukur

menggunakan instrument *The Feeding Practices and Structure Questionnaire* (FPSQ) berupa delapan dimensi pola pembiasaan makan anak, yaitu ketidakpercayaan nafsu makan, hadiah untuk perilaku, hadiah untuk makan, makanan persuasif, pembatasan terselubung, pembatasan yang jelas, terstruktur pengaturan makan, dan terstruktur waktu makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembiasaan pola makan anak usia dini terhadap perkembangan belajar serta faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan pola makan di TK Islam An Najah Jatimulyo Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan dalam penelitian ini dengan metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak usia dini di TK Islam An Najah Jatimulyo Lampung Selatan mengikuti pembiasaan program sekolah, seperti makan siang bersama, membawa bekal dari rumah, membatasi makanan yang dijual oleh pedagang asing, dan makan snack bersama. Semua kegiatan tersebut direncanakan, dilaksanakan, diawasi, kemudian dievaluasi dan dituangkan dalam RPPH, yang terdiri dari lima bidang perkembangan belajar anak usia dini: nilai agama dan moral, perkembangan sosial dan emosional, perkembangan bahasa, perkembangan kognitif, dan perkembangan fisik dan motorik, sehingga terdapat 2 anak yang mendapatkan nilai BB pada aspek perkembangan fisik motorik, kognitif, dan Bahasa dan 4 anak mendapatkan BSH pada aspek perkembangan Agama dan Moral, dan Sosial Emosional.

**Kata Kunci:** Anak, Pembiasaan Pola Makan, Perkembangan Belajar.

---

## PENDAHULUAN

Menurut (Tatminingsih, et.al, 2016) “Setiap manusia secara normatif akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan.” Perkembangan mencakup peningkatan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, seperti kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara, dan bahasa, serta peningkatan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dan menjadi individu yang mandiri. Sedangkan Pertumbuhan adalah peningkatan ukuran dan struktur tubuh secara keseluruhan atau sebagian, didefinisikan sebagai peningkatan jumlah dan ukuran sel dan jaringan inter seluler. Zat gizi makanan penting bagian anak untuk mengalami perkembangan dan pertumbuhan.

Ketika kebutuhan zat gizi makanan anak usia dini terpenuhi, adanya faktor lingkungan yang baik, dan faktor genetik yang baik, pertumbuhan Anak dapat berjalan dengan baik. Nutrisi makanan sangat penting untuk membuat tubuh sehat dan energik. Agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu, gizi yang seimbang diperlukan saat menyediakan makanan yang sehat dan bernutrisi.

Menurut (Harnum.et.al, 2022)“Modernisasi serta kemajuan teknologi membuat selera makan masyarakat cenderung berubah dan memilih untuk pola makan yang praktis dan makan sesuai dengan selera saja, waktu makan, asupan gizi, dan makanan sehat tidak lagi terlalu di perhatikan oleh masyarakat hal ini bisa dilihat dari maraknya para pengusaha dan pedagang makan instan seperti *junk food*, masakan cepat saji,*frozen food* dll.” Sebagai orang tua, seharusnya lebih memperhatikan apa yang dimakan anak-anak, termasuk pola makan anak, dan apakah makanan tersebut sehat, halal, dan baik untuk pertumbuhan anak, pembelajaran, dan perkembangan lainnya.

Sekolah bukan hanya tempat untuk Pendidikan anak, sekolah adalah tempat anak mendapatkan nutrisi yang seimbang. Tetapi sekolah juga merupakan tempat yang bagus untuk membangun karakter anak. Kebiasaan anak dapat dibentuk melalui kegiatan yang direncanakan oleh sekolah. Kehidupan seorang anak sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang mereka konsumsi setiap hari.

Menurut (Jansen.et.al, 2014)“Pola makan pada anak usia sekolah diukur menggunakan instrument The Feeding Practices and Structure Quistionnare (FPSQ) terdiri atas delapan dimensi pola pembiasaan makan anak, yaitu ketidakpercayaan nafsu makan, hadiah untuk perilaku, hadiah untuk makan, makanan persuasif, pembatasan terselubung, pembatasan yang jelas, terstruktur pengaturan makan, dan terstruktur waktu makan.” Di TK Islam An Najah Jatimulyo memiliki progam-progam yang direncanakan oleh pihak sekolah sebagai pembiasaan makan bergizi bagi anak seperti progam makan snack ketika istirahat, membawa bekal dari rumah, pembatasan makanan dari pedagang asing dan progam makan bersama. Sekolah TK Islam An Najah Jatimulyo ini berperan untuk membiasakan anak dengan menu makanan bergizi yang tersedia di sekolah.

Berdasarkan obsevasi dan wawancara awal ditemukan bahwa terdapat ada anak-anak yang masih kekurangan nutrisi. Anak itu masih belum terbiasa memakan makanan sehat, hanya makan apa yang dia suka. Anak hanya membawa bekal makanan ringan atau snack yang tidak sehat. Temanya membawa nasi dan bekal sehat, tetapi hanya susu UHT dan wafer di dalam kotak makan yang dibawa.

Tidak memiliki pola makan yang baik dapat menyebabkan penurunan kualitas perkembangan belajar anak dan juga berdampak pada perkembangan fisik dan psikis anak. Anak yang sehat lebih mudah dalam belajar, komunikasi yang baik terhadap orang tua, teman, dan masyarakat, lebih banyak pengalaman, pertumbuhan dan perkembangannya seimbang sehingga dapat bermain dengan baik, gerak dengan baik, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan, Penulis meneliti kebiasaan makanan anak usia dini dengan judul "Analisis Pengaruh Pola Makan Anak terhadap Perkembangan Belajar Anak Usia Dini di TK Islam An Najah Jatimulyo Lampung Selatan."

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Yang sebagaimana disimpulkan oleh (Sugiyono, 2010) mendefinisikan bahwa metode kualitatif deskriptif bertujuan untuk menguraikan hasil penelitian dengan kata-kata dan kalimat terstruktur.

Penelitian ini dilakukan di TK Islam An Najah yang terletak di Jatimulyo Lampung Selatan. Penelitian dilakukan dari bulan Februari hingga bulan Maret 2024. Penelitian ini melibatkan 51 wali murid dan guru kelas, sampel yang diambil oleh peneliti yaitu wali murid sebagai informan terdiri dari 6 wali murid dan 2 guru kelas. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu teknik observasi dengan panduan observasi, teknik wawancara dengan panduan wawancara, dan teknik dokumentasi dengan dokumenter.

Wawancara dilakukan dengan 6 wali murid dan 2 guru kelas dengan menanyakan beberapa pertanyaan terkait pembiasaan pola makan anak terhadap perkembangan belajar anak dan hasil dari wawancara tersebut dikumpulkan. Kemudian selanjutnya dilakukan dokumentasi melalui foto kegiatan dan juga peneliti mengarsipkan hasil observasi yang telah dilakukan.

Selanjutnya, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif, mengikuti konsep (Sugiyono, 2010) yaitu dimulai dengan *Data Collection*/Pengumpulan data, *Data Reduction*/Reduksi data, *Data Display*/Penyajian data, dan *data/Conclusion Drawing/Verification*. Dalam penelitian ini, pengujian keabsahan data mengikuti konsep (Arikunto Suharsmi, 2019) yaitu Perpanjangan Pengamatan, Meningkatkan Ketekunan dan Teknik Triangulasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Selama kegiatan penelitian, peneliti melakukan kegiatan pembiasaan yang dapat dirancang dan dilakukan oleh lembaga untuk mendorong anak-anak untuk mengonsumsi

makanan sehat. Ini dapat dicapai dengan berbagai cara, seperti melakukan *mini garden* dan *fiel trip* (Amalia dkk., 2021).

Metode *mini garden* dan *fiel trip* yang dilakukan di TK Islam An Najah yaitu penanaman beberapa jenis sayuran dan melihat objek buah-buah, sayuran, lauk, susu, padi dan tempat-tempat perbelanjaan. Yang bertujuan agar anak usia dini dapat mengenal nama makanan yang biasa anak-anak konsumsi setiap hari dan pengenalan lokasi serta bentuk dari tempat perbelanjaan buah-buahan dan sayuran di pasar.

Dalam penelitian ini terdapat 8 dimensi pola pembiasaan makan anak (Afriyani Rahmawati .et.al., 2020) yang diterapkan kepada orang tua dan guru di sekolah serta melihat bagaimana pengaruhnya terhadap perkembangan belajar anak usia dini di TK Islam An Najah Jatimulyo. Dari hasil dan temuan penelitian yang telah dijalankan oleh penulis terdapat pengaruh yang cukup intesns antara pola pembiasaan makan yang baik kepada anak usia dini dan perkembangan belajarnya:

1. Ketidakpercayaan Nafsu Makan adalah dimensi pola makan yang berkaitan dengan kemampuan anak untuk memenuhi kebutuhan makanan anak sendiri dari bekal sekolah anak, serta bantuan yang diberikan orang tua untuk membantu anak menerapkan pola makan anak.
2. Hadiah Untuk Perilaku merupakan hal yang sangat di sukai anak-anak yang diberikan orang tua dalam bentuk makanan manis.
3. Hadiah Untuk Makan yaitu hadiah yang diberikan orang tua untuk anak makan misalkan orang tua memberikan makanan dalam bentuk hadiah.
4. Makanan Persuasive adalah sikap orang tua untuk memberikan pola pembiasaan makan anak agar lebih pengertian dan memahami situasi dan kondisi.
5. Pembatasan Terselubung yaitu orang tua menghindari pembelian makanan yang tidak sehat.
6. Pembatasan Yang Jelas merupakan pola pembiasaan makan yang mengarahkan anak untuk tidak melanggar apa yang telah orang tua tetapkan tentang hal makanan.
7. Terstruktur Pengaturan Makan adalah tata cara orang tua untuk memberikan perintah agar anak bisa makan dengan baik dan mudah dicerna.
8. Terstruktur Waktu Makan tak jauh berbeda dari tata cara pengaturan makan yaitu memberikan perintah agar anak bisa makan dengan baik dan mudah dicerna.

Dari 8 dimensi pola pembiasaan makan anak yang sudah di uraikan peneliti mendapatkan hasil wawancara dengan 6 wali murid yaitu:

1. Wali peserta didik berinisial Al bernama ibu M bahwa beliau selalu menanyakan kepada anak bekal apa yang ia inginkan dari alternatif pilihan makanan sehat yang ibu berikan. Beliau juga selalu menyuruh anaknya untuk tidak sembarangan menerima makanan dari siapapun agar perutnya tidak sakit serta beliau selalu mengatur porsi makan yang harus ia habiskan namun jika anak tidak mampu beliau tidak marah dan tidak memaksakan agar anak tidak trauma dan tetap senang untuk makan. Dan banyak makanan yang beliau larang untuk anak konsumsi karena kesehatnya yang kurang baik. sehingga beliau lebih sering memberikan makanan yang bisa anak makan saja, selagi itu baik beliau juga kurang paham dengan nilai gizi apakah seimbang atau belum.
2. Wali peserta didik berinisial Qor bernama ibu W menjelaskan bahwa beliau akan memberikan kue kesukaanya yangdi buat dari bahan-bahan yang berkualitas agar bisa mendukung gizinya ketika anak berbuat baik, beliau juga memberikan hadiah ketika anak merasa bosan berupa makanan favoritnya dari pada barang atau mainan.
3. Wali peserta didik berinisial Mi yang bernama Ibu O bahwa beliau selalu mengajarkan kepada anak untuk tidak makan makanan dari orang asing, atau dari orang yang tidak berkenankan untuk tidak menerima pemberiannya, beliau juga selalu memuji dan memberikan hadiah jika anak mampu menolak makanan yang tidak sehat, serta beliau juga

- akan memberikan makanan favoritnya jika ia mampu komitmen dengan tidak memakan makanan dari orang asing dan makanan yang tidak sehat atau yang beliau larang.
4. Wali peserta didik berinisial Ar yang bernama Ibu D bahwa beliau selalu memberikan makan kepada anak tanpa anak meminta, karena anak jarang meminta atau merasa lapar, anak lebih cenderung diam, beliau juga kurang memperhatikan anak dalam mengkonsumsi makanan dan perilaku anak, dan beliau memberikan makan kepada anak yaitu makanan yang anak suka saja
  5. Wali peserta didik berinisial Zid yang bernama Ibu T menjelaskan bahwa beliau memberikan makan makanan seperti snack, ataupun *Junk food* adalah kegiatan yang sering beliau lakukan karena anak suka, serta beliau kurang memperhatikan nilai gizi, jika anak suka dan makanan itu mahal beliau mengira makanan itu aman saja untuk dikonsumsi.
  6. Wali peserta didik berinisial Ni dan wali bernama A bahwa beliau membiasakan anak untuk berperilaku tenang saat makan. Juga beliau mengajarkan anak untuk tidak pilih-pilih makanan, makan sesuai apa yang beliau masak, beliau tidak tepat waktu untuk menetapkan jam makan anak, namun beliau komitmen anak makan satu hari tiga kali, dan beliau tidak membiasakan memberikan makan-makanan yang anak minta, namun apa yang beliau sajikan beliau mengarahkan anak untuk memakannya .

Pola pembiasaan makan yang sudah menjadi kebiasaan anak ini, akan memberikan banyak dampak terhadap perkembangan belajar anak. Adapun yang akan menjadi tolak ukur perkembangan belajar anak usia dini dalam penelitian ini ada 5 bidang aspek yang akan menjadi penilain apakah anak itu memiliki perkembangan belajar dengan baik lalu dilihat bagaimana pola pembiasaan makan anak, adapun 5 bidang itu yaitu: Pengembangan nilai agama dan moral, Bidang Pengembangan Sosial dan Emosional, Bidang Pengembangan Bahasa, Bidang Pengembangan Kognitif, dan Bidang Pengembangan Fisik Motorik (Pendidikan, 2014).

Dari penjelasan perkembangan belajar anak yang sudah diuraikan, peneliti mendapatkan hasil wawancara 2 guru di TK Islam An Najah Jatimulyo Lampung Selatan yaitu:

1. Guru di TK Islam An Najah Jatimulyo oleh ibu AA menjelaskan bahwa sekolah ini memberikan pendidikan agama Islam melalui doa-doa sehari-hari, seperti doa sebelum makan, saat masuk kamar mandi, dan sebagainya. Untuk pendidikan moral, guru mulai mengajarkan hal-hal dasar seperti mengucapkan salam saat ingin masuk ke kelas, menghormati guru dan orang yang lebih tua, dan menghargai teman-teman mereka. Hal-hal dasar ini akan berdampak pada kecerdasan anak di masa depan. Selain itu, serta menjelaskan bahwa anak dapat menunjukkan bidang sosial dan emosional dengan memiliki sikap yang baik dan percaya diri akan kemampuan anak. anak juga mampu mengalah dan memahami ketika menghadapi situasi seperti mengambil mainan atau alat tulis, dan juga guru selalu mengajarkan anak untuk saling membantu satu sama lain ketika seseorang meminta bantuan.
2. Guru di TK Islam An Najah Jatimulyo oleh ibu RA menjelaskan bahwa pengembangan bahasa pada anak usia dini sangat diperlukan, karena itu guru mengajarkan dan memberikan penilaian bagi peserta didik agar dapat memantau perkembangan anak, baik dari tutur bahasa kepada orang tua maupun kepada teman sebayanya, guru juga melihat apakah anak mampu dan mengerti saat di ajak berinteraksi. Serta beliau menjelaskan bahwa untuk melihat apakah anak kreatif atau tidak bisa saya lihat dari cara mereka menggambar, bermain serta cara mereka makan, karena anak yang kreatif lebih cenderung terlihat dari anak yang sehat dan pola makan anak yang baik. Dan beliau menjelaskan bahwa anak dengan pola pembiasaan makan yang baik akan lebih berenerjik, dia akan aktif sekali dan tidak terlihat lesu, serta bentuk tubuhnya pun akan sesuai dengan



perkembangan usianya, guru juga melatih perkembangan ini dengan beberapa stimulasi baik halus maupun kasar dalam bentuk permainan berupa makanan lingkungan benda benda lainnya.

Dari 8 dimensi pola pembiasaan makan anak usia dini dan 5 bidang aspek perkembangan yang sudah diuraikan. Peneliti melihat adanya pengaruh dari pola pembiasaan makan anak terhadap perkembangan belajar anak, adapun penilai yang menjadi tolak ukur untuk anak usia dini dalam perkembangan belajarnya adalah BB (Belum Berkembang), MB (Masih Berkembang), BSH (berkembang Sesuai Harapan) dan BSB (Berkembang Sangat Baik).

**Tabel 1 Indikator Aspek Perkembangan Belajar**

No	Nama Siswa (Inisial)	Indikator Aspek Perkembangan				
		Agama dan Moral	Fisik Motorik	Kognitif	Bahasa	Sosial Emosional
1	Ar	BB	BB	BB	BB	BB
2	Zid	BB	BB	BB	BB	BB
3	Al	BSH	MB	MB	MB	BSH
4	Ni	BSH	MB	MB	MB	BSH
5	Qo	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH
6	Mi	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH

### KESIMPULAN

Dari pembahasan bab pertama hingga kelima, peneliti mengambil kesimpulan bahwa:

Pola pembiasaan makan anak bagi anak usia dini di TK Islam An Najah Jatimulyo yaitu melalui pembiasaan progam sekolah seperti makan *snack* bersama, membawa bekal dari rumah, pembatasan makanan dari pedagang asing dan progam makan siang bersama. Semua kegiatan tersebut dilakukan dengan cara direncanakan, dilaksanakan, diawasi kemudian dievaluasi dan dituangkan dalam RPPH, yang meliputi 5 bidang aspek perkembangan belajar anak usia dini yaitu : Bidang Pengembangan Nilai Agama Dan Moral, Bidang Pengembangan Sosial Emosional, Bidang Pengembangan Bahasa, Bidang Pengembangan Kognitif, dan Bidang Pengembangan Fisik Motorik.

Faktor yang mempengaruhi perkembangan belajar dari pola pembiasaan makan anak usia dini di TK Islam An Najah Jatimulyo terdiri dari 8 pola pembiasaan makan anak yaitu: Ketidakpercayaan nafsu makan, Hadiah untuk makan, Makanan persuasive, Pembatasan terselubung, Pembatasan yang jelas, Terstruktur pengaturan makan, dan Terstruktur waktu makan. Anak anak yang memiliki nilai perkembangan belajar BB (Belum Berkembang) dan MB (Masih Berkembang), adalah dengan pola pembiasaan makan yang kurang sesuai, dikarenakan alasan orang tua sibuk serta tidak memiliki waktu yang luang untuk anak maupun orang tua kurang memperhatikan nilai gizi pada makanan anak. Adapun hal lain yang menjadikan orang tua kurang dalam memberikan pola pembiasaan makan anak dengan baik karena faktor anak yang memilih dalam mengkonsumsi makanan, serta anak yang hanya ingin makan apa yang anak inginkan saja, sedangkan untuk anak yang memiliki nilai perkembangan belajar BSH (Berkembang Sesuai Harapan) dan BSB (Berkembang Sangat Baik) adalah anak anak yang memiliki pola pembiasaan yang baik seperti jam makan yang teratur, makanan yang sehat dan bergizi serta dukungan waktu yang baik bagi orang tua dalam melakukan pola pembiasaan makan yang sesuai.

Terdapat dua anak yang mendapatkan nilai BB pada aspek perkembangan fisik motorik, kognitif, dan Bahasa dan empat anak mendapatkan BSH pada aspek perkembangan Agama dan Moral, dan Sosial Emosional. Dengan demikian, perkembangan belajar anak dipengaruhi oleh pola makan anak. Oleh karena itu, peran orang tua untuk mengontrol pola makan anak dan peran guru untuk meningkatkan perkembangan belajar anak.

## REFERENSI

- Afriyani Rahmawati, Carolina Wuri setyaningrum Marland, Eka Putri Wahyuni, Husnul Aliffa Zulkarnaen, Meissy Okasari, Nasyafia Febri Alfani, & Rizky Lusiana. (2020). ANALISIS POLA MAKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 7(01), 38–50.  
<https://doi.org/10.21009/jkkp.071.04>
- Amalia, V., Nurfadilah, ;, Studi, P., Guru, P., Anak, P., Dini, U., Psikologi, F., & Pendidikan, D. (2021). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare Plus Depok. Dalam *Jurnal AUDHI* (Vol. 3, Nomor 1).
- Arikunto Suharsmi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rieneka Cipta.
- Jansen, E., Mallan, K. M., Nicholson, J. M., & Daniels, L. A. (2014). The feeding practices and structure questionnaire: Construction and initial validation in a sample of Australian first-time mothers and their 2-year olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1).
- Ludmilla Harnum, A., Yuniarni, D., & Ludmilla Harnum Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Untan Pontianak, A. (2022). *Peran Guru Dalam Pembiasaan Pola Hidup Sehat Anak Usia 5-6 Tahun Di ABC123 Kota Pontianak*.  
<https://doi.org/10.26418/jppk.v12i5.64822>
- Pendidikan, P. M. ,& I. K. R. 137. (2014). *Permendikbud 137-2014 Standar Nasional PAUD*.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D / Dr. Sugiyono; editor: Sutopo*.
- Tatminingsih, S. ,&&Cintasih, I. (2016). *Hakikat Anak Usia Dini. Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak UsiaDini , 1, 1-65*.