PEMBIASAAN HIDUP SEHAT MELALUI PENGELOLAAN SARANA PRASARANA MAKAN SIANG

(STUDI KASUS ANUBAN SUANSAWAN VITHAYA SCHOOL, THAILAND)

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.P.d)

Oleh:

Atika Salwa Khairunnisa

NIM : 22320106

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA

1448 H/2026 M

PEMBIASAAN HIDUP SEHAT MELALUI PENGELOLAN SARANA PRASARANA MAKAN SIANG

(STUDI KASUS ANUBAN SUANSAWAN VITHAYA SCHOOL, THILAND)

Skripsi ini Ditujukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh :

Atika Salwa Khairunnisa

NIM: 22320106

Pembimbing:

Faza Karimatul Akhlak, MA.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA

1448 H/2026 M

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **"Pembiasaan Hidup Sehat Melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang Studi Kasus Anuban Suansawan Vithaya School Thailand"** yang disusun oleh Atika Salwa Khairunnisa Nomor Induk Mahasiswa: 22320106 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang munaqasyah.

Tanggerang Selatan, 24 Juli 2026

Pembimbing,



Faza Karimatul Akhlak, MA.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"Pembiasaan Hidup Sehat Melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang Studi Kasus Anuban Suansawan Vithaya School Thailand"** oleh **Atika Salwa Khairunnisa dengan NIM 22320106** telah diujikan pada sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tanggal 24 Juli 2026 Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

NO.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Assoc. Dr. Syahida Rena, M.Ed.	Ketua Sidang	
2.	Dr. Hasanah, MA.	Sekertaris Sidang	
3.	Dr. Hulailah Istiqlaliyah, Lc, M.Pd.I.	Penguji I	
4.	Siti Istiqomah, M.Pd.	Penguji II	
5.	Faza Karimatul Akhlak, MA.	Dosen Pembimbing	

Tanggerang Selatan 24 Juli 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah

Assoc. Prof. Dr. Syahidah Rena, M.Ed.

PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Atika Salwa Khairunnisa
NIM	: 22320106
Tempat Tanggal Lahir	: Bandar Lampung, 18 Januari 2002

Menyatakan bahwan **skripsi** dengan judul "Pembiasaan Hidup Sehat Melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang Studi Kasus Anuban Suansawan Vithaya School Thailand" adalah benar-benar asli karya saya kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya saya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Tanggerang Selatan, 24 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Atika Salwa Khairunnisa
NIM: 22320106

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pembiasaan Hidup Sehat Melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang Studi Kasus: Anuban Suansawan Vithaya School Thailand" Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.pd) pada program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Fakultas Tarbiyah, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Penulis menyadari bahwa perjalanan menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, ibu Dr. Hj Nadjamtul Faizah, S.Hum, M.Hum.
2. Wakil rektor 1 Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Dr. Hj. Romlah Widayati, M.Ag,
3. Wakil Rektor II Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Bapak Dr. H. M. Dawud Arif Khan, SE., M.Si., AK., CPA,
4. Wakil Rektor III Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Hj. Muthmainnah, M.A.
5. Dekan Fakultas Tarbiyah, Ibu Dr. Syahidah Rena, M.Ed.
6. Kaprodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Ibu Dr. Hasanah M.Pd

7. Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, saran, serta kritik dalam penyusun skripsi ini, Ibu Faza Karimatul Akhlak, M.A.
8. Segenap Dosen dan Staf Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, yang telah mencurahkan ilmu serta memberi doa dan dukungan kepada penulis.
9. Segenap Instruktur Tahfidz Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang selalu memberikan semangat, serta sabar kepada penulis dalam proses menghafal Al-Qur'an.
10. Kepala dan Seluruh Staf Perpustakaan Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, yang telah banyak membantu dan mempermudah penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Keluarga Besar Attarkiyah dan Suansawan Vithaya School Thailand serta Abah Faisan Thayyib selaku pimpinan yang selalu memudahkan penulis selama di Thailand.
12. Keluarga Besar Huzairin Empire's, khususnya Abiku dan Umiku yang selalu mengusahakan apapun untuk putri bungsunya ini, semoga kita semua diberikan kebahagiaan dunia dan akhirat dan untuk kakak tersayangku Cusi yang selalu menjadi panutanku.
13. Bestie-bestiku, Na'im, Isya, Bunga, Kak Eka, Arifa, Mia, Tari, Laily, Almira. yang selalu mendukung penulis untuk berkembang dan belajar bersama.
14. Teakhir, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri atas segala perjuangan yang telah dilewati. Terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah, meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Terima kasih telah bersabar ketika proses begitu panjang, tetap kuat dalam menghadapi cobaan, dan tidak berhenti berusaha hingga skirpsi ini telah diselesaikan. Semua air mata, rasa lelah, doa

yang dipanjatkan, serta pengorbanan yang dilakukan menjadi bagian dari perjalanan yang selalu dikenang. Semoga pencapaian ini bukan akhir dari perjuangan, melainkan awal untuk terus menebarkan ilmu yang bermanfaat, mengumpulkan amal jariyah, serta menjadi pribadi yang lebih baik di dunia maupun akhirat.

Tanggerang Selatan, 24 Juli 2026



Atika Salwa Khairunnisa

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi di IIQ, transliterasi Arab-Latin mengacu kepada SKB Menteri Agama RI No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ṡa	ṡ	es (dengan titikdi atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titikdi bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	żal	ż	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titikdi bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titikdi bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titikdi bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titikdi bawah)
ع	,,ain	,,	Koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ڤ	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
ـ	Mim	M	Em
ف	Nun	N	En
ك	Wau	W	We
ق	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap Karena ***tasydid ditulis rangkap:***

مُتَعَدِّدَة	Ditulis	*Muta'addidah*
عِدَّةٌ	Ditulis	*'Iddah*

3. ***Ta'marbutah diakhir kata***

a. Bila dimatikan, ditulis h:

حِكْمَة	Ditulis	*ḥikmah*
جِزْيَه	Ditulis	*jizyah*

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah teresap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan lain sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

b. Bila Ta" Marbūtah diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كَرَامَة ٱلأَوْلِيَاء	Ditulis	*karāmah alauliyā"*

c. Bila *Ta" Marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t

زكاة الفطر	Ditulis	*zakāt al-fiṭr*

4. Vokal Pendek

َ	*Fathah*	ditulis	A
ِ	*Kasrah*	ditulis	I
ُ	*Dhammah*	ditulis	U

5. Vokal Panjang

1.	*Fatḥah + alif*	ditulis	Ā
	جا هلية	ditulis	*Jāhiliyyah*
2.	*Fatḥah + ya'* mati	ditulis	Ā
	تنسي	ditulis	*Tansā*
3.	*Kasrah + ya'* mati	ditulis	ī
	كريم	ditulis	*Karīm*
4.	*ḍammah + wawu* mati	ditulis	ū
	فر وض	ditulis	*Furūd*

6. Vokal Rangkap

1.	*Fatḥah + ya"* mati	ditulis	Ai
	بينكم	ditulis	*bainakum*
2.	*Fatḥah + wawu* mati	ditulis	Au
	قول	ditulis	*Qaul*

7. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof

أأنتم	ditulis	*a'antum*
اعدت	ditulis	*u'iddat*
لئن شكرتم	ditulis	*lain'syakartum*

8. Kata sanding Alif+Lam

a. Bila diikuti huruf Qomariyah

القران	ditulis	*al-Qur'ān*
القياس	ditulis	*al-Qiyās*

b. Bila diikuti huruf syamsiyyah

اسماء	ditulis	*al-samā'*
الشمس	ditulis	*al-syams*

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian

ذوي الفروض	ditulis	*zawi al-furūd*
أهل السنة	ditulis	*ahl al-sunnah*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING i
LEMBAR PENGESAHAN ii
PERNYATAAN PENULIS.....
MOTTO iii
KATA PENGANTAR iv
PEDOMAN TRANSLITERASI vii
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABLE xv
DAFTAR GAMBAR.....xvi
ABSTRAK xviii
ABSTRACT xix
BAB I PENDAHULUAN xx
A. Latar Belakang Masalah xx
B. Pemasalahan..... 10
1. Identifikasi Masalah 10
2. Pembatasan Masalah 11
3. Perumusan Masalah..... 11
C. Tujuan Penelitian..... 12
D. Manfaat Penelitian..... 12
1. Manfaat Teoritis 12
2. Manfaat Praktis 12
E. Tinjauan Pustaka 14
F. Sistematika Penulisan..... 17
BAB II KAJIAN TEORI 19
A. Pembiasaan Hidup Sehat 19

1. Pengertian Pembentukan Kebiasaan 19
2. Tinjauan Umum Pembiasaan Hidup Sehat..... 20
3. Karakterisrik Anak usia dini dalam Pembiasaan Hidup Sehat..... 23
4. Bentuk-bentuk Pembiasaan Hidup Sehat Anak usia dini..... 24
5. Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Hidup Sehat Anak usia dini 26
6. Pembiasaan Makan Sehat sebagai Bagian dari Pembiasaan Hidup sehat pada Anak Usia Dini 28
B. Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang Anak Usia Dini 30
1. Konsep Pengelolaan Sarana dan Prasarana Pendidikan..... 30
2. Pengertian dan Ruang Lingkup Sarana dan Prasarana Makan Siang di PAUD 31
3. Prinsip Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang di PAUD 32
4. Tahapan Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang..... 34
5. Hubungan Pengelolaan Sarana Prasarana dengan Pembiasaan Hidup Sehat 36
6. Lingkungan Sekolah sebagai Media Pembiasaan Hidup Sehat pada Anak Usia Dini..... 37
7. Program Makan Siang di Sekolah sebagai Upaya Pemenuhan Makan Anak Usia Dini..... 39
8. Standar Nasional dan Internasional Sarana Prasarana Makan Siang PAUD 41
BAB III METODE PENELITIAN 43
A. Pendekatan Penelitian 43
B. Jenis Penelitian..... 44
C. Tempat dan Waktu Penelitian 45
D. Siklus Penelitian..... 46
E. Data dan Sumber Data..... 46
F. Teknik Pengumpulan Data..... 48

G. Teknik Analisis Data 50
H. Pedoman Observasi 54
I. Pedoman Wawancara 55
BAB IV HASIL PENELITIAN 61
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 61
B. Hasil Penelitian Mengenai Pembiasaan Hidup Sehat melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang di Anuban 3/3 Suansawan Vithaya School Thailand 69
BAB V KESIMPULAN 91
A. Kesimpulan 91
DAFTAR PUSTAKA 93
LAMPIRAN 100
RIWAYAT HIDUP PENULIS 113

DAFTAR TABLE

Tabel 3. 1 Siklus Penelitian 46
Tabel 3. 2 Indikator Penelitian 54
Tabel 3. 3 Indikator Wawancara 55
Tabel 4. 1 Profil Sekolah 63
Tabel 4. 2 Sarana Prasarana 66
Tabel 4. 3 Data Tenaga Pendidik 67
Tabel 4. 4 Data Peserta Didik 67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Gerbang Masuk Sekolah 64
Gambar 4. 2 Menu Makan Siang Pesrta Didik 74
Gambar 4. 3 Petugas Dapur 76
Gambar 4. 4 Peralatan Dapur 76
Gambar 4. 5 Dispenser Air Minum 76
Gambar 4. 6 Wastafel Ruang Makan 77
Gambar 4. 7 Fasilitas Menyikat Gigi 77
Gambar 4. 8 Guru dan Asisten Guru Mendampingi 80
Gambar 4. 9 Guru dan Asisten Guru 81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Transkip Wawancara Wali Kelas…….....100

Lampiran 2: Transkip Surat Izin Penelitian……. 105

Lampiran 3: Dokumentasi……107

Lampiran 4: Surat Plagiasi……...110

ABSTRAK

Atika Salwa Khairunnisa, NIM 22320106, Judul Skirpsi "Pembiasaan Hidup Sehat Melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang (Studi Kasus Anuban Suansawan Vithaya School Thailand)". Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini melalui kegiatan yang dilakukan secara rutin di lingkungan sekolah. Kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand tidak hanya menjadi kegiatan pemenuhan kebutuhan makan peserta didik, tetapi juga menjadi bagian dari pembiasaan hidup sehat melalui pemanfaatan sarana prasarana yang tersedia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pembiasaan hidup sehat pada anak Anuban 3/3 melalui pengelolaan sarana prasarana kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand.

Penelitian ini menggunakan metode field research dengan pendekatan kualitatif dan desain studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah Ibu Halimah selaku guru Anuban 3/3 sekaligus wali kelas 3/3. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan sarana prasarana makan siang meliputi tiga aspek, yaitu perencanaan, pemanfaatan, dan pengawasan. Perencanaan dilakukan melalui penyusunan menu oleh guru-guru Anuban yang kemudian disiapkan oleh petugas dapur.

Pemanfaatan sarana prasarana terlihat melalui penggunaan dapur, ruang makan, dispenser, wastafel, peralatan makan, dan fasilitas menyikat gigi dalam mendukung kegiatan makan siang dan pembiasaan hidup sehat. Pengawasan dilakukan melalui pendampingan guru kelas dan asisten guru selama kegiatan berlangsung. Pengelolaan sarana prasarana tersebut mendukung pembiasaan hidup sehat melalui kegiatan yang dilakukan secara rutin, seperti mengambil air minum secara mandiri, menjaga kebersihan, menggunakan dan mengembalikan peralatan makan, serta menyikat gigi setelah makan.

Kata Kunci: Pembiasaan Hidup Sehat, Pengelolaan Sarana Prasarana, Makan Siang, Anak Usia Dini

ABSTRACT

This research was motivated by the importance of developing healthy living habits in early childhood through routine activities in the school environment. The lunch activity at Anuban Suansawan Vithaya School, Thailand, is not only intended to fulfill students' nutritional needs but also serves as part of healthy living habituation through the utilization of available facilities and infrastructure.

This study aimed to analyze healthy living habituation among Anuban 3/3 students through the management of facilities and infrastructure for lunch activities at Anuban Suansawan Vithaya School, Thailand. This research employed field research with a qualitative approach and a case study design. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The informant in this study was Mrs. Halimah, a teacher and homeroom teacher of Anuban 3/3. Data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that the management of lunch facilities and infrastructure consisted of three aspects: planning, utilization, and supervision.

Planning was carried out through menu preparation by Anuban teachers, which was subsequently prepared by

the kitchen staff. The utilization of facilities and infrastructure was demonstrated through the use of the school kitchen, dining area, water dispenser, handwashing facilities, eating utensils, and tooth-brushing facilities to support lunch activities and healthy living habituation. Supervision was carried out through the involvement of the classroom teacher and assistant teacher during the activities. The management of these facilities and infrastructure supported healthy living habituation through routine activities, such as independently taking drinking water, maintaining cleanliness, using and returning eating utensils, and brushing teeth after meals.

Keywords: Healthy Living Habituation, Facilities and Infrastructure Management, Lunch Activities, Early Childhood

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fase fundamental dalam membentuk karakter, sikap, dan kebiasaan hidup anak yang akan terbawa hingga tahap perkembangan selanjutnya.[1] Pada masa ini, yang dikenal sebagai *golden age*, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga proses pembelajaran berlangsung secara optimal melalui interaksi sosial, pengalaman langsung, serta pembiasaan kegiatan sehari-hari. Pada masa usia dini, berbagai kebiasaan yang ditanamkan kepada anak akan lebih mudah terbentuk karena anak berada pada fase meniru dan belajar melalui pengalaman langsung. Kebiasaan yang dilakukan secara berulang dalam lingkungan yang konsisten berpotensi menjadi perilaku yang menetap hingga dewasa. Oleh karena itu, pembiasaan hidup sehat perlu diperkenalkan sejak dini agar anak memiliki untuk menjaga kesehatan diri, lingkungan, serta membangun kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.[2]

Salah satu pembiasaan yang perlu ditanamkan sejak usia dini adalah pembiasaan hidup sehat, karena kebiasaan hidup sehat anak akan berpengaruh besar pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, maupun akademik di masa depan. Selain berdampak terhadap kesehatan fisik, pembiasaan hidup sehat juga berkontribusi terhadap perkembangan kemandirian, disiplin, serta kemampuan anak dalam merawat dirinya

[1] Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Penerbit Andi, h. 27-48.
[2] Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Penerbit Andi, h. 22-25.

sendiri.[1] Anak yang terbiasa menajaga kebersihan diri, makan makanan yang cukup, dan rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang baik dan risiko terserang penyakit kronis yang rendah dibandingkan anak yang tidak terbiasa hidup sehat.

Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 35 Tahun 2014 (Perubahan atas UU No.23 Tahun 2002) menegaskan bahwa anak berhak memperoleh layanan kesehatan dasar, gizi yang layak, serta lingkungan yang menjamin tumbuh kembang optimal.[2] Landasan hukum ini diperkuat oleh Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun tentang Upaya Perbaikan Gizi Anak di Sekolah yang juga mencakup anak usia dini yang mengikuti pendidikan di lembaga PAUD.[3]

Peraturan tersebut menginstruksikan penyelenggaraan intervensi gizi melalui edukasi, kebiasaan makan sehat, penyediaan makanan bergizi sampai pembinaan perilaku makan yang benar melalui kegiatan rutin yang di laksanakan pada satuan pendidikan.[4] Pembiasaan makan siang di lembaga PAUD tidak hanya memiliki dasar pedagogis, tetapi juga memperoleh legitimasi yuridis yang kuat untuk mendukung pemenuhan gizi dan pembentukan perilaku hidup sehat anak usia dini. Dengan demikian, sekolah memiliki tanggung jawab tidak hanya memberikan layanan pendidikan, tetapi juga menyediakan lingkungan yang mendukung pemebentukan perilaku hidup sehat.[5]

---

[1] Collado Soler R. et al., *Nutrients, Systematic review :Nutrition Intervations in Children*, 2023, h. 3-12.

[2] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas UU No.23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, Pasal 8-9

[3] Peraturan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Gizi Anak Usia Sekolah dan Prasekolah.

[4] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.

[5] Peraturan Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 1 Tahun 2022 tentang Rencana Aksi Peningkatan Kesejahteraan Anak Usia Sekolah dan Remaja (RAN PIJAR).

Selain memiliki dasar pedagogis dan yuridis, pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini juga perlu dipahami dalam kerangka nilai-nilai spiritual sebagai landasan pembentukan karakter yang utuh. Dalam perspektif islam, konsep hidup sehat menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani sebagai manifestasi ketaan kepada Allah SWT.

Pola hidup sehat tidak semata dipahami sebagai upaya menjaga kebugaran fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian yang bersih, disiplin, dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai ajaran islam.[1] Oleh karena itu, pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini perlu ditinjau dan diperkuat melalui perspektif Al-Qur'an dan Hadis. Pembiasaan hidup sehat diterapkan tidak hanya bersifat duniawi serta bernilai spiritual serta membentuk karakter anak yang sehat secara jasmani, rohani dan moral.[2]

Landasan normatif tersebut ditegaskan dalam Al-Qur'an yang memberikan panduan komprehensif mengenai pola konsumsi makanan yang sehat, seimbang dan tidak berlebihan, Segaimana dalam firman Allah QS. Al-Baqarah [2]: 168:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا ۖ وَّلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۗ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu."

---

[1] Siti Rokhimah, "Konsep Hidup Sehat dalam Prespektif Islam," *EL-Buhuth: Borneo Jounal of Islamic Studies*, Vol. 4 No. 1, 2021, h. 147.

[2] Yanti Novita Harahap, Eviccena Yuris, Riska Oktaviani, "Stimulasi Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini," *Al-Hanif Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting*, Vol. 4, No. 2, 2024, h. 132.

Ayat ini menegaskan bahwa manusia diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang tidak hanya halal secara hukum, tetapi juga thayyib, yaitu baik, sehat, bersih, bergizi, dan tidak membahayakan tubuh. Menurut tafsir Ibnu Katsir, makna *halalan thayyiban* mencakup makanan yang halal dari segi zat dan cara memperolehnya, serta baik bagi kesehatan tubuh dan tidak menimbulkan *mudharat*.[3]

Lebih lanjut, dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *thayib* menunjukan kualitas makanan yang mendukung kesehatan fisik dan mental, sehingga umat islam dianjurkan untuk memperhatikan kandungan gizi, kebersihan dan dampak makanan terhadap tubuh. Anak yang dibiasakan menjalani perilaku hidup sehat secara mandiri cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap aturan dan rutinitas di sekolah.[4] Prinsip ini menujukan bahwa pemenuhan kebutuhan makan, kebersihan makanan, dan pengelolaan pola makan sehat merupakan bagian dari ajaran islam yang bersifat preventif terhadap berbagai gangguan kesehatan.

Taman kanak-kanak juga merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang memiliki peran strategis dan sistematis untuk menumbuhkan pembiasaan hidup sehat. Anak-anak melakukan kegiatan rutin seperti membuang sampah pada tempatnya mencuci tangan setelah melakukan aktivitas dan meletakan kembali alat- alat yang anak gunakan merupakan pembiasaan yang membentuk karakter anak seperti bertanggung jawab, disiplin dan kepedulian dengan lingkungan sekitar. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang strategis untuk membentuk

---

[3] Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, Jilid 1, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2016, h. 408-410.

[4] M. Quraish Shihab, *"Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an,"* Vol. 1, Jakarta: Lentera Hati, 2017, h. 456-458.

kebiasaan tersebut karena peserta didik menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah bersama guru dan teman sebaya.[5]

Beberapa lembaga pendidikan anak usia dini baik di bawah kementerian pendidikan maupun di lembaga pendidikan swasta, telah menetapkan program siang untuk menanamkan pembiasaan hidup sehat sejak dini. Kegiatan makan siang di sekolah tidak sekedar memenuhi kebutuhan makan anak, tetapi juga berperan sebagai sarana pendidikan kesehatan melalui pembiasaan perilaku makan yang baik dan sehat. Upaya tersebut didukung melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, lingkungan makan yang bersih dan higienis, serta penyediaan menu makanan bergizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak.[6]

Dalam konteks internasional, program makan siang sekolah menjadi perhatian penting diberbagai negara karena berkontrbusi terhadap peningkatan status gizi, kesehatan, dan pembentukan perilaku hidup sehat anak. Program ini juga berfungsi sebagai media edukasi yang membantu anak memahami kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Di kawasan Asia Tenggara, termasuk Thailand, pelaksanaan program makan siang di sekolah berkembang dengan karakteristik yang dipengaruhi oleh kondisi iklim, budaya konsumsi makanan, serta kebijakan pendidikan dan kesehatan yang dirancang untuk mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Di Thailand, program makan siang sekolah merupakan salah satu bentuk layanan pendukung kesehatan peserta didik yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan makan serta membangun kebiasaan makan yang baik sejak usia dini. Selain

---

[5] Utami Maulida, "Esensi The Abserbent Mind pada Pendidikan Anak," *Dirasah: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Dasar Islam*, Vol 4, No 2, 2021, h. 173.

[6] World Health Organization, *What Are Healty Diet? Joiny Statement by the Food and Agriculture Organizasion of the United Nations and the World Health Organization*, Geneva: World Health Organization, 2024, h. 1-3.

memenuhi kebutuhan nutrisi, kegiatan makan siang juga dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang memungkinkan anak belajar mengenai etika makan, kebersihan diri, penggunaan alat makan, serta interaksi sosial dengan teman sebaya dan guru.[7]

Meskipun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa implementasi program makan siang di sejumlah lembaga pendidikan anak usia dini, termasuk beberapa sekolah di Thailand, masih menghadapi berbagai kendala yang berpotensi menghambat terbentuknya pembiasaan hidup sehat secara optimal, permasalahan yang sering muncul meliputi keterbatasan sarana dan prasarana pendukung, pengelolaan ruang makan yang belum sepenuhnya nyaman dan higienis, keterbatasan sistem pengelolaan sistem pengelolaan program, serta minimnya pendampingan dan pengarahan guru selama kegiatan makan siang berlangsung. Selain itu, faktor manajemen program dan koodinasi antar pihak ketiga juga turut mempengaruhi efektivitas pelaksanaan program makan sekolah.[8]

Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya disiplin anak dalam mengikuti prosedur makan yang baik, kurangnya keterlibatan anak selama proses makan, serta masih tingginya makanan yang tidak dikonsumsi. Akibatnya, kegiatan makan siang yang seharusnya berfungsi sebagai sarana edukatif untuk menanamkan perilaku hidup

---

[7] World Health Organiation, *What Are Healty Diets? Joint Statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization, 2024.

[8] UNICEF, *Stepping Up Effective School Health and Nutrition*, New York UNICEF, 2024, h. 2-6. https://www.unicef.org/thailand/press-releases/1-10-children-thailand-live-severe-child-food-poverty-unicef?utm_source

sehat belum sepenuhnya mampu sebagai media pembentukan kebiasaan positif.[9]

Berbagai studi menunjukkan bahwa jika menu sekolah memenuhi standar gizi dan di iringi dengan pendidikan gizi serta pengelolaan fasilitas yang baik, maka terjadi perbaikan gizi anak melalui peningkatan asupan buah dan sayur dapat menurunkan prevalensi anemia serta mengurangi makanan sisa yang menunjukkan penerimaan terhadap makanan bergizi.[10] Penelitian menunjukkan bahwa menu makan siang di sekolah yang memenuhi kebutuhan energi, protein, serat, mineral serta vitamin dapat membantu kebutuhan gizi harian pada anak usia dini.[11]

Di Indonesia, laporan-laporan resmi dan kajian nasional menunjukkan prevalensi stunting dan masalah asupan gizi masih menjadi tantangan besar. Presentase anak balita yang mengalami stunting tetap signifikan sehingga menandakan banyaknya anak yang bleum menerima layanan gizi yang optimal sejak dini.[12]

Hal yang sama juga terjadi di negara Thailand, fenomena beban gizi ganda (*mixed burden*) pada anak yang membuat anak menjadi stunting, wasting dan obesitas yang dapat menghambat pertumbuhan

---

[9] Srisangwan, N., dkk, "*Using SWOT Analysis to Create Strategies for Soloving Problem in Implementing School Lunch Program in Thailand." Journal of Health Research*, Vol. 37, No. 6, 2023, h. 406-413.

[10] J. Petchoo, Nattie Kaewchutima, dan Nattapol Tangsuphom, *Nurtional Quality of Lunch Meals and Plate Waste in School Lunch Programme in Shouthern Thailand, Journal of Nutritional Science 2022*.https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-nutritional-science/article/nutritional-quality-of-lunch-meals-and-plate-waste-in-school-lunch-programme-in-southern-thailand/78D7C88521745E7253C2DFCA95760F5D

[11] Chommanat Plaengmal dan Nutchanard Meenasuntirak, *"Development of Lunch Recipes from Local Wisdom to Enhance the Well being of Pre-school Childern of Small School, Muang District, Maha Sarakham Province," Journal of Developing the Social and Community*, 2024.

[12] UNICEF Indonesia, *The State of the World's Children/ Global Nutrition Repot*, 2024. h. 112-114 https://www.unicef.org/indonesia/nutrition/reports/nutritional-status-primary-school-age-children-and-its-determinants-central-java?utm_source

anak. Kondisi tersebut menujukkan perlunya intervensi gizi yang tepat sasaran termasuk program makan siang di sekolah yang dapat meningkatkan risiko kelelahan sehingga anak tidak cepat kehilangan energi saat belajar atau bermain. Program makan siang di Thailand tidak hanya diarahkan pada pemenuhan kebutuhan energi anak dan menjadi bagian dari proses pendidikan karakter anak melalui pembiasaan makan bersama, menjaga kebersihan diri, serta menghargai makanan yang disediakan sekolah.[13]

Program makan siang ini menjadi intervensi strategis untuk mencegah risiko kekurangan gizi serta meningkatkan status gizi anak secara menyeluruh di lingkungan sekolah dan mengurangi ketergantungan pada asupan di rumah.[14] Makan siang di sekolah menawarkan kesempatan pendidikan gizi dan pembiasaan perilaku sehat pada anak sejak usia dini seperti, saat makan siang bersama di sekolah, anak dapat belajar tentang pemggumaat alat makan, etika makan, memilih makanan sehat dan pentingnya menghabiskan makanan bergizi dan dapat membentuk pola hidup sehat secara konsisten.[15]

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program makan siang di berbagai lembaga pendidikan anak usia dini memiliki karakteristik yang berbeda-beda sesuai dengan kebijakan sekolah dan kondisi masing-masing lembaga. Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya penelitian yang mengkaji secara langsung bagaimana

---

[13] UNICEF Thailand, *One in ten Children in Thailand Face Severe Food Poverty*, New York, UNICEF: 2022, h. 18-21 https://www.unicef.org/thailand/press-releases/1-10-children-thailand-live-severe-child-food-poverty-unicef?utm_source

[14] Karomah U, Wahyuni F.C. dan Trianasari Y.D., *"*Program Penyelenggaraan Makan Siang Sekolah: Studi Literatur tentang Dampak Kesehatan, Hambatan dan Tantangan*," Salus Cultura: Jurnal Pembangunan Manusia dan Kebudayaan*, Vol. 4, No. 1, 2024, h. 91-103.

[15] R. Aviani Safitri dan S. K. Alam, *"* Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini secara Daring Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan*," CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif), (IKIP Siliwangi Bandung)*, Vol. 6, No. 5, 2023, h. 529- 535.

pengelolaan sarana prasarana makan siang dilaksanakan pada setiap satuan pendidikan.

Pemilihan Anuban Suansawan Vithaya School sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Sekolah ini memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang pada anak usia dini. Anuban Suansawan Vithaya School merupakan lembaga pendidikan anak usia dini di Provinsi Narathiwat, Thailand, yang telah berdiri sejak tahun 1989, dengan jumlah peserta didik sebanyak 391 anak yang terbagi dalam tiga tingkat Anuban, serta menyelenggarakan program makan siang yang dilaksanakan setiap hari dengan dukungan dapur sekolah, ruang makan bersama, guru kelas, dan asisten guru kelas.

Pelakasanaan kegiatan makan siang di sekolah ini didukung oleh berbagai sarana prasarana, seperti dapur sekolah, ruang makan bersama, dispenser air minum, wastafel, serta peralatan makan yang digunakan sebagai bagian dari pembiasaan hidup sehat. Selain itu, kegiatan makan siang di sekolah juga membiasakan membaca doa sebelum makan, penggunaan alat makan secara mandiri, menyikat gigi setelah makan, serta kegiatan istirahat siang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemenuhan kebutuhan makan anak, tetapi juga menjadi bagian dari proses pembiasaan hidup sehat yang dilaksanakan secara terstruktur dalam lingkungan sekolah.

Namun demikian, belum diketahui sejauh mana pengelolaan sarana prasarana dan pembiasaan dalam kegiatan makan siang dalam membentuk perilaku hidup sehat anak. Apakah program makan siang dapat membangun kedisiplinan dan kemandirian, bagaimana guru berperan untuk membimbing anak dalam proses makan siang,

bagaimana fasilitas yang mendukung pembiasaan hidup sehat. Pertanyaan-pertanyaan tersebut perlu dikaji secara mendalam melalui penelitian yang terarah dan sistematis.

B. Pemasalahan

1. Identifikasi Masalah

Dalam upaya menanamkan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini melalui kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a. Belum diketahui bagaimana pengelolaan sarana prasarana makan siang yang ditetapkan di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand dalam mendukung pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini.
b. Belum diketahui bagaimana pemanfaatan sarana prasarana yang tersedia, seperti wastafel, dispenser air minum, dan fasilitas kebersihan lainnya dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak di Anuban 3/3.
c. Belum diketahui bagaimana proses perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, pemeliharaan, dan pengawasan sarana prasarana yang digunakan dalam kegiatan makan siang di Anuban 3/3 Anuban Suansawan Vithaya School Thailand.
d. Belum diketahui bagaimana peran guru dan asisten guru dalam mendampingi pelaksanaan kegiatan makan siang sebagai bagian dari pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah
e. Belum diketahui bagaimana pelaksanaan pembiasaan hidup sehat yang diterapkan kepada anak di Anuban 3/3 selama kegiatan makan siang berlangsung di Suansawan Vithaya School Thailand

f. Sebagian makanan sering tersisa dan kurangnya pengarahan guru memberikan dorongan untuk menghabiskan makan siang tersebut.

2. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ditetapkan oleh peneliti maka perlu melakukan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus kepada masalah-masalah yang akan dipecahkan. Pembatasan masalah dilakukan untuk memperjelas ruang lingkup penelitian yaitu:

a. Subjek yang diteliti dalam penelitian ini difokuskan pada anak Anuban 3/3, guru kelas, dan staf dapur yang terlibat dalam kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School.
b. Penelitian ini dibatasi hanya pada kegiatan makan anak usia dini di Anuban Suansawan Vithaya School.
c. Fokus penelitian hanya pada kegiatan makan siang sebagai bagian dari proses pembiasaan hidup sehat di sekolah.
d. Aspek pembiasaan hidup sehat yang dikaji dalam penelitian ini meliputi:

1) Kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
2) Sikap dan perilaku makan (duduk rapi, makan mandiri, menghabiskan makanan)
3) Kebersihan alat makan dan ruang makan
4) Keterlibatan dan pendampingan guru selama makan
5) Alur anak setelah makan (kembali ke kelas atau ke toilet)

e. Sarana prasarana yang diteliti dibatasi pada ruang makan, ventilasi, alat makan, kebersihan ruangan dam kenyamanan tempat makan yang digunakan anak.

3. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana Pembiasaan hidup sehat pada anak di Anuban 3/3 melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang di Suansawan Vithaya School Thailand?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah ditetapkan, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis Pembiasaan hidup sehat pada Anuban 3/3 melalui pengelolaan sarana prasarana kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Khususnya dalam terkait pembiasaan hidup sehat melalui kegiatan makan siang di lembaga pendidikan ana usia dini. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai strategi pembiasaan pada masa *golden age*, di mana anak sangat *responsive* terhadap kegiatan di lingkungan sekitar, termasuk kegiatan makan yang terstruktur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan evaluasi menyeluruh bagi pihak sekolah dalam merancang dan mengelola program makan siang, terutama terkait fasilitas pendukung, standar kebersihan dan pengawasan guru. Informasi yang diperoleh dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas program makan siang, sehingga pihak lembaga pendidikan dapat memperbaiki *manajemen*

sarana dan prasarana, kualitas menu, serta strategi yang dapat menumbuhkan pola hidup sehat anak dan sebagai referensi layanan makan siang pada satuan PAUD.

b. Bagi Guru dan Tenaga Pendidik

Penelitian dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan pembiasaan hidup sehat melalui pendekatan yang terstruktur dan sistematis. Guru juga dapat memahami faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi keberhasilan pembiasaan makan siang, sehingga dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaraan nonformal yang terjadi selama kegiatan makan siang di lembaga sekolah.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya kerja sama antara pihak sekolah dan orang tua dalam membentuk pola makan sehat dan kedisiplinan anak. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi edukatif bagi orang tua mengenai bagaimana kebiasaan makan di rumah dapat diharmonisasikan dengan kegiatan makan di sekolah. Penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran orang tua terkait pentingnya menyediakan menu yang seimbang di rumah.

d. Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi dan memperkuat kebijakan terkait standar sarana prasarana makan siang, pemenuhan gizi dan dapat menjadi referensi pembanding untuk meningkatkan mutu dalam hal terkait program layanan makan siang di lembaga PAUD Indonesia.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitan ini diharapkan menjadi rujukan untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas, baik pada aspek pengelolaan sarana

prasarana, maupun pada aspek pembiasaan hidup sehat. Penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi penelitian komparatif atau penelitian tindakan kelas (PTK) yang berfokus pada upaya peningkatan kebiasaan makan sehat anak usia dini.

E. Tinjauan Pustaka

1. Jurnal Obsesi: Jurnal pendidikan anak usia dini yang ditulis oleh R. Husein yang berjudul "*Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 4-5 tahun*" 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan cara guru untuk menerapkan pembelajaran pola makan sehat di PAUD serta dampak terhadap tumbuh kembang anak. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menunjukan bahwa peran guru sangat mempengaruhi anak dalam mengenal makanan sehat, memilih makanan berizi dan membangun kebiasaan makan anak yang baik. Hasilnya anak menunjukan peningkatan kemampuan kognitif serta peningkatan stamina pada tubuh anak. **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada pembentukan perilaku makan sehat pada anak usia dini melelui interaksi guru dan anak. Namun, **perbedaan** penilitian ini dan penelitian saya terletak pada konteks: penelitian Husein menekankan pemyampaian materi dan pembelajaran kulikuler, sedangkan penelitian saya berfokus pada pembiasaan makan siang sebagai rutinitas sekolah dan pengelolaan sarana dan prasarana sebagai pendukung.[16]
2. Artikel jurnal yang ditulis oleh Sakdiyah dan Widiniyah berjudul "Evaluasi Program Makan Siang dan Minum Susu Gratis *Child Development Center*, Thailand" Inpirasi Manajemen

[16] R, Husein. "Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 tahun," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 7., No. 5, 2023, h. 6463-6471.

Pendidikan,12(1), 1-12. Menggunakan model evaluasi CIPP, penelitian ini mengkaji efektivitas program makan siang di sebuah pusat perkembangan anak di Thailand. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program makan siang berjalan cukup baik, tetpi masih terdapat beberapa kendala seperti ketiadaan ahli gizi dalam merancang menu. Rekomendasi yang diberikan menekankan perlunya peningkatan kualitas gizi makanan, pengawasan dan manajemen program secara profesional. **Perasamaan** penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada konteks makan siang sekolah, khususnya pada lembaga PAUD di Thailand. Namun, **perbedaan** penelitian ini dengan penelitian saya terletak fokus pada evaluasi program secara strukural pada penelitian Sakdiyah, sementara pada penelitian saya menitikberatkan pada peran guru, kebiasaan anak serta kondisi sarana makan siang di TK Suansawan Vithaya School.[17]

3. *Journal of nutritional science* yang ditulis oleh Petchoo, Kaewchutima, dan Tangsuphoom berjudul "*Nutrional Quality of Lunch Meals And Plate Waste in School Lunch Programme in Southern Thailand"* 11, e35. 2022.

   Penelitian ini menilai tentang kualitas gizi menu makan siang serta jumlah sisa makanan (*Plate waste*) pada anak sekolah di Thailand Selatan. Temuan penelitian ini menunjukkan banyak menu sekolah yang tidak memenuhi standar gizi nasional dan tingkat sisa makan yang cukup tinggi, terutama pada sayuran. **Persamaan** penelitian ini denagn penelitian saya terletak pada fokus terhadap makan siang anak di sekolah, sementara **perbedaannya** berada

[17] Sakdiyah Siti dan Anis Widiyanah, "Evaluasi Program Makan Siang dan Minum Susu Gratis di Padang Besar Child Development Center, Thailand," *Inspirasi Management Pendidikan* 12, no.1, 2025, h. 1-12.

pada orientasi penelitian ini bersifat *nutrisionis* (gizi dan sisa makanan), sedangkan penelitian saya lebih menyoroti pembiasaan perilaku makan sehat melalu pengarahan guru dan pengelolaan sarana dan prasarana di sekolah.[18]

4. Thai journal of public health yang ditulis oleh Sroywong dan Wungrath berjudul "*Food Consumption Behavior Among Ethnic Minority Pre-School Childern in Mae Chaem District, Chiang mai Province, Thailand*" 52 (2), 205-217, 2022.

   Penelitian ini menganalisis perilaku konsumsi makanan anak prasekolah dari kelompok etnis minoritas melalui *survey* kepada orang tua. Temuan menunjukkan bahwa anak sering mengkonsumsi makanan manis, minuman instan dan makanan ringan yang kurang sehat. **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada faktor yang mempengaruhi makan anak usia dini dan **perbedaannya** terdapat pada konteks program makan siang sekolah karena penelitian Sroywong tidak meneliti kegiatan tersebut, melainkan pola konsumsi secara umum dalam keluarga.[19]

5. Dokumen Pedoman Seameo Recfon berjudul "*Practical Guidelines for Healthy School Canteen Development". Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition* 2022. Meskipun bukan penelitian empiris tetapi dokumen ini sangat penting karena memberikan indikator dan standar bagi sekolah dalam mengembangkan kantin sehat. Panduan ini menekankan manajemen sekolah, SDM, kualitas makanan dan

---

[18] Petchoo, P., Kaewchutima, C., dan Tangsuphoom, N. *"Nutritional Quality of Lunch Meals and Plate Waste in School Lunch Programme in Shouthern Thailand," Journal of Nutrition Science*, 11, 2025, h. 35.

[19] Sroywong, K, dan Wungrath, J. "Food consumption behaviour among ethnic minority pre-school children in mae chaem district, chiang mai province Thailand. (Thai *Journal of public health* 52(2), 2022, h. 205-217.

fasilitas yang higienis. Rekomendasi ini sangat relevan dengan penelitian yang saya teliti, mengingat salah satu fokus utamanya adalah bagaimana pengelolaan sarana dan prasarana makan siang seperti penyediaan fasilitas dan kebersihan ruang makan.[20]

Dari kelima penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kajian tetang pola makan sehat pada anak usia dini telah dilakukan dari berbagai perspektif: kualitas gizi, peran guru, evaluasi program serta standar fasilitas sekolah. Namun beum ditemukan penelitian yang secara khusus meneliti pembiasaan makan siang anak di lembaga TK Thailand dengan fokus pada peran guru, manajemen sarana prasarana makan siang, dan perilaku anak dalam kegiatan program makan siang di sekolah.

F. Sistematika Penulisan

Teknik penulisan laporan dalam penelitian ini akan merujuk pada buku yang disusun oleh Prof. Dr. Hj. Huzaemah T.Yanggo, MA, yang diterbitkan oleh Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Penerbit: IIQ, Press, tahun 2021. Sistematika penulisan adalah penjelasan terkait bagian-bagian yang akan ditulis di dalam penelitian secara sistematis. Hasil akhir dari penulisan ini akan dituangkan di dalam laporan tertulis dengan sistematika sebagai berikut:

Bab Pertama yaitu berisi tentang pendahuluan yang mencakup: Latar belakang, permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan.

Bab kedua berisi tentang kajian teori yang bersangkutan dengan pembahasan yang sesuai dengan penelitian meliputi: teori pengenai

[20] SAMEO RECFON. "Practical Guildelines for Healty School Canteen Development," *Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition*, 2022.

pembiasaan hidup sehat anak usia dini, Pengelolaan sarana Prasarana makan siang, lingkungan sekolah sebagai media pembiasaan hidup sehat, program makan siang sebagai upaya pemenuhan kebutuhan makan anak usia dini, standar nasional dan internasional mengenai sarana prasarana makan siang pada pendidikan anak usia dini, kerangka berpikir, serta penelitian yang relevan.

Bab tiga berisi tentang metodologi penelitian, tempat dan waktu penelitian, seubjek penelitian, sumber data, teknik pemeriksaan keabsahan data, serta etika penelitian.

Bab empat, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi gambaran umum lokasi penelitian, hasil penelitian mengenai pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand, serta hasil penelitian berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian.

Bab lima, berisi tentang penutup yang meliputi kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan masalah penelitian, implikasi penelitian, serta saran yang ditujukkan kepada pihak sekolah, guru, peneliti selanjutnya, dan pihak-pihak yang berkepentingan dalam pengembangan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pembiasaan Hidup Sehat

1. Pengertian Pembentukan Kebiasaan

Pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan tidak terjadi secara instan. Perilaku hidup sehat tidak muncul secara spontan, melainkan terbentuk melalui rangkaian pengalaman yang dilakukan secara berulang, konsisten, dan didukung oleh lingkungan yang memberikan penguatan secara terus menerus. Dalam hal ini, lingkungan memiliki peran penting sebagai ruang belajar bagi anak dalam mengenali, memahami, serta mempraktikkan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan.[1]

Secara teoritis, konsep pembiasaan dapat dijelaskan melalui pendekatan behavioristik yang dikemukakan oleh B. F. Skinner. Skinner menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk melalui hubangan antara stimulus dan respon yang diperkuat dengan adanya penguatan (reinforcement). Pembiasaan hidup sehat merupakan proses penanaman perilaku kesehatan melalui kegiatan yang dilakukan secara berulang, konsisten, dan berkesinambungan sehingga perilaku tersebut menjadi bagian dari kebiasaan anak dalam kehidupan sehari-hari. Pada anak usia dini, pembiasaan hidup sehat dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, mengonsumsi makanan sehat, minum air putih, menjaga kebersihan diri, serta menyikat gigi setelah makan. Proses pembiasaan tersebut memerlukan keteladanan, pendampingan, dan penguatan dari lingkungan sekitar agar

[1] Djamarah Syaiful Bahari, *Psikologi Belajar*, Jakarta : Rineka Cipta, 2021, h. 45.

anak secara bertahap mampu melakukan perilaku hidup sehat secara mandiri.[2]

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pembiasaan dipahami sebagai strategi pedagogis yang dilakukan secara sadar dan terencana oleh pendidik untuk menanamkan nilai- nilai positif kepada anak. Pembiasaan hidup sehat menjadi salah satu bentuk implementasi yang sangat penting karena tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juha menyentuk aspek pembentukan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Oleh karena itu pembiasaan hidup sehat perlu diintegrasikan dalam aktivitas sehari-hari anak melalui kegiatan yang konkret, sederhana, dan mudah ditiru, seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan diri, serta membiasakan pola makan yang sehat dan teratur.

2. Tinjauan Umum Pembiasaan Hidup Sehat

Pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini tidak dapat dilepaskan dari berbagai teori yang menjelaskan proses belajar dan perkembangan anak. Teori-teori tersebut memberikan landasan konseptual mengenai bagaiamana perilaku dapat dibentuk, dipelajari, serta dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun teori-teori yang relevan dalam pembahasan hidup sehat pada anak usia dini meliputi:

a. Perspektif Teori Behaviorisme

Salah satu tokoh dalam aliran ini adalah B.F Skinner yang mengemukkan konsep *operant conditioning*, yaitu pembentukan perilaku melalui pemberian penguatan (*reinforcement*). Skinner

[2] B.F. Skinner, *Science and Human Behavior*, Extended Edition, Cambridge, MA: Sloan Publishing for B.F Skinner Foundation, 2025, h. 32.

menjelaskan bahwa perilaku yang diikuti oleh penguatan positif akan cenderung diulang, sedangkan perilaku yang tidak dapat penguatan akan berangsur menghilang.[3] Dalam konteks pembiasaan hidup sehat teori behaviorisme dapat diterapkan melalui pemberian penguatan positif, seperti pujian, senyuman dan penghargaan sederhana atau pembentukan apresiasi lainnya ketika anak melakukan perilaku hidup sehat. Misalnya, guru memberikan pujian anak saat anak mencuci tangan sebelum makan, merapihkan mainan setelah digunakan atau membuang sampah pada tempatnya. Penguatan positif ini anak menumbukan motivasi anak untuk mengurangi perilaku tersebut sehingga lambat laun menjadi kebiasaan.[4]

Lebih lanjut, penerapan teori ini dalam kegiatan sehari-hari, khususnya dalam aktivitas makan siang di sekolah, dapat terlihat bagaimana guru memberikan arahan, contoh, serta penguatan terhadap perilaku anak, seperti menggunakan alat makan yang benar, mencuci tangan sesudah makan. Dengan demikian, pembiasaan hidup sehat tidak hanya terbentuk melalui instruksi, tetapi juga melalui proses penguatan yang konsisten dan terarah.

b. Perspektif Pembelajaran Sosial

Teori pembelajaran sosial yang di kemukakan oleh Albert Bandura menekankan bahwa proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung. Dengan demikian, melalui pengamatan dan peniruan terhadap perilaku orang lain. Proses ini dikenal dengan

[3] B.F Skinner, *Science and Human Behavior,* Extended Edition, Cambridge, MA: Sloan Publishing for the B. F Skinner Foundation, 2025. h. 65.

[4] B.F Skinner, *Science and Human Behavior*, Extended Edition Cambridge, MA: Sloan Publishing for the B.F Skinner Foundation, 2025. h. 65.

istilah *observasional learning* atau *modelling*. Bandura menyatakan bahwa anak cenderung meniru perilaku figure yang dianggap penting dan memiliki kedekatan emosional seperti orang tua dan guru.[5]

Teori pembelajaran sosial juga menekankan pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk perilaku. Lingkungan yang mendukung, penuh perhatian, serta memberikan penguatan sosial akan mempercepat proses internalisasi perilaku hidup sehat. Oleh karna itu, hubungan antara sekolah dan keluarga sangat diperlukan agar pembiasaan hidup sehat dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-sehari.[6]

Dalam konteks pembiasaan hdup sehat keteladanan menjadi faktor yang sangat mudah ditentukan. Anak akan lebih mudah menginternalisasi perilaku hidup sehat apabila mereka melihat secara langsung praktik tersebut dilakukan oleh lingkungan sekitarnya. Misalnya, guru secara konsisten mencuci tangan sebelum makan, atau membuang sampah pada tempatnya akan menjadi model nyata bagi anak untuk meniru perilaku tersebut. Oleh karena itu, pembaisaan hidup sehat tidak hanya bergantung pada instruksi verbal, tetapi juga oleh orang dewasa sebagai role model.[7]

c. Perspektif Perkembangan Anak

Teori perkembangan anak memberikan landasan penting dalam memahami karakteristik belajar dan kebutuhan anak usia

[5] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Routledge, 2020, h. 22.
[6] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Routledge, 2020, h. 22-29
[7] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Routledge, 2020, h. 22-29

dini. Jean Piaget menyatakan bahwa anak usia dini berada pada tahap pra-oprasional, di mana mereka belajar melalui pengalaman konkret dan aktivitas langsung. Anak pada tahap ini belum mampu berpikir abstrak secara optimal, sehingga kegiatan harus disajikan dengan bentuk kegiatan nyata yang dapat diamati dan dilakukan secara langsung.[8]

Selain itu, Erikson juga menekankan pentingnya pembentukan kemandirian dan rasa percaya diri pada anak usia dini. Menurut Erikson, pada tahap ini, anak mulai belajar perkembangan *psikososial autonomy versus shame and doubt*, dimana mereka mulai mengembangkan kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas secara mandiri dan membutuhkan dukungan lingkungan untuk mengembangkan rasa percaya diri.[9]

Berdasarkan kedua perspektif tersebut, pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini perlu melalui pengalaman langsung yang melibatkan aktivitas konkret seperti mencuci tangan, makan bersama, serta menggunakan fasilitas makan secara mandiri. Dengan demikian, anak tidak hanya memahami konsep hidup sehat secara kognitif serta mampu mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Karakterisrik Anak usia dini dalam Pembiasaan Hidup Sehat

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-6 tahunyang sedang mengalami fase perkembangan emas (golden age), yaitu masa pertumbuhan dan perkembangan otak berlangsung sangat

[8] Dadan Suryana. *Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Praktik Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media, 2021. h. 160

[9] Andi Tahrir. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022. h. 30-35.

pesat dan sensitif terhadap berbagai stimulasi lingkungan.[10] Pada periode awal merupakan masa kritis bagi perkembangan fungsi dan struktur otak, dimana kualitas stimulasi, interaksi, serta pengalaman belajar yang diterima anak pada masa ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan kemampuan kognitif, regulasi emosi, dan perkembangan karakter kepribadian. Selain itu, berbagai aspek perkembangan anak, seperti fisik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, serta moral memiliki peran dalam mendukung pembiasaan hidup sehat pada nak usia dini. Oleh karena itu Penyelenggara pendidikan anak usia dini perlu dirancang secara holistik, terpadu, dan responsif terhadap tahapan perkembangan anak agar mampu mengoptimalkan seluruh potensi perkembangan anak secara menyeluruh.[11]

4. Bentuk-bentuk Pembiasaan Hidup Sehat Anak usia dini

Pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini merupakan proses penanaman perilaku positif yang dilakukan secara sadar, terencana, dan berkesinambungan melalui aktivitas sehari-hari di lingkungan keluarga dan satuan pendidikan. Menurut Suyadi dan Mulidya Ulfah, pembiasaan merupakan strategi pendidikan yang efektif falam membentuk karakter anak karena dilakukan secara berulang, konsisten, dan didukung oleh keteladanan lingkungan sekitar.[12]

Sejalan dengan hal tersebut, Konsep pembiasaan hidup sehat juga sejalan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang ditekankan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. PHBS merupakan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil

---

[10] Badan Pusat Statistik, *Profil Anak Usia Dini Indonesia*, Jakarta: BPS 2025

[11] UNICEF, *Early Chaildhood Development: The Key to a Full and Productive Life* New York: UNICEF, 2024.https://www.unicef.org/early-childhood-development

[12] Suyadi & Maulidya Ulfah, *Konsep Dasar PAUD*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017, h. 86-88.

pembelajaran untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Dalam lingkungan pendidikan, penerapannya dapat dilakukan melalui kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi makanan sehat, melakukan aktivitas fisik, serta menjaga kebersihan lingkungan.[13]

Bentuk pembiasaan hidup sehat berikutnya adalah pembiasaan pola makan sehat dan seimbang. Pola makan sehat mencakup kebiasaan sarapan pagi, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi jajanan tidak sehat, serta mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan meminum air putih. Menurut Santrock, Kebiasaan makan sehat pada masa kanak-kanak awal sangat berpengaruh terhadap terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta daya tahan tubuh anak.[14]

Pembiasaan sarapan pagi yang bergizi secara rutin terbukti berpengaruh terhadap peningkatkan konsentrasi belajar, stamina, serta kesiapan anak dalam mengikuti aktivitas pembelajaran di sekolah.[15] Bentuk pembiasaan lain dapat diwujudkan melalui kegiatan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk pembiasaan tersebut antara lain mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan, membaca doa sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi makanan yang seimbang, minum air putih yang cukup, menggunakan alat makan secara mandiri, menjaga kebersihan peralatan makan, serta menyikat gigi setelah makan. Selain itu, pembiasaan aktivias fisik dan olahraga ringan juga menjadi bagian penting dalam pembentukan gaya hidup

---

[13] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2024.https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs?utm

[14] John W. Santrock, Life-Span Development, 17th Edition, New York: McGraw-Hill Education, 2019, h. 255-258.

[15] Mustikowati, T., Rukmana, H. T., & Karim, U. N.,"Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak," *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, Vol 1, No. 1, 2021, h. 243-248.

sehat pada anak usia dini. Aktivitas fisik seperti senam pagi, permainan motorik kasar, serta kegiatan bermain aktif di luar ruangan membantu meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta kesehatan mental anak. Seluruh bentuk pembiasaan tersebut tidak dapat berjalan secara optimal tanpa adanya dukungan sarana prasarana yang memadai. Oleh karena itu, keberadaan fasilitas yang seshuai menajdi faktor penting dalam mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat anak usia dini.[16]

5. Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Hidup Sehat Anak usia dini

Keberhasilan pembiasan hidup sehat pada anak usia dini tidak hanya ditentukan oleh program sekolah, tetapi sangat dipengaruhi oleh sinergi antara peran guru dan orang tua. Guru berperan sebagai fasilitator, motivator, dan teladan dilingkungan sekolah, sedangkan orang tua berperan sebagai pendidik utama di lingkungan keluarga. Kolaborasi yang harmonis antara keluarga dan sekolah akan memperkuat konstitensi pembiasaan, sehingga perilaku hidup sehat dapat tertanam secara optimal dan berkelanjutan pada diri anak.[17]

Peran guru tidak berhenti pada tahap pemberian contoh dan pembimbingan, tetapi juga mencakup kegiatan pengawasan terhadap pelaksanaan pembiasaan hidup sehat. Guru melakukan pendampingan selama kegiatan berlangsung, memberikan penguatan apabila peserta didik telah melakukan kebiasaan yang benar, serta mengingatkan peserta didik apabila masih terdapat perilaku yang belum sesuai dengan kebiasaan yang diharapkan. Pengawasan yang dilakukan secara berkelanjutan memunginkan pembiasaan hidup sehat menjadi bagian

[16] Hurlock B. Elizabeth, *Child Development*, McGraw-Hill Education, 2017, h. 198-201.

[17] Mulyasa, *Management PAUD*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017, h. 122.

dari aktivitas rutin peserta didik sehingga perilaku tersebut dapat berkembang menjadi kebiasaan yang melekat pada diri anak.[18]

Menurut Suyadi, pembiasaan pada anak usia dini akan efektif apabila dilakukkan secara konsisten melalui keteladanan, pengulangan, penguatan positif baik di sekolah maupun di rumah.[19] Guru di lembaga PAUD bertanggung jawab merancang kebiasaan hidup sehat melalui rutinitas harian seperti mencuci tangan sesudah dan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, makan bersama dengan menu sehat, serta senam pagi. Praktik-praktik tersebut tidak hanya bertujuan untuk membentuk kebiasaan serta menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.[20]

Sementara itu, peran orang tua menjadi sangat krusial karena lingkungan keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi anak dalam mempelajari berbagai perilaku. Anak yang mendapatkan teladan perilaku hidup sehat secara konsisten dirumah cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi dibandingkan anak yang hanya mendapatkan pembiasaan di sekolah. Partisipasi aktif orang tua dalam membimbing, mencontohkan, serta memotivasi anak untuk menerapkan perilaku hidup sehat terbukti berkontribusi signifikan terhadap pembentukan kebiasaan sehat anak usia dini secara berkelanjutan.[21]

Dengan demikian, pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini menuntut adanya kerja sama yang sinergis antara guru dan orang tua.

---

[18] Yuyun Indah Sari dan Na'imah, "Peran Guru dalam Membiasakan Cuci Tangan pada Anak Usia Dini," *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, Vol. 4, No. 2, 2022, h. 403-407.

[19] Suyadi, *Psikologi Belajar PAUD*, Yokyakarta: Pustaka Belajar, 2018, h. 64.

[20] A. H. Masganti, *Strategi Pembelajaran PAUD*, Jakarta: Kencana, 2019, h. 145.

[21] Fathona Glykeros Alba, Ahmad Samawi, dan Nur Anisa, "Partisipasi Orang Tua dalam Trasformasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal PAUD: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 9, No. 2, 2022.

Guru berperan sebagai perancang dan pelaksana program pembiasaan di sekolah, sedangkan orang tua berperan sebagai penguat dan teladan utama di sekolah. Sinergi ini diharapkan mampu membentuk karakter hidup sehat yang melekat kuat dalam diri anak dan berlanjut sehingga tahap perkembangan selanjutnya. [22]

6. Pembiasaan Makan Sehat sebagai Bagian dari Pembiasaan Hidup sehat pada Anak Usia Dini

Pembiasaan makan sehat merupakan salah satu bagian penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat pada anak usia dini. Pada masa ini, anak berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, pembiasaan makan sehat perlu ditanamkan sejak dini agar menjadi kebiasaan yang harus terbawa hingga anak memasuki jenjang perkembangan berikutnya.[23]

Pembiasaan makan sehat tidak hanya berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga mencakup kebiasaan makan secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, minum air putih yang cukup, menjaga kebersihan sebelum dan sesudah makan, serta menggunakan peralatan dengan benar. Pembiasaan tersebut dilakukan secara berulang sehingga anak memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga.[24]

---

[22] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Panduan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat di PAUD*, Jakarta: Kemendikbud, 2020, h. 18.

[23] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2022, h.8-12.

[24] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, h.22-29.

Lembaga pendidikan anak usia dini memiliki peran yang penting dalam mendukung pembiasaan makan sehat karena anak menghabiskan sebagian waktunya di sekolah. Melalui kegiatan makan bersama yang dilakukan secara rutin, sekolah dapat menanamkan berbagai nilai positif pada anak, seperti kedisiplinan, kemandirian, tanggung jawab, kebersihan, serta kemampuan mengikuti aturan selama kegiatan berlangsung. Pembiasaan tersebut bertujuan memenuhi kebutuhan makan perserta didik. Dengan demikian, menjadi bagian proses pendidikan karakter sejak usia dini.[25]

Dalam pelaksanaan pembiasaan makan sehat, guru berperan sebagai pendamping sekaligus teladan bagi peserta didik. Guru membimbing anak untuk mencuci tangan sebelum makan, berdoa sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi makanan yang telah disediakan, menggunakan peralatan makan dengan baik, serta membersihkan diri setelah makan. Selain itu, sekolah juga perlu menyediakan lingkungan yang mendukung melalui ketersediaan sarana prasarana seperti ruang makan, wastafel, dispenser air minum, dan fasilitas kebersihan lainnya sehingga pembiasaan makan sehat dapat berlangsung secara optimal.[26]

Dengan demikian, pembiasaan makan sehat pada anak usia dini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembiasaan hidup sehat. Keberhasilan pembiasaan tersebut dipengaruhi oleh keterlibatan guru, dukungan lingkungan, ketersediaan sarana prasarana, serta pelaksanaan kegiatan makan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Oleh karena itu, kegiatan makan siang di lembaga pendidikan anak usia

---

[25] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, h.14-19.

[26] Lina Ependi, Rita Prima Bendriyanti, dan Lydia Margaretha, "Peran Guru dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang di PAUD Jaya Lestari Desa Abu Sakim Bengkulu Tengah," *Early Childhood Research and Practice*, Vol. 4, No. 2, 2024, h. 64-69.

dini tidak hanya dipandang sebagai kegiatan pemenuhan kebutuhan makan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.[27]

B. Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang Anak Usia Dini

1. Konsep Pengelolaan Sarana dan Prasarana Pendidikan

Pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam penyelenggaraan layanan pendidikan yang efektif dan berkualitas. Secara konseptual, pengelolaan dapat dipahami sebagai serangkaian aktivitas yang meliputi perencanaan, perorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan terhadap seluruh sumber daya yang dimiliki lembaga pendidikan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara efektif dan efisien.[28]

Dalam konteks pendidikan anak usia dini (PAUD), pengelolaan sarana dan prasarana menjadi sangat krusial karena berkaitan dengan kenyamanan, keamanan, serta kesehatan anak dalam mengikuti seluruh kegiatan pembelajaran, termasuk kegiatan makan siang.[29] Sarana pendidikan diartikan sebagai segala bentuk peralatan dan perlengkapan yang secara langsung digunakan dalam proses pendidikan, sedangakan prasarana merujuk pada fasilitas dasar yang secara tidak langsung menunjang terselenggaranya kegiatan pendidikan. Fasilitas berfungsi sebagai penunjang kegiatan belajar serta sebagai media pembelajaran

---

[27] Yuyun Indah Sari dan Ni'mah, "Peran Guru dalam membiasakan Hidup Sehat Melalui Cuci Tangan pada Anak Usia Dini," *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, Vol 4, No. 2, 2022, h. 403-407.

[28] Cahya Anindya Argyanti dkk., "Management Sarana dan Prasarana Pendidikan dalam Meningkatkan Mutu Sekolah," *Jurnal Tahsinia*, Vol. 7 No. 1, 2026. https://jurnal.rakeyansantang.ac.id/tahsinia/article/view/886?utm

[29] Mulyasa, *Managemen Pendidkan Anak Usia Dini*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018, h. 97.

yang secara tidak langsung mempengaruhi perilaku dan kebiasaan anak. Oleh karena itu, pengelolaan sarana prasarana harus memperhatikan aspek pedagogis, bukan hanya sekedar teknis.[30]

Sarana prasarana memiliki peran strategis sebagai lingkungan belajar yang memungkinkan anak untuk mempraktikkan perilaku hidup sehat secara langsung. Melalui pengelolaan yang baik, kegiatan makan siang tidak hanya menjadi aktivitas pemenuhan kebutuhan makan, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, tertib, dan mandiri pada anak usia dini.[31]

2. Pengertian dan Ruang Lingkup Sarana dan Prasarana Makan Siang di PAUD

Kegiatan makan siang di PAUD merupakan bagian integral dari program hidup sehat, kemandirian, serta perilaku sosial positif pada anak. Program ini tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan makan. Bersamaan dengan itu, sebagai media pembelajaran nilai-nilai kebersihan, kedisiplinan, dan tanggung jawab.[32] Keberadaan sarana dan prasarana tersebut harus memenuhi prinsip kebersihan, kenyamanan dan keamanan sesuai karakteristik anak usia dini sehingga harus dikelola secara optimal.[33]

Menurut World Health Organization (WHO), sarana makan siang merujuk pada seluruh peralatan yang digunakan secara langsung oleh anak dalam kegiatan makan, seperti alat makan (piring, sendok, gelas), meja dan kursi yang sesuai dengan tubuh anak, serta fasilitas

---

[30] Bafadal, *Managemen Perlengkapan Sekolah*, Jakarta: Bumi Akasara, 2016, h. 5.

[31] Rohiat, *Managemen Sekolah: Teori dan Praktik*, Bandung: Refika Aditama, 2019, h. 132

[32] Suyadi & Maulidya Ulfah, *Konsep Dasar PAUD*, Bandung: Rosdakarya, 2017, h. 155

[33] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Panduan Layanan Kesehatan di PAUD*, Jakarta: Kemendikbud, 2020, h.22.

pendukung yang tidak digunakan secara langsung, seperti dapur, tempat penyimpanan makanan, serta fasilitas sanitasi.[34]

Keberadaan sarana prasarana tersebut tidak hanya berfungsi sebagai penunjang aktivitas makan, tetapi juga sebagai media edukatif dalam membentuk perilaku hidup sehat. Anak belajar melalui pengalaman langsung bagaimana menggunakan alat makan dengan benar, menjaga kebersihan diri, serta berinteraksi secara tertib dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, pengelolaan sarana prasarana makan siang memiliki peran penting dalam mendukung proses pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini.[35]

3. Prinsip Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang di PAUD

Pengelolaan sarana prasarana berorientasi pada ketersediaan fasilitas. Dengan demikian, memperhatikan prinsip-prinsip pengelolaan agar seluruh sarana dapat dimanfaatkan secara optimal dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara penyeluruh. Pengelolaan yang baik dilakukan secara efektif, efisien, berkelanjutan, serta disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan tujuan pembelajaran. Dalam pendidikan anak usia dini, prinsip tersebut menjadi semakin penting karena karakteristik anak usia dini masih berada pada tahap belajar melalui pengalaman langsung. Oleh sebab itu, pengelolaan sarana prasarana perlu mementingkan aspek keamanan, kebersihan, kenyamanan, kemudahan penggunaan, serta kesesuaian dengan tingkat perkembangan anak. Sarana yang dikelola sesuai dengan kebutuhan tingkat perkembangan anak. Sarana yang dikelola sesuai dengan

---

[34] World Health Organization, *Ensuring Water, Sanitation and Hygiene in Schools*, WHO. https://www.who.int/europe/activities/ensuring-water-sanitation-and-hygiene-in-schools?utm

[35] Food and Agriculture Organization, *School Feeding Operational Guidelines*, FAO.https://www.fao.org/school-food/en?utm

kebutuhan perkembangan anak akan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar secara mandiri, aktif, dan bertanggung jawab dalam berbagai aktivitas sehari-hari.[36]

Pengelolaan sarana prasarana makan siang di PAUD perlu berlandaskan pada prinsip-prinsip tertentu agar dapat memberikan manfaat optimal bagi perkembangan anak. Prinsip meliputi kebersihan dan higienitas sesuai dengan panduan yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO).[37] WHO dan *Food and Argeculture Organization* (FAO), menerapkan prinsip keamanan pangan (*food safety*) yang mencakup pemilihan bahan makanan yang aman, penyimpanan yang sesuai dengan standar suhu, serta proses pengolahan yang higienis. Selain itu, WHO dan FAO menerapkan prinsip *Hazard Analysis and Critical Control Point* (HACCP) sebagai pendekatan sistematis untuk mengidentifikasi dan mengendalikan potensi bahaya dalam pengelolaan makanan. Penerapan prinsip-prinsip ini menjadi sangat penting di lembaga pendidikan anak usia dini karena sistem pencernaan anak usia dini masih berkembang dan lebih rentan terhadap kontaminasi bakteri.[38]

Selain itu, prinsip kenyamanan dan keselamatan anak juga harus diperhatikan, seperti penggunaan peralatan makan yang tidak tajam, meja dan kursi yang sesuai dengan ukuran tubuh anak, serta tata ruang yang aman dan mudah dijangkau. Prinsip ini sejalan dengan standar internasional PAUD di Thailand yang menekankan pentingnya *child-*

---

[36] Barnawi dan M. Arifin, *Managemen Sarana dan Prasarana Sekolah*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020, h.7-10.

[37] World Health Organization, *Guidelines on Sanitation and Food Safety in Early Childhood Education Setting*, Geneva:WHO Press, 2020, h.27.

[38] WHO & FAO. *Condex Alimentarius: General Principles Food Hygiene* CXC 1-1969, (2020 revision).

friendly environment, yaitu lingkungan yang ramah anak, aman, nyaman, serta mendukung kemandirian.[39]

Penerapan standar higienitas dan keamanan pangan di lembaga pendidikan anak usia dini berkontribusi signifikan terhadap penurunan risiko gangguan kesehatan serta peningkatan kebiasaan hidup sehat anak. Implementasi praktik sanitasi dan konsisten terbukti meningkatkan kemandirian anak dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah.[40] Dengan demikian penerapan prinsip higienitas dan keamanan pangan tidak hanya melindungi kesehatan anak, tetapi juga menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Pengelolaan sarana prasarana makan siang pada pendidikan anak usia dini bertujuan untuk mendukung penyediaan makanan bagi peserta didik. Sejalan dengan itu, menjadi bagian dari proses pendidikan. Melalui pengelolaan yang baik, kegiatan makan siang dapat dimanfaatkan sebagai sarana prasarana pembentukan berbagai kebiasaan positif, seperti menjaga kebersihan diri, menggunakan peralatan makan dengan benar, mengonsumsi makanan secara teratur, serta bertanggung jawab terhadap perlengkapan yang digunakan.[41]

4. Tahapan Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang

Secara umum, pengelolaan sarana prasarana makan siang di lembaga pendidikan anak usia dini dilaksanakan melalui beberapa tahapan manajerial yang sistematis, meliputi perencanaan, pengadaan, penyimpanan, pemanfaatan, pemeliharaan, serta pengawasan. Namun,

---

[39] Ministry of Education Thailand, *Early Chilhood Education Curriculum B.E.2560* ,2017, Bangkok: MOE Thailand, 2020, h. 88.

[40] Somsong, P., dkk., "*Food Safety Practice in Early Childhood Education Centers in Thailand*," *International Journal of Environmental Reaserch and Public Health*, Vol. 18, No. 12, 2021, h. 226-229.

[41] Barnawi san M. Arifin, *Manajemen Sarana dan Prasarana Sekolah*, Yokyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020, h. 197-255.

penelitian ini memfokuskan kajian pada tahapan pengelolaan yang berkaitan langsung dengan kegiatan makan siang peserta didik.[42] Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada tahapan pengelolaan sarana prasarana yang berkaitan langsung dengan pelaksanaan kegiatan makan siang peserta didik, yaitu perencanaan menu, pemanfaatan fasilitas, dan pengawasan pelaksanaan kegiatan makan siang, sebagai berikut.

a. Perencanaan menu

Perencanaan menu merupakan proses penyusunan jenis makanan yang diberikan kepada peserta didik dengan mempertimbangkan kebutuhan makan, variasi makanan, serta karakteristik anak usia dini. Perencanaan yang dilakukan secara baik dapat mendukung terpenuhinya kebutuhan nutrisi sekaligus membentuk kebiasaan makan sehat pada anak.[43]

b. Pemanfaatan Fasilitas

Pemanfaatan fasilitas merupakan kegiatan menggunakan sarana prasarana yang tersedia secara efektif dan efisien untuk mendukung proses pembelajaran maupun kegiatan layanan peserta didik. Dalam penelitian ini, fasilitas yang dimanfaatkan meliputi dapur sekolah, ruang makan bersama, dispenser air minum, wastafel, serta peralatan makan.[44]

c. Pengawasan Pelaksanaan

Pengawasan pelaksanaan dilakukan untuk memastikan kegiatan makan siang berlangsung sesuai dengan kebiasaan dan aturan yang telah

---

[42] Rohman, A., *Manajemen Sarana dan Prasarana Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017, h. 76.

[43] Ibrahim Bafadal, *Managemen Perlengkapan Sekolah: Teori dan Aplikasinya*, Cet. 6, Jakarta: Bumi Akasara, 2019, h. 5-7.

[44] World Health Organization, *Guiding Priciples for Feeding Childern Aged 2-5 Years*, Geneva: WHO, 2021. h.12.

ditetapkan sekolah. Pengawasan dapat dilakukan melalui pendampingan guru dan asisten guru selama kegiatan makan siang berlangsung serta pemantauan terhadap penggunaan sarana prasarana yang tersedia.[45]

d. Pengadaan Sarana Prasarana

Tahap pengadaan dilakukan dengan mempertimbangkan aspek kualitas, keamanan, dan efisiensi biaya. Selanjutnya, penyimpanan bahan makanan dan peralatan makan harus memperhatikan prinsip sanitasi dan keamanan agar terhindar dari kontaminasi. Pada tahap pemanfaatan, sarana dan prasarana digunakan sesuai fungsi dengan pendampingan guru agar anak terbiasa menggunakan fasilitas secara mandiri dan bertanggung jawab.[46]

e. Pemeliharaan dan Pengawasan Sarana Prasarana

Tahap pemeliharaan dan pengawasan fasilitas makan siang bertujuan menjaga kualitas sarana agar tetap layak pakai serta memastikan seluruh proses berjalan sesuai standar kesehatan. Pengawasan rutin dalam pengelolaan layanan makan sekolah terbukti berpengaruh signifikan terhadap konsistensi perilaku hidup sehat anak.[47] Peneglolaan yang sistematis dan berkelanjutan memastikan layanan makan siang berlangsung aman, efektif dan mendukung pembentukan perilaku hidup sehat anak.

5. Hubungan Pengelolaan Sarana Prasarana dengan Pembiasaan Hidup Sehat

---

[45] Barnawi dan M. Arifin, *Managemen Sarana dan Prasarana Sekolah*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020, h.242-255.

[46] Sudjana, N, *Manejemen Layanan Pendidikan*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2018, h. 141.

[47] Ronto R., dkk., "School Food Environment and Healty Eating Behaviours in Childern," *Nutrients*, Vol. 12, No. 5, 2020.https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1453

Pengelolaan sarana prasarana pembiasaan hidup sehat merupakan dua aspek yang paling berkaitan dalam penyelenggaraan pendidikan anak usia dini. Pengelolaaan sarana prasarana yang dilakukan secara terencana akan mendukung terselenggaranya berbagai kegiatan pembiasaan yang berkaitan dengan kesehatan, sedangkan pembiasaan hidup sehat memerlukan dukungan fasilitas yang memadai agar dapat dilaksanakan secara konsisten.[48]

Hubungan tersebut terlihat dari pemanfaatkan berbagai fasilitas sekolah yang digunakan dalam aktvitas seharihari peserta didik. Ketersedian ruang makan, wastafel, dispenser air minum, maupun fasititas kebersihan lainnya memungkinkan anak untuk mempraktikan perilaku hidup sehat secara langsung. Sebaliknya, apabila fasilitas tersebut tidak tersedia atau tidak dikelola dengan baik, maka pelaksanaan pembiasaan hidup sehat menjadi kurang optimal.[49]

Pengelolaan sarana prasarana tidak hanya berkaitan dengan penyediaan fasilitas, tetapi juga mencakup pemanfaatan dan pengawasan terhadap penggunaan fasilitas tersebut. Pengelolaan yang dilakukan secara baik memungkinkan setiap sarana dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya sehingga mampu mendukung proses pembelajaran dan pembentukan kebiasaan positif pada peserta didik.[50]

6. Lingkungan Sekolah sebagai Media Pembiasaan Hidup Sehat pada Anak Usia Dini

Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku dan pembiasaan anak usia

---

[48]Barnawi dan M. Arifin, *Managemen Sarana dan Prasarana Sekolah*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020, h. 18-24.

[49] Lina Ependi, Rita Prima Bendriyanti, dan Lydia Mergaretha, "Peran Guru dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang di PAUD Jaya Lestari Desa Abu Sakim Bengkulu Tengah," *Early Childhood Research and Practice*, Vol. 4, No. 2, 2024, h. 64-69.

[50] Barnawi dan M. Arifin, *Managemen Sarana dan Prasatana Sekolah*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020, h. 67-79.

dini. Lingkungan yang aman, bersih, nyaman, dan diukung oleh sarana prasarana yang memadai memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung. Pada anak usia dini, proses belajar tidak hanya berlangsung melalui penyampaian materi oleh guru, tetapi juga melalui interaksi anak dengan lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, lingkungan sekolah menjadi salah satu media yang berperan penting dalam membentuk berbagai pembiasaan positif, termasuk pembiasaan hidup sehat.[51]

Lingkungan fisik disekolah yang dilengkapi dengan fasilitas seperti dispenser, ruang makan, wastafel, serta fasilitas kebersihan lainnya dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang mendukung pembiasaan hidup sehat. Melalui pemanfaatan fasilitas tersebut secara konsisten, anak memperoleh pengalaman langsung untuk membiasakan diri menjaga kebersihan, menggunakan fasilitas secara mandiri, serta bertanggung jawab terhadap lingkungan sekitar. Pengalaman yang dilakukan secara berulang akan membantu terbentuknya perilaku hidup sehat yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.[52]

Selain lingkungan fisik, lingkungan sosial di sekolah juga memiliki peranan penting dalam pembentukan pembiasaan hidup sehat. Interaksi antara guru, teman sebaya, serta seluruh warga sekolah menciptakan suasana yang mendukung pelaksanaan berbagai kebiasaan positif. Guru memberikan contoh dan pendampingan, sedangkan teman sebaya sebagai bagian dari proses belajar melalui kegiatan yang dilakukan

---

[51] Yuyun Indah Sari dan Na'imah, "Peran Guru dalam Membiasakan Hidup Sehat Melalui Mencuci Tangan pada Anak Usia Dini," *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Anak Usia Dini*, Vol. 4, No. 2, 2022, h. 403-407.

[52] Lina Ependi, Rita Prima Bendriyanti, dan Lydia Margaretha, "Peran Guru dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dan Gizi Seimbang di PAUD Jaya Lestari Desa Abu Sakim Bengkulu Tengah," *Early Childhood Research and Practice*, Vol. 4, No. 2, 2024, h. 64-69.

secara bersama-sama kondisi tersebut memungkinkan anak lebih mudah meniru perilaku positif sehingga pembiasaan hidup sehat dapat berkembang secara alami dalam aktivitas sehari-hari di sekolah.[53]

Dengan demikian, lingkungan sekolah berfungsi sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran serta menjadi media yang mendukung pembentukan karakter dan perilaku hidup sehat pada anak usia dini. Lingkungan yang dikelola dengan baik, didukung oleh sarana prasarana yang memadai, serta keterlibatan guru dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia akan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak. Oleh karena itu, lingkungan sekolah memiliki kontribusi yang penting dalam mendukung keberhasilan pembiasaan hidup sehat sejak usia dini.[54]

7. Program Makan Siang di Sekolah sebagai Upaya Pemenuhan Makan Anak Usia Dini

Program makan siang di sekolah merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan kepada peserta didik untuk mendukung pemenuhan kebutuhan makan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pada anak usia dini, pemenuhan kebutuhan makan yang cukup sangat penting karena masa ini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara pesat. Oleh karena itu, penyelenggaraan program makan siang di sekolah dipandang sebagai salah satu upaya untuk membantu kebutuhan makan peserta didik sejak usia dini.[55]

---

[53] Hilmah dan Lina Revilla malik, "Peran Guru KB-TKIT Mardhatillah dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang," *EDUCASIA: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, Vol. 9, No. 2, 2024.

[54] Barnawi dan M. Arifin, *Managemen Sarana dan Prasarana Sekolah*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020, h. 35-40.

[55] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Gizi Seimbang Jakarta Kementerian Kesehatan RI*, 2022, h. 8-12

Selain berfungsi untuk memenuhi kebutuhan makan, program makan siang di sekolah juga memiliki manfaat dalam membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Melalui kegiatan makan bersama yang dilakukan secara rutin, anak belajar mengenai berbagai jenis makanan, membiasakan diri makan secara teratur, minum air putih, serta mengikuti aturan selama kegiatan makan berlangsung. Pembiasaan tersebut membantu anak memahami pentingnya pola makan sehat dan menjaga kebersihan diri sebelum maupun sesudah makan.[56]

Di lingkungan pendidikan anak usia dini, kegiatan makan siang dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran yang mendukung perkembangan karakter dan kemandirian anak. Anak tidak hanya menerima makanan, tetapi juga belajar menggunakan peralatan makan dengan benar, menunggu giliran, menghargai makanan yang disediakan, serta membersihkan diri setelah makan. Pengalaman yang dilakukan secara berulang memberikan kesempatan kepada anak untuk membangun kebiasaan positif melalui aktivitas sehari-hari di sekolah.[57]

Keberhasilan pelaksanaan program makan siang di sekolah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan sarana prasarana yang memadai, pengelolaan makanan yang baik, keterlibatan guru dalam mendampingi peserta didik, serta pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Dengan adanya dukungan tersebut, kegiatan makan siang tidak semata-mata menjadi sarana

---

[56] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Gizi Seimbang Jakarta Kementerian Kesehatan RI*, 2022, h. 22-29.

[57] Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. *Buku Saku PAUD Holistik Inegratif*, Jakarta: Kemendikbudristek, 2021, h. 14-19.

pemenuhan kebutuhan makan, melainkan dapat dimanfaatkan sebagai media pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini.[58]

Dengan demikian, Program makan siang di sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak usia dini. Program ini tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan makan, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat, kemandirian, kedisiplinan, serta perilaku hidup sehat sejak usia dini. Oleh karena itu, pengelolaan sarana prasarana makan siang menjadi salah satu aspek yang perlu di perhatikan dalam pelaksanaan pendidikan anak usia dini.[59]

8. Standar Nasional dan Internasional Sarana Prasarana Makan Siang PAUD

Standar sarana dan prasarana makan siang di PAUD di Indonesia mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan anak usia dini, idealnya memnuhi aspek keamanan, kebersihan, kenyamanan serta mendukung pembentukan perilaku hidup sehat dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.[60] Standar tersebut digunakan dalam penelitian ini sebagai acuan konseptual dalam memahami pengelolaan sarana prasarana makan siang, bukan sebagai standar secara khusus ditetapkan oleh Anuban Suansawan Vithaya School.

---

[58] Lina Ependi, Rita Prima Bendriyanti, dan Lydia Margaretha, "Peran Guru dalam Penerapan Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang di PAUD Jaya Lestari Desa Abu Sakim Bengkulu Tengah," *Early Childhood Research and Practice*, Vol. 4, No. 2, 2024, h. 64-69.

[59] Yuyun Indah Sari dan Ni'mah, "Peran Guru dalam Membiasakan Hidup Sehat Melalui Cuci Tangan pada Anak Usia Dini," *Indonesian Journal of Early Childhood*, Vol. 4, No. 2, 2022, h.403-407.

[60] Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.

Selain standar nasional, lembaga pendidikan anak usia dini internasional juga mengacu pada pedoman dari UNICEF dan *World Health Organization* (WHO) yang menekankan pentingnya lingkungan makan yang bersih, aman, ramah anak, serta mendukung pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini. WHO menyatakan bahwa pengelolaan fasilitas makan di lembaga pendidikan anak usia dini harus memenuhi prinsip keamanan pangan, sanitasi lingkungan, serta gizi seimbang untuk pertumbuhan optimal anak.[61] Integrasi standar nasional dan internasional menjadi landasan penting dalam meningkatkan mutu layanan pendidikan anak usia dini, khususnya pada lembaga yang mengadopsi kurikulum internasional.[62]

Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan, pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini tidak terlepas dari dukungan lingkungan pendidikan yang aman, higienis dan ramah anak. Pengelolaan sarana prasarana makan siang yang terencana dan sesuai standar kesehatan berperan penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat, serta kemandirian sehat pada anak. Berbagai teori tersebut menjadi landasan bagi peneliti dalam menganalisis pelaksanaan pembiasaan hidup sehat melalui sarana prasarana makan siang di Anuban Sawansawan Vithaya School Thailand.

Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk mengetahui bagaimana pengelolaan sarana prasarana makan siang dilaksanakan serta kontribusinya terhadap pembiasaan hidup sehat anak usia dini. Uraian mengenai metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji hal tersebut akan dijelaskan pada Bab III.

---

[61] World Health Organization, *Guaidelines on Sanitation and Food Safety in Early Childhood Education Settings*, Geneva : WHO Press, 2020, p. 34.

[62] Neelon, S.B.E., dkk."Nutrition Standards in Early Care and Education; Impact on Child Health," *International Journal of Environmental Reasearch and Public Health*, Vol. 18, 2021.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian pada dasarnya terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu pendekatan kualitatif dan pendekatan kuantitatif. Masing-masing pendekatan tersebut memilki landasan asumsi, karakteristik serta prosedur penelitian yang berbeda. Pemilihan pendekatan penelitian tidak didasarkan pada keunggulan salah satu metode, melainkan pada kemampuan peneliti dalam menyesuaikan dan mengembangkan desain penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang dikaji.[1]

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena secara intensif dalam kondisi ilmiah (*natural setting*), dimana peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Pendekatan ini menekankan pemaknaan terhadap realitas spasial, bukan pada pengukuran angka, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai suatu fenomena yang diteliti.[2]

Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitan ini bertujuan mengkaji secara mendalam proses pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang pada anak usia dini. Fenomena pembiasaan hidup sehat tidak sebatas berkaitan dengan aspek

[1] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.9.
[2] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.18.

fisik seperti pemenuhan makan dan kebersihan, melainkan mencakup dimensi perilaku, kebiasaan, interaksi sosial serta nilai-nilai kesehatan yang ditanamkan melalui kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, fenomena ini tidak dapat dipahami secara utuh melalui pendekatan kuantitatif, melainkan memerlukan ekplorasi mendalam terhadap proses, makna, dan praktik yang berlangsung di lingkungan sekolah.[3]

Dengan demikian, pendekatan kualitatif dipandang paling tepat untuk mengungkap makna dan dinamika pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian lapangan (*field research).* Penelitian lapangan dilakukan karena data diperoleh secara langsung dari lokasi penelitian melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.[4]

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan strategi penelitian yang digunakan untuk menyelidiki secara mendalam suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau individu dalam konteks kehidupan nyata. Studi kasus memungkinkan peneliti memahami fenomena secara holistik dan kontekstual, sehingga menghasilkan gambaran yang utuh mengenai objek yang diteliti.[5]

Penelitian ini menggunakan studi kasus intinsik, yaitu penelitian difokuskan untuk memahami secara mendalam fenomena yang terjadi pada satu lembaga tertentu. Fokus utama penelitian ini adalah praktik pengelolaan sarana prasarana makan siang dan perannya dalam membentuk pembiasaan

[3] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: Alfabeta, 2019, h.11.
[4] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: Alfabeta, 2019, h.9-10.
[5] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: Alfabeta, 2019, h.30.

hidup sehat pada anak usia dini di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand.[6]

Melalui pendekatan studi kasus, peneliti dapat mengeksplorasi secara rinci proses perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, pemeliharaan, dan pengawasan fasilitas makan siang, serta mengkaji bagaimana fasilitas tersebut digunakan sebagai sarana pembelajaraan perilaku hidupbersih dan sehat bagi anak usia dini. Dengan demikian, studi kasus memberikan pemahaman mendalam terhadap hubungan antara pengelolaan fasilitas dan pembentukan kebiasaan sehat anak dalam konteks nyata lembaga pendidikan.[7]

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Anuban Suansawan Vithaya School yang berlokasi di Thailand. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa lembaga tersebut menggunakan sistem pengelolaan makan siang yang terstruktur, higienis, dan ramah anak, serta mengintergrasikan kegiatan makan siang sebagai bagian dari pembiasaan hidup sehat dan pembentukan kemandirian anak usia dini.

Lingkungan sekolah yang mendukung praktik kebersihan, keamanan pangan, dan kenyamanan ruang makan menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji bagaimana pengelolaan sarana prasarana berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat anak.[8]

Penelitian ini dilaksanakan bertempatan dengan KKL dan PLP II yang dilaksanakan pada 12 Juli 2025 sampai dengan 4 September 2025. Pemilihan Anuban Suansawan Vithaya School Thailand sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut

[6] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.31.
[7] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.32.
[8] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.36.

menyelenggarakan program makan siang yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari sehingga sesuai dengan fokus penelitian mengenai pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang.

D. Siklus Penelitian

Berikut adalah tabel siklus penelitian peneliti dari awal penulisan hingga akhir pernulisan.

Tabel 3. 1 Siklus Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Agt	Sep	Oct	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Pengajuan surat penelitian												
2	Observasi												
3	Wawancara dan dokumentasi												
4	Pengumpulan data												
5	Penyusunan skripsi												
6	Pendaftaran dan Sidang Skripsi												

E. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif, data merupakan informasi diperoleh peneliti untuk memahami fenomena yang diteliti secara mendalam dan didapatkan berdasarkan interaksi antara peneliti dengan subjek

penelitian dan alam semesta serta fenomena sebagai objek kajian penelitian. Data Penelitian ini dikumpulkan melalui pendekatan yang alamiah serta kepekaan terhadap situasi dan kondisi yang dilihat, didengar, dirasakan dan difikirkan.[9] Penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan data skunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber utama melalui interaksi peneliti dengan subjek penelitian. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi lapangan dan wawancara mendalam dengan informan yang terlibat dalam kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand. Informan penelitian meliputi wali kelas 3/3 sebagai pendamping utama peserta didik selama kegiatan makan siang. Data primer digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pembiasaan pelaksanaan hidup sehat, pemanfaatan sarana prasarana, serta faktor pendukung dan penghambat dalam kegiatan makan siang.[10]

2. Data Sekunder

Data Sekunder diperoleh dari berbagai dokumen pendukung yang berkaitan dengan kegiatan makan siang dan pengelolaan fasilitas sekolah, seperti standar operasional prosedur (SOP), jadwal kegiatan makan siang, arsip sekolah, serta dokumentasi kegiatan. Data sekunder berfungsi sebagai pelengkap dan penguat data primer sehingga

[9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: Alfabeta, 2019, h.10.
[10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: Alfabeta, 2019, h.137.

memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.[11]

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data yang akurat dan sesuai dengan fokus penelitian. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data yang tepat, peneliti akan mengalami kesulitan dalam memperoleh data yang valid dan dapat di pertanggungjawabkan.[12] Oleh karena itu peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang saling melengkapi untuk memperoleh data yang mendalam mengenai pembiasaan hidup sehat melalui sarana prasarana makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School, Thailand. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Obsevasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti. Melalui observasi, peneliti dapat memperoleh data factual mengenai kondisi lapangan, perilaku subjek penelitian, serta sebagai aktivitas yang berlangsung selama penelitian dilakukan.[13]

Dalam penelitian, peneliti menggunakan observasi partisipasi pasif. Pada observasi partisipasif pasif ini, peneliti hadir secara langsung di lokasi penelitian untuk mengamati berbagai kegiatan yang berlangsung, namun tidak terlibat secara langsung dalam aktivitas

[11] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.141.
[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.244.
[13] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.229.

tersebut. Peneliti hanya berperan sebagai pengamat untuk memperoleh data yang objektif sesuai dengan kondisi yang terjadi dilapangan.

Obeservasi ini dilakukan pada kegiatan makan siang di kelas 3/3 Anuban Suansawan Vithaya School. Peneliti mengamati secara langsung proses pelaksanaan kegiatan makan siang, pengelolaan sarana prasarana, peran guru dalam mendampingi makan siang, serta perilaku anak yang berkaitan dengan pembiasaan hidup sehat, seperti kebiasaan mencuci tangan, berdoa sebelum makan, mengonsumsi makanan, dan membereskan peralatan makan setelah digunakan. Melalui observasi ini, peneliti memperoleh gambaran nyata mengenai pelaksanaan kegiatan makan siang sebagai bagian dari pembiasaan hidup sehat anak usia dini.

2. Wawancara

Wawancara merupakan proses interaksi antara peneliti dengan informan yang dilakukan melalui tanya jawab untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai fokus penelitian. Melalui wawancara, peleiti dapat menggali data yang tidak dapat diperoleh secara langsung melalui observasi.[14]

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, yaitu wawancara dilakukan berdasarkan pedoman pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, namun tetap memberikan keleluasaan kepada informan unuk menejelaskan secara lebih mendalam sesuai dengan kondisi lapangan.

Wawancara dilakukan kepada wali kelas 3/3 dan pihak sekolah yang mengetahui pelaksanaan kegiatan makan siang di Anuban

[14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.231.

Suansawan Vithaya School. Melalui wawancara ini, peneliti menggali informasi mengenai sistem pelaksanaan makan siang, pengelolaan sarana prasarana yang digunakan, peran guru dalam membiasakan perilaku hidup sehat, serta berbagai faktor yang mendukung dan mengahambat pelaksanaan kegiatan makan siang sebagai sarana pembiasaan hidup sehat anak usia dini.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengumpulan berbagai dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil observasi dan wawancara sehngga data yang diperoleh menjadi lebih lengkap dan kredibel. Dokumentasi juga digunakan untuk mencocokan hasil observasi dan wawancara sehingga meningkatkan kredibilitas temuan penelitian.[15]

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dikumpulkan meliputi profil sekolah, visi dan misi sekolah, data guru dan siswa, kondisi darana dan prasarana sekolah, fasilitas yang digunakan dalam kegiatan makan siang, serta foto-foto yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan makan siang di kelas 3/3 Anuban Suansawan Vithaya School. Selain itu, dokumentasi juga digunakan untuk memperkuat data mengenai pengelolaan sarana prasarana serta pembiasaan hidup sehat yang dilakukan selama kegiatan makan siang berlangsung.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang berlangsung secara terus-menerus sejak proses

[15] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.240.

pengumpulan data hingga penelitian selesai. Tahapan analisis data meliputi:

1. Reduksi data, yaitu proses memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data relevan dengan tujuan penelitian.
2. Penyajian data, yaitu menyusun data dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami.
3. Penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan temuan penelitian berdasarkan pola, hubungan, dan makna yang ditemukan dalam data.[16]

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivtas dalam analisis data, yaitu data *reduction* (reduksi data), data *display* (penyajian data) dan *conclusion* (pernarikan kesimpulan).[17] Analisis dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan temuan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif sangat penting untuk menjalin kredibilitas hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yang meliputi triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber, menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda, serta melakukan pengamatan pada waktu berbeda untuk memperoleh data yang konsisten dan terpercaya.[18]

---

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.246.

[17] Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Patta Rappana, Media Press, 2021.

[18] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.270.

Norman K. Denzin menjelaskan bahwa triangulasi merupakan kombinasi berbagai metode yang digunakan untuk mengkaji fenomena yang sama dari sudut pandang yang berbeda. Triangulasi dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas dan kepercayaan terhadap hasil penelitian kualitatif.[19] Dalam penelitian kualitatif dikenal beberapa jenis triangulasi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.[20]

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan dan mengecek kembali data yang diperoleh melalui berbagai sumber informasi. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti serta memastikan konsistensi informasi yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari wali kelas 3/3, pihak sekolah, hasil observasi selama kegiatan makan siang berlangsung, serta sebagai dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School. Melalui proses tersebut, peneliti dapat memperoleh data yang lebih akurat mengenai pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang berbeda untuk memperoleh data dari

---

[19] Norman K. Denzin, *The Reserch Act: A Theoretical Introduction to Sosiological Methods*, New York: McGraw-Will, 1978, h.291.

[20] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.191.

sumber yang sama. Teknik ini bertujuan untuk menguji kredibilitas data melalui perbandingan hasil yang diperoleh dari berbagai teknik pengumpulan data.[21]

Dalam penelitian ini, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melaui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data mengenai pelaksanaan kegiatan makan siang, pengelolaan sarana prasarana, peran guru, serta pembiasaan hidup sehat pada anak diperoleh melalui observasi langsung di lapangan, kemudian dikonfirmasi melalui wawancara dengan guru dan pihak sekolah, serta diperkuat dengan dokumentasi yang relevan. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat saling melengkapi dan meningkatkan tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian.

3. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu dilakukan dengan cara mengecek dan membandingkan data yang diperoleh pada waktu yang sangat berbeda guna mengetahui tingkat konsistensi data yang diperoleh. Menurut Sugiyono, waktu sering mempengaruhi kreadibilitas data kaena kondisi informan maupun situasi penelitian dapat berubah pada waktu tertentu. Oleh karena itu, pengumpulan data pada waktu yang berbeda dapat meningkatkan kepercayaan terhadap data penelitian.[22]

Pada penelitian ini, triangulasi waktu dilakukan melalui pengamatan berulang terhadap kegitan makan siang selama peneliti melaksanakan kegiatan praktik lapangan di Anuban Suansawan Vithaya School selama kurang lebih dua bulan. Pengamatan yang dilakukan

[21] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.192.
[22] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2019, h.193.

dalam rentang waktu tersebut memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan kegiatan makan siang, pengelolaan sarana prasarana, serta pembiasaan hidup sehat yang dilakukan oleh anak. Selain iti, data hasil observasi juga dibandingkan dengan hasil wawancara dan dokumentasi yang diperoleh pada waktu yang berbeda sehingga kredibilitas data dapat lebih tajam.

Berdasarkan uraian tersebut, peneltian ini menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu sebagai teknik keabsahan data. Penggunaan tiga triangulasi tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar menggambarkan kondisi yang terjadi di Anuban Suansawan Vitahya School, khsusnya terkait pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang anak usia dini.

H. Pedoman Observasi

Pedoman observasi digunakan sebagai acuan peneliti dalam melakukan pengamatan secara langsung terhadap kegiatan makan siang dikelas 3/3 Anuban Suansawan Vithaya School. Observasi dilakukan secara non-partisipan untuk memperoleh data faktual mengenal proses pelaksanaan kegiatan, perilaku anak, serta peran guru dalam pembiasaan hidup sehat.

Adapun aspek pedoman observasi meliputi:

Tabel 3. 2 Indikator Penelitian

No	**Indikator Pengamatan**
1.	Profil singkat Anuban Suansawan Vithaya School (sejarah sekolah, visi dan misi, data pendidik, data peserta didik, serta sarana dan prasarana)
2.	Gambaran umum pelakasanaan kegiatan makan siang di kelas 3/3

3.	Pengelolaan sarana prasarana yang digunakan dalam kegiatan makan siang
4.	Pembiasaan hidup sehat selama kegiatan makan siang berlangsung
5.	Peran guru dalam mendampingi dan membimbing kegiatan makan siang
6.	Kemandirian anak dalam kegiatan makan siang
7.	Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan makan siang
8.	Respons dan keterlibatan anak selama kegiatan makan siang berlangsung

I. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dari informan terkait pelaksanaan kegiatan makan siang serta pembiasaan hidup sehat pada anak. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti tetap memiliki arah pertanyaan, namun tetap fleksibel dalam menggali informasi di lapangan.

Informan dalam penelitian ini adalah Guru Anuban kelas 3/3 Suansawan Vithaya School. Guru kelas dipilih sebagai informan karena terlibat secara langsung dalam pelaksanaan kegiatan makan siang, mendampingi peserta didik selama kegiatan berlangsung, serta mengetahui proses pembiasaan hidup sehat yang diterapkan di kelas. Data hasil wawancara diperkuat melalui observasi dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi teknik.

Tabel 3. 3 Indikator Wawancara

Variabel	Aspek	Indikator
Pengelolaan Sarana	1. Perencanaan	1. Perencanaan menu makan

Prasarana Makan Siang (Teori menurut Rohiat) Manajemen Sekolah: Teori dan Praktik		siang
		2. Pihak yang terlibat dalam penyusunan menu 3. Proses penyampaian menu kepada petugas dapur 4. Kesesuaian sarana yang diperlukan dengan kegiatan makan siang
	2. Pemanfaatan	1. Pemanfaatan dapur sekolah 2. Pemanfaatan ruang makan bersama 3. Pemanfaatan dispenser air minum 4. Pemanfaatan wastafel 5. Pemanfaatan peralatan makan 6. Pemanfaatan

		fasilitas menyikat gigi
	3.Pengawasan	1. Pengawasan guru selama kegiatan makan siang 2. Pendampingan asisten guru 3. Pengawasan penggunaan sarana prasarana 4. Pengawasan pembiasaan hidup sehat peserta didik
Pembiasaan Hidup Sehat (Teori menurut Albert Bandura) Pembelajaran melalui pengamatan dan keteladanan	Pembelajaran melalui pengamatan dan keteladanan	1. Guru memberikan contoh perilaku hidup sehat 2. Peserta didik mengamati perilaku guru 3. Peserta didik meniru perilaku yang

		dicontohkan 4. Pembiasaan dilakukan secara berulang dalam kegiatan sehari-hari

A. Guru Kelas

No	Pertanyaan
1.	Bagaimana pelaksanaan kegiatan makan siang di kelas 3/3
2.	Siapa yang menyusun menu makan siang peserta didik?
3.	Sarana Prasarana apa saja yang digunakan dalam kegiatan makan siang?
4.	Bagaimana pemanfaatan sarana prasarana tersebut selama kegiatan makan siang berlangsung?
5.	Bagaimana tahapan kegiatan makan siang dari awal hingga selesai?
5.	Pembiasaan hidup sehat apa saja yang diterapkan kepada peserta didik selama kegiatan makan siang?
6.	Bagaimana peran guru dalam mendampingi peserta didik selama kegiatan makan siang?
7.	Bagaimana guru melakukan pengawasan selama kegiatan makan siang?
8.	Apakah terdapat aturan yang harus dipatuhi peserta didik selama kegiatan makan siang?
9.	Bagaimana cara sekolah atau guru menghadapi kendala yang terjadi saat kegiatan makan berlangsung?

10.	Faktor apa yang mendukung pekasanaan pembiasaan hidup sehat pada anak?
11.	Kendala apa yang dihadapi selama kegiatan makan siang berlangsung?
12.	Bagaimana cara guru untuk mengetahui bahwa pembiasaan hidup sehat telah terbentuk pada peserta didik?
13	Bagaimana keterlibatan orang tua dalam mendukung pembiasaan hidup sehat di sekolah?

Berdasarkan uraian penelitian tersebut, penelitian ini dilaksanakan secara sistematis mulai dari penentuan lokasi penelitian, penetapan informan, pegumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, hingga analisis data yang valid mengenai pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand yang berlokasi di Thailand. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan anak usia dini (anuban) yang menyelenggarakan pendidikan bagi anak pada jenjang prasekolah sebelum memasuki pendidikan dasar. Dalam sistem pendidikan Thailand, anuban merupakan tahap awal pendidikan formal yang berfokus pada pengembangan aspek kognitif, sosial, dan pembiasaan perilaku anak sejak dini.

Dalam sistem pendidikan Thailand, jenjang Anuban merupakan pendidikan prasekolah yang bertujuan mempersiapkan peserta didik sebelum memasuki pendidikan dasar. Proses pembelajaran di Anuban tidak hanya menekankan pada aspek akademik, tetapi juga pembentukan karakter, pembeiasaan perilaku positif, pengembangan kemandirian, keterampilan sosial, serta penerapan kebiasaan hidup seaht melalui berbagai aktivitas rutin sekolah. Oleh karena itu, kegiatan pembelajaran di sekolah ini berlangsung secara terstruktur dengan berbagai aktivitas yang mendukung secara menyeluruh. Salah satu kegiatan rutin yang menjadi bagian penting dalam pembelajaran adalah kegiatan makan siang, yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan makan anak serta sebagai sarana pembiasaan hidup sehat dan dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran.

Secara umum, sistem makan siang di sekolah-sekolah Thailand diselenggarakan oleh pihak sekolah dengan menyediakan makanan yang

dimasak langsung di dapur sekolah. Program ini bertujuan untuk mendukung kesehatan dan perkembangan anak serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

Penelitian ini difokuskan pada kelas 3/3, di mana anak-anak berada pada tahap perkembangan yang mulai menunjukkan kemandirian dalam melakukan akivitas sehari-hari. Pada kelas ini, kegiatan makan siang menjadi bagian dari proses pembelajaran yang melibatkan pembiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan, serta kedisiplinan selama kegiatan berlangsung.

1. **Sejarah singkat berdirinya Anuban Suansawan Vithaya School Thailand**

Anuban Suansawan Vithaya School merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang berlokasi di Bang Nak, Mueng Narathiwat District, Narathiwat Province 96000, Thailand. Sekolah ini didirikan pada tanggal 18 Mei 1987 dan telah berperan sebagai salah satu lembaga pendidikan yang memberikan layanan pendidikan bagi anak usai dini di wilayah Narathiwat. Selama lebih dari tiga dekade berdiri, Anuban Suansawan Vithaya School terus menyelenggarakan pendidikan anak usia dini dengan mengintegrasikan kegiatan akademik dan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Berbagai aktvitas rutin yang ditetapkan menunjukkan komitmen sekolah dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga memiliki karakter dan kebiasaan hidup sehat.

Sebagai lembaga pendidikan, Anuban Suansawan Vithaya School berfokus pada pengembangan kemampuan akademik peserta didik dan menekankan pembentukan karakter, pengembangan

keterampilan hidup, serta pembiasaan perilaku positif yang mendukung perkembangan anak secara menyeluruh, Berbagai kegiatan rutin yang diselenggarakan sekolah dirancang untuk mendukung perkembangan aspek kognitif, sosial, emosional, moral, fisik dan kemandirian anak.

Dalam pelaksanaan pendidikan, sekolah mengintegrasikan berbagai akitivitas pembelajaran dengan kegiatan sehari-hari anak. Salah satu kegiatan yang menjadi bagian rutinitas sekolah adalah kegiatan makan siang yang dilaksanakan setiap hari. Kegiatan tersebut tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi peserta didik, tetapi juga menjadi sarana pembiasaan perilaku hidup sehat dan pengembangan kemandirian anak usia dini.

2. Profil Anuban Suansawan Vithaya School Thailand

Anuban Suansawan Vitahya School memiliki profil sekolah berupa "Cerdas dalam memahami dan berfikir melalui ilmu pengetahuan (sains)". Profil tersebut menggambarkan komitmen sekolah dalam mengembangkan kemampuan berfikir peserta didik melalui pengalaman belajar yang bermakna dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Selain itu, sekolah memiliki keunggulan berupa "Sumber belajar yang selaras dengan alam". Keunggulan tersebut menunjukkan upaya sekolah dalam memanfaatkan lingkungan sebagai bagian dari proses pembelajaran sehingga peserta didik dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret dan dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Tabel 4. 1 Profil Sekolah

Nama Sekolah	Anuban Suansawan Vithaya School

Jenjang	Pendidikan Anak Usia Dini (Anuban)
Alamat	Bang Nak, Mueng Narathiwat District, Narathiwat Province, Thailand.
Tahun Berdiri	18 Mei 1987
Status	Sekolah di bawah Kementerian Pendidikan Thailand
Jumlah Peserta Didik	391 Anak
Objek Penelitian	Kelas Anuban 3/3 (39 peserta didik)

Gambar 4. 1 Gerbang Masuk Sekolah



3. Visi, Misi dan Tujuan Anuban Suansawan Vithaya School Thailand

Visi Anuban Suansawan Vithaya School adalah mewujudkan pengelolaan pendidikan yang berlandaskan tata kelola yang baik menuju era pendidikan tanpa batas, serta mengembangkan peserta didik yang unggul dalam bidang akademik, memiliki akhlak dan moral sesuai

ajaran agama, mampu hidup berdampingan secara harmonis, memiliki keterampilan abad ke-21, serta menjadi warga dunia yang perduli terhadap lingkungan tanpa meninggalkan kecintaan terhadap budaya Thailand.

Untuk mewujudkan visi tersebut, sekolah menetapkan beberapa misi, yaitu:

a. Mengembangkan kurikulum yang sesuai dengan kebijakan Kementerian Pendidikan Thailand.
b. Meningkatkan kompetensi akademik dan keterampilan abad ke-21 peserta didik.
c. Menanamkan nilai moral, etika, serta tanggung jawab sebagai warga negara yang berkualitas.
d. Mendorong kesehatan, apresiasi seni, dan kualitas hidup yang ramah lingkungan.

Visi dan misi tersebut menunjukkan bahwa aspek kesehatan dan kualitas hidup peserta didik menjadi salah satu perhatian sekolah. Hal ini tercermin dalam berbagai aktivitas pembiasaan yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari anak, termasuk melalui kegiatan makan siang yang menjadi bagian dari rutinitas pendidikan di sekolah.

4. Sarana dan Prasarana

Anuban Suansawan Vithaya School memiliki berbagai sarana prasarana yang menunjang pelaksanaan kegiatan pembelajaran serta aktivitas harian peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, sekolah memiliki berbagai sarana prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran serta aktivitas harian peserta didik. Sarana prasarana tersebut meliputi ruang kelas,

dapur sekolah, kantin sekolah atau ruang makan bersama, peralatan makan, tempat penyimpanan peralatan makanan, fasilitas mencuci tangan, serta area yang digunakan peserta didik untuk menyikat gigi setelah makan. Ketersediaan sarana prasarana tersebut mendukung pelaksanaan pembiasaan hidup sehat pada peserta didik, khususnya dalam kegiatan makan siang.

Ketersediaan sarana prasarana tersebut mendukung pelaksanaan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini, khususnya dalam membangun kebiasaan menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan secara teratur, serta menumbuhkan kemandirian anak dalam menggunakan dan mengembalikan peralatan makan

Tabel 4. 2 Sarana Prasarana

Dapur sekolah	Tempat memasak makanan peserta didik
Peralatan makan	Piring, sendok, gelas
Dispenser air minum	Digunakan peserta didik sebelum makan
Wastafel	Digunakan mencuci tangan
Peralatan menyikat gigi	Digunakan setelah makan
Ruang makan	Tempat anak melaksanakan makan siang
Ruang kelas	Tempat pembelajaran

Sumber: peneliti, 2025.

5. Data Pendidik dan Peserta Didik

Tenaga pendidik di Anuban Suansawan Vithaya School terdiri atas 11 guru kelas dan 11 asisten guru kelas yang bertugas mendampingi

proses pembelajaran serta berbagai kegiatan harian peserta didik. Kehadiran guru dan asisten guru memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program sekolah, termasuk kegiatan makan siang yang menjadi bagian dari rutinitas harian anak. Jumlah peserta didik secara keseluruhan sebanyak 391 anak yang tersebar pada tiga tingkat pendidikan, yaitu Anuban 1, Anuban 2, Anuban 3.

Tabel 4. 3 Data Tenaga Pendidik

Guru Kelas	11 orang
Asisten Guru	11 orang
total	22 orang

Sumber: Wawancara pihak sekolah,2025.

Tabel 4. 4 Data Peserta Didik

Tingkat	Jumlah
Anuban 1	119 Anak
Anuban 2	122 Anak
Anuban 3	150 Anak

Total: 391 Anak

Penelitian ini difokuskan pada kelas 3/3 yang berada pada tingkat Anuban 3. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak sekolah, jumlah peserta didik pada kelas 3/3 sebanyak 39 anak. Kelas tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian karena peneliti memperoleh kesempatan untuk melakukan observasi secara langsung terhadap kegiatan makan

siang yang dilaksanakan oleh peserta didik selama masa praktik lapangan sekolah..

4. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan Makan Siang

Kegiatan makan siang merupakan salah satu kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari di Anuban Suansawan Vithaya School. Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas 3/3, kegiatan makan siang dilaksanakan sekitar pukul 11,00 waktu setempat. Sebelum memasuki ruang makan bersama peserta didik mengambil air minum secara mandiri dari dispenser yang telah disediakan sekolah. Kegiatan tersebut dilakukan oleh seluruh peserta didik sebelum mengikuti rangkaian makan siang. Setelah mengambil air minum, peserta didik memasuki ruang makan bersama unuk mengikuti kegiatakan makan bersama.

Makanan disiapkan langsung oleh pihak sekolah melalui dapur sekolah, kemudian dibawa ke kantin sekolah atau ruang makan bersama . Selanjutnya guru kelas bertugas mengambil makanan untuk peserta didik, sedangkan asisten guru membantu mendampingi anak selama kegiatan makan berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas 3/3, menu makanan peserta didik ditentukan oleh guru-guru Anuban dari masing-masing kelas. Menu yang telah disusun kemudian disampaikan kepada juru masak sekolah untuk dipersiapkan. Dalam satu kali waktu makan, peserta didik memperoleh dua jenis lauk serta buah-buahan sebagai pelengkap menu makan siang

Sebelum makan, peserta didik dibiasakan mencuci tangan dan membaca doa bersama yang dipimpin oleh salah satu peserta didik tingkat anuban 3. Setelah selesai makan, peserta didik membawa sendiri

piring dan sendok makan ke tempat yang telah disediakan oleh sekolah, kemudian melaksanakan kegiatan menyikat gigi sebelum memasuki waktu tidur siang. Setelah bangun dari waktu tidur siang, peserta didik memperoleh kudapan berupa makanan ringan yang diberikan oleh guru kelas sebagai bagian dari rangkaian aktivitas harian peserta didik.

B. Hasil Penelitian Mengenai Pembiasaan Hidup Sehat melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang di Anuban 3/3 Suansawan Vithaya School Thailand

Bab IV menyajikan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh selama proses peneltian di Suansawan Vithaya School Thailand. Pembahasan pada sub bab ini difokuskan pada pembiasaan hidup sehat pada Anuban 3/3 melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang yang dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan rutin harian peserta didik. Analisis dilaksankan secara sistematis berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pelaksanaan pembiasaan hidup yang diterapkan oleh lembaga tersebut

Anuban Suansawan Vithaya School merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang berada dibawah naungan Kementerian Pendidikan Thailand yang berlokasi di Bang Nak, Mueng Narathiwat District, Provinsi Narathiwat, Thailand. Sekolah ini memiliki visi untuk mengembangkan peserta didik agar unggul dalam bidang akademik, memiliki akhlak dan moral sesuai dengan ajaran agama, hidup rukun dan bersatu, memiliki keterampilan hidup serta keterampilan abad ke-21, dan siap menjadi peserta warga dunia yang perduli terhadap lingkungan dengan tetap mencintai budaya Thailand. Dalam upaya mewujudkan visi

tersebut, sekolah menyelenggarakan berbagai kegiatan pembelajaran dan pembiasaan yang dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan.

Selain kegiatan pembelajaran di kelas, sekolah juga melaksanakan berbagai kegiatan harian rutin yang bertujuan untuk mendukung perkembangan peserta didik secara utuh. Kegiatan tersebut meliputi pembelajaran di kelas, kegiatan makan siang bersama, menyikat gigi setelah makan, serta tidur siang. Kegiatan makan siang menjadi salah satu aktivitas yang dilakukan setiap hari dan melibatkan seluruh peserta didik, guru kelas, serta asisten guru kelas.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School tidak semata-mata dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan makan peserta didik, melainkan menjadi sarana pembiasaan perilaku hidup sehat. Sekolah menyediakan sarana prasarana yang mendukung kegiatan tersebut, seperti dapur sekolah, dispenser air minum, wastafel untuk mencuci tangan, ruang makan, peralatan makan, serta tempat penyimpanan peralatan makan. Keberadaan sarana prasarana tersebut memungkinkan peserta didik untuk melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan kebersihan diri, kemandirian, dan keteraturan dalam kegiatan sehari-hari.

Hasil wawancara dengan Ibu Halimah yang merupakan wali kelas 3/3 menjelaskan bahwa ”Menu makanan yang diberikan kepada peserta didik disusun oleh guru-guru Anuban, menu yang telah direncanakan kemudian disampaikan kepada petugas dapur untuk disiapkan dan dimasak di dapur sekolah. Dalam satu kali makan, peserta didik memperoleh dua jenis lauk dan buah-buahan. Sementara itu, guru kelas bertugas mengambil makanan dari dapur dan membagikan kepada

peserta didik diruang makan bersama, sedangkan asisten guru membantu mendampingi peserta didik selama kegiatan berlangsung".[1]

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, peneliti berhasil mengumpulkan data mengenai pembiasaan hidup sehat di Anuban kelas 3/3 melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara sistematis dan disajikan kedalam beberapa aspek utama, yaitu pengelolaan sarana prasarana makan siang, pelakasanaan pembiasaan hidup sehat melalui kegiatan makan siang, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan pembiasaan tersebut sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pelaksanan hidup sehat di lembaga tersebut.

Pembiasaan hidup sehat yang ditemukan dalam penelitian ini tidak berdiri sebagai kegiatan yang terpisah dari aktivitas makan siang, tetapi berlangsung melalui rangkaian kegiatan sebelum, selama, dan setelah makan. Rangkaian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan makan siang memiliki beberapa tahapan yang secara tidak langsung memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan perilaku hidup sehat secara berulang. Sebelum makan, peserta didik mengambil air minum dan melakukan persiapan untuk makan. Selanjutnya, peserta didik mencuci tangan, membaca doa, mengikuti kegiatan makan bersama, menggunakan peralatan makan, serta mengembalikan peralatan yang telah digunakan. Setelah makan, peserta didik melanjutkan kegiatan dengan menyikat gigi sebelum memasuki waktu tidur siang.

[1] Ibu Halimah, Wawancara Wali Kelas Anuban Kelas 3/3, Juli 2025.

Berdasarkan rangkaian tersebut, pembiasaan hidup sehat yang diterapkan di Anuban 3/3 tidak hanya berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi, tetapi juga mencakup perilaku kebersihan diri, keteraturan, kemandirian, dan tanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan makan siang memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar pemenuhan kebutuhan makan peserta didik. Kegiatan tersebut menjadi bagian dari pengalaman sehari-hari anak yang memungkinkan mereka belajar melakukan berbagai aktivitas secara mandiri dengan tetap berada dalam pendampingan guru.

Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa pembiasaan dilakukan melalui kegiatan yang bersifat konkret dan dekat dengan kehidupan peserta didik. Anak tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan, tetapi memperoleh kesempatan untuk mempraktikkannya secara langsung melalui fasilitas yang telah disediakan sekolah. Pengalaman langsung tersebut menjadi penting bagi anak usia dini karena perilaku yang dilakukan secara berulang akan lebih mudah dikenali dan diikuti dalam kehidupan sehari-hari.

1. Pembiasaan Hidup sehat melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang di Anuban 3/3 Suansawan Vithaya School Thailand

Pembiasaan hidup sehat pada peserta didik Anuban 3/3 Suansawan Vithaya School Thailand tidak hanya berfokus pada pemberian makanan kepada peserta didik, tetapi juga sebagian dari proses pembentukan pembiasaan hidup sehat yang dilakukan secara terencana, berkesinambungan, dan berintegrasi dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Berdasarkan hasil observasi peneliti selama kegiatan makan siang berlangsung sebagai aktivitas yang dilakukan peserta didik

menunjukkan adanya upaya sekolah dalam membangun kebiasaan hidup sehat melalui pemanfaatan sarana prasarana yang tersedia.

Informasi yang diperoleh dari hasil observasi menunjukkan, kegiatan makan siang dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan rutin harian yang melibatkan peserta didik, guru kelas, petugas dapur dan asisten guru kelas. Pelaksanaan kegiatan ini berfokus pada pemberian makanan kepada peserta didik serta diarahkan pada pembentukan perilaku hidup sehat, seperti membiasakan peserta didik untuk mengambil air minum secara mandiri, berdoa sebelum makan, menggunakan peralatan dengan baik, menjaga kebersihan diri, serta menyikat gigi setelah makan. Guru tidak hanya berperan sebagai pendamping selama kegiatan berlangsung, tetapi juga terlibat dalam perencanaan menu makanan serta pembagian makanan kepada peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, pembiasaan hidup sehat pada peserta didik di Anuban 3/3 melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang dapat dipaparkan melalui beberapa aspek sebagai berikut.

a. Perencanaan Menu Makan Siang

Perencanaan menu merupakan salah satu bagian dari pengelolaan kegiatan makan siang yang dilakukan sebelum makanan diberikan kepada peserta didik. Perencanaan menu dapat mendukung keteraturan pelaksanaan kegiatan makan serta menjadi bagian dalam upaya membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.[2]

[2] Cahya Anindya Argyanti dkk., "Management Sarana dan Prasarana Pendidikan dalam Meningkatkan Mutu Sekolah," *Jurnal Tahsinia*, Vol. 7, No. 1, 2026.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Halimah selaku wali kelas 3/3 menyatakan ”Menu makanan yang diberikan kepada peserta didik disusun oleh guru-guru Anuban. Menu yang telah direncanakan kemudian disampaikan kepada petugas dapur untuk disiapkan dan dimasak di dapur sekolah. Dalam satu kali makan, peserta didik memperoleh dua jenis lauk dan buah-buahan”. Ibu Halimah juga menjelaskan bahwa guru kelas bertugas mengambil makanan dari dapur dan membagikannya kepada peserta didik di ruang makan bersama, sedangkan asisten guru membantu mendampingi peserta didik selama kegiatan berlangsung.[3]

Gambar 4. 2 Menu Makan Siang Pesrta Didik



Temuan tersebut menunjukkan bahwa perencanaan menu dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan makan siang dan melibatkan guru-guru Anuban. Adanya pembagian tugas antara guru yang menentukan menu dan petugas dapur yang menyiapkan makanan menunjukkan bahwa kegiatan makan siang telah memiliki alur pengelolaan sejak tahap perencanaan. Jika dikaitkan dengan pengelolaan

[3] Ibu Halimah, Wawancara Wali Kelas Anuban 3/3, Agustus 2025.

sarana prasarana, perencanaan merupakan tahap awal yang menjadi dasar bagi pelaksanaan kegiatan berikutnya.[4]

Jika dikaitkan dengan teori belajar sosial Albert Bandura, kegiatan makan siang dapat menjadi lingkungan belajar bagi peserta didik karena anak memperoleh pengalaman melalui pengamatan dan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Bandura menjelaskan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui proses mengamati perilaku orang lain, kemudian menirukan perilaku tersebut dalam lingkungan sosial.[5] Meskipun peserta didik tidak terlibat secara langsung dalam menentukan menu, mereka memperoleh pengalaman melalui kegiatan makan siang yang dilaksanakan secara rutin, menggunakan fasilitas yang tersedia, serta mengikuti aturan yang diterapkan oleh guru. Hal tersebut sejalan dengan teori belajar sosial Bandura bahwa lingkungan dan pengalaman sosial memiliki peran dalam pembentukan perilaku anak.[6]

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, perencanaan menu dapat dipahami sebagai bagian awal dari rangkaian pengelolaan kegiatan makan siang di sekolah. Meskipun penelitian ini tidak mengkaji kandungan gizi makanan secara khusus, adanya proses penyusunan menu oleh guru menunjukkan bahwa pemberian makanan kepada peserta didik tidak dilakukan secara spontan, tetapi melalui suatu proses perencanaan terlebih dahulu. Menu yang telah direncanakan kemudian diteruskan kepada petugas dapur untuk dipersiapkan dan dimasak sehingga terdapat pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan makan siang.

---

[4] Rohiat, *Manajemen Sekolah: Teori dan Praktik*, Bandung: Refika Aditama, 2019, h. 132.

[5] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Routledge, 2020, h.22

[6] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Routledge, 2020, h.22

b. Pemanfaatan Sarana Prasarana Makan Siang

Pemanfaatan sarana prasarana merupakan kegiatan menggunakan fasilitas yang tersedia sesuai dengan fungsi dan kebutuhan kegiatan peserta didik. Dalam penelitian ini, pemanfaatan sarana prasarana difokuskan pada fasilitas yang digunakan secara langsung dalam rangkaian kegiatan makan siang.[7]

Gambar 4. 3 Petugas Dapur



Gambar 4. 4 Peralatan Dapur



Gambar 4. 5 Dispenser Air Minum

[7] Rohiat, *Manajemen Sekolah: Teori dan Praktik*, Bandung: Refika Aditama, 2019. h. 76.



Gambar 4. 6 Wastafel Ruang Makan



Gambar 4. 7 Fasilitas Menyikat Gigi



Berdasarkan hasil observasi dan dokumentasi, sarana prasarana yang dimanfaatkan dalam kegiatan makan siang meliputi dapur sekolah, ruang makan bersama, dispenser air minum, wastafel, peralatan makan, serta fasilitas menyikat gigi. Fasilitas tersebut digunakan sesuai dengan fungsi masing-masing dalam mendukung pelaksanaan kegiatan makan siang dan pembiasaan hidup sehat peserta didik.

Dapur sekolah digunakan untuk menyiapkan dan memasak makanan peserta didik, sedangkan ruang makan bersama digunakan

sebagai tempat pelaksanaan makan siang. Sebelum memasuki ruang makan, peserta didik mengambil air minum secara mandiri melalui dispenser yang telah disediakan. Selama kegiatan makan, peserta didik menggunakan piring, sendok, dan gelas yang telah disediakan. Setelah selesai makan, peserta didik mengembalikan peralatan makan ke tempat yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Halimah selaku wali kelas 3/3, fasilitas yang tersedia turut membantu pelaksanaan pembiasaan hidup sehat. Ibu Halimah menyampaikan "Keberadaan fasilitas yang lengkap sangat membantu pelaksanaan hidup sehat. Sekolah sudah menyediakan fasilitas seperti ruang makan, dispenser, wastafel, dan tempat menyikat gigi sehingga kegiatan makan siang dapat berjalan dengan baik".[8] Selain itu, peserta didik memanfaatkan fasilitas menyikat gigi setelah makan siang sebelum memasuki waktu tidur.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan menyikat gigi dilakukan bersama-sama setelah peserta didik selesai makan dan mengembalikan peralatan makan. Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Rohiat bahwa pemanfaatan sarana prasarana dilakukan dengan menggunakan fasilitas secara efektif dan efisien untuk mendukung kegiatan peserta didik. Dalam penelitian ini, pemanfaatan fasilitas terlihat dari penggunaan dapur, ruang makan, dispenser, wastafel, peralatan makan, dan fasilitas menyikat gigi sesuai dengan fungsi masing-masing.[9]

---

[8] Hasil wawancara dengan Ibu Halimah, wali kelas Anuban 3/3, 2025.

[9] Rohiat, *Manajemen Sekolah: Teori dan Praktik*, Bandung: Refika Aditama, 2019. h. 132.

Pemanfaatan sarana prasarana tersebut juga dapat dikaitkan dengan teori belajar sosial Albert Bandura. Anak memperoleh pengalaman secara langsung melalui penggunaan fasilitas yang dilakukan berulang dalam kegiatan sehari-hari. Guru juga berperan sebagai model yang memberikan arahan dan contoh kepada peserta didik selama menggunakan fasilitas tersebut.[10]

Berdasarkan hasil penelitian, pemanfaatan sarana prasarana makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School tidak hanya terlihat dari ketersediaan fasilitas, tetapi dari penggunaannya dalam rangkaian kegiatan makan siang. Fasilitas yang tersedia memberikan dukungan terhadap kemandirian, kebersihan, dan tanggung jawab peserta didik sehingga pemanfaatannya menjadi salah satu bagian yang mendukung pembiasaan hidup sehat.

c. Pengawasan Pelaksanaan Kegiatan Makan Siang

Pengawasan merupakan salah satu bagian dalam pengelolaan sarana prasarana yang dilakukan untuk memastikan pemanfaatan fasilitas dan pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School, pengawasan dilakukan terutama melalui keterlibatan guru kelas dan asisten guru selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi, guru kelas dan asisten guru berada di sekitar peserta didik selama kegiatan makan siang. Guru kelas bertugas mengambil makanan dari dapur dan membagikannya kepada

[10] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Routledge, 2020, h.22.

peserta didik, sedangkan asisten guru membantu mendampingi anak selama kegiatan berlangsung.

Hal tersebut diperkuat berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Halimah selaku wali kelas 3/3, yang menyampaikan: "Guru kelas bertugas mengambil makanan dari dapur untuk dibagikan kepada peserta didik, sedangkan asisten guru membantu mendampingi peserta didik selama kegiatan makan berlangsung".[11] Keterangan tersebut menunjukkan bahwa pengawasan kegiatan makan siang dilakukan melalui pembagian peran antara guru kelas dan asisten guru. Guru tidak hanya bertugas dalam pembagian makanan, tetapi juga mendampingi peserta didik selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, asisten guru membantu memastikan peserta didik dapat mengikuti kegiatan makan dengan tertib.

Gambar 4. 8 Guru dan Asisten Guru Mendampingi



[11] Hasil wawancara dengan Ibu Halimah, wali kelas 3/3, 2025.

Gambar 4. 9 Guru dan Asisten Guru



Pengawasan tersebut juga berkaitan dengan pembiasaan perilaku peserta didik. Guru dan asisten guru memberikan arahan serta contoh selama kegiatan makan, seperti menggunakan peralatan makan dengan baik, menjaga kebersihan, mengembalikan peralatan makan setelah selesai, dan mengikuti kegiatan setelah makan. Hal ini dapat dikaitkan dengan teori belajar sosial Albert Bandura yang menjelaskan bahwa anak dapat mempelajari perilaku melalui pengamatan terhadap model di lingkungan sekitarnya.[12] Dalam kegiatan makan siang, guru menjadi salah satu model yang diamati peserta didik sehingga pendampingan yang dilakukan secara berulang dapat mendukung terbentuknya kebiasaan hidup sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, pengawasan pelaksanaan kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School dilakukan melalui keterlibatan guru kelas dan asisten guru. Pengawasan tersebut tidak hanya bertujuan menjaga ketertiban kegiatan, tetapi juga memberikan pendampingan dan contoh kepada peserta didik dalam melaksanakan kebiasaan hidup sehat. Dengan demikian, pengawasan menjadi bagian dari pengelolaan sarana prasarana yang turut mendukung pembiasaan

[12] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Rotledge, 2020, h. 22.

hidup sehat peserta didik. Pengawasan dalam kegiatan makan siang juga memiliki fungsi sebagai bentuk pendampingan terhadap perkembangan kemandirian peserta didik. Anak usia dini masih membutuhkan arahan dari orang dewasa dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kehadiran guru dan asisten guru selama kegiatan makan memberikan rasa aman sekaligus membantu anak mengikuti aturan yang berlaku. Pendampingan tersebut tidak berarti seluruh aktivitas anak dilakukan oleh guru, tetapi memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan kegiatan secara mandiri dengan tetap memperoleh bantuan apabila diperlukan.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan makan siang berlangsung dalam situasi yang melibatkan interaksi antara guru dan peserta didik. Guru dan asisten guru berada di lingkungan kegiatan makan dan membantu peserta didik mengikuti rangkaian kegiatan. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa pembiasaan hidup sehat dilakukan melalui proses yang bertahap. Anak memperoleh arahan, kemudian diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas sendiri. Pola tersebut dapat mendukung berkembangnya rasa tanggung jawab terhadap kegiatan yang dilakukan.

Pengawasan juga berfungsi untuk menjaga agar penggunaan sarana prasarana tetap sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Peserta didik diarahkan untuk menggunakan peralatan makan sebagaimana mestinya, menjaga kebersihan selama kegiatan, serta mengembalikan peralatan setelah selesai digunakan. Dengan demikian, pengawasan tidak hanya berhubungan dengan ketertiban makan, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana peserta didik belajar menggunakan fasilitas sekolah secara tepat dan bertanggung jawab.

Jika dikaitkan dengan pembiasaan hidup sehat, pendampingan yang dilakukan secara rutin memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang sama secara berulang. Pengulangan tersebut penting karena perilaku hidup sehat pada anak tidak terbentuk hanya melalui satu kali pemberian instruksi. Anak membutuhkan contoh, arahan, dan kesempatan untuk melakukan perilaku tersebut secara terus-menerus sehingga secara bertahap perilaku tersebut menjadi bagian dari rutinitasnya.

d. Faktor Pendukung dan Penghambat Pembiasaan Hidup Sehat melalui Kegiatan Makan Siang

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, pelaksanaan pembiasaan hidup sehat melalui kegiatan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School didukung oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut berasal dari ketersediaan sarana prasarana yang berkaitan dengan keterlibatan guru serta pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secra rutin setiap hari. Keberadaan faktor pendukung tersebut memungkinkan proses pembiasaan hidup sehat berjalan secara terarah dan berkesinambungan.

Faktor pendukung yang pertama meliputi ketersediaanya sarana prasarana makan siang. Berdasarkan hasil temuan di lapangan, Sekolah menyediakan berbagai fasilitas yang menujang pelaksanaan kegiatan makan siang, seperti dapur sekolah yang digunakan untuk menyiapkan makanan peserta didik, kantin sekolah sebagai tempat distribusi makanan, fasilitas mencuci tangan, peralatan makan, dispenser sekolah, serta fasilitas yang digunakan peserta didik untuk menyikat gigi setelah makan. Ketersediaan fasilitas tersebut memungkinkan peserta didik mengikuti seluruh rangkaian kegiatan makan siang dengan lebih tertib

serta mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas yang dilakukan secara langsung. Wali Kelas juga menyampaikan bahwa ”Keberadaan fasilitas yang lengkap sangat membantu pelaksanaan hidup sehat. Sekolah sudah menyediakan fasilitas seperti ruang makan, dispenser, wastafel, dan tempat menyikat gigi sehingga kegiatan makan siang dapat berjalan dengan baik”.[13]

Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Rohiat yang menyatakan bahwa keberhasilan penyelenggaraan suatu program pendidikan dipengaruhi oleh tersedianya sarana prasarana yang memadai serta pemanfaatan secara efektif. Dalam penelitian ini, keberadaan dapur sekolah, ruang makan, dispenser, wastafel, peralatan makan, dan fasilitas menyikat gigi mendukung terlaksananya pembiasaan hidup sehat secara optimal.[14]

Faktor pendukung berikutnya adalah keterlibatan guru kelas dan asisten guru dalam mendampingi peserta didik selama kegiatan makan siang berlangsung juga menjadi faktor yang mendukung pelaksanaan pembiasaan hidup sehat. Guru kelas memiliki peran dalam menentukan menu makanan, mengambil makanan dari dapur untuk dibagikan kepada peserta didik. Sementara itu, asisten guru membantu mendampingi peserta didik selama kegiatan makan berlangsung sehingga kegiatan dapat berjalan dengan tertib. Pendampingan tersebut memberikan kesempatan kepada guru untuk membimbing peserta didik dalam melaksanakan berbagai pembiasaan hidup sehat selama kegiatan berlangsung.

---

[13] Ibu Halimah, Wawancara Wali Kelas Anuban 3/3, Agustus 2025.

[14] Rohiat, *Manjemen Sekolah: Teori dan Praktik*, Bandung: Refika Aditama, 2019, h.132.

Pendampingan guru menjadi penting karena pembiasaan pada anak usia dini membutuhkan proses yang dilakukan secara bertahap. Peserta didik belum selalu mampu melakukan seluruh kegiatan secara mandiri tanpa arahan. Oleh sebab itu, guru membantu memberikan contoh, mengingatkan, serta mendampingi peserta didik dalam mengikuti kegiatan makan siang. Pendampingan yang dilakukan secara rutin memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar memahami aturan sekaligus mempraktikkan perilaku yang diharapkan. Faktor pendukung lainnya adalah rutinitas kegiatan makan siang yang dilaksanakan setiap hari. Rutinitas tersebut menciptakan pola kegiatan yang relatif dikenal oleh peserta didik. Anak mengetahui bahwa terdapat rangkaian kegiatan yang harus dilakukan sebelum, selama, dan setelah makan. Kondisi tersebut membantu menciptakan lingkungan yang konsisten bagi pembentukan kebiasaan hidup sehat.

Ketersediaan fasilitas dan rutinitas kegiatan juga saling melengkapi. Fasilitas seperti wastafel, dispenser, peralatan makan, ruang makan, dan fasilitas menyikat gigi memberikan kesempatan kepada anak untuk mempraktikkan perilaku sehat, sedangkan rutinitas kegiatan membuat penggunaan fasilitas tersebut dilakukan secara berulang. Dengan demikian, sarana prasarana dan pelaksanaan pembiasaan tidak dapat dipandang sebagai dua hal yang terpisah, melainkan saling mendukung dalam kegiatan makan siang.

Selain didukung oleh sarana prasarana, keterlibatan guru juga menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku peserta didik. Menurut Bandura, guru berfungsi sebagai model perilaku yang perilakunya diamati dan ditiru oleh anak. Pendampingan yang dilakukan guru selama kegiatan makan berlangsung memberikan kesempatan

kepada peserta didik untuk mempelajari perilaku hidup sehat melalui contoh yang diberikan secara langsung. Selain didukung oleh sarana prasarana, keterlibatan guru juga menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku peserta didik. Menurut Bandura, guru dapat berfungsi sebagai model perilaku yang perilakunya diamati dan ditiru oleh anak. Pendampingan yang dilakukan guru selama kegiatan makan berlangsung memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari perilaku hidup sehat melalui contoh yang diberikan secara langsung.[15]

Di samping faktor pendukung tersebut, penelitian ini juga menemukan beberapa faktor penghambat dalam pelaksanaan pembiasaan hidup sehat melalui kegiatan makan siang. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Halimah yang merupakan wali kelas 3/3, kendala paling sering terjadi adalah keterlambatan penyajian makanan dari dapur sekolah, "Pihak petugas dapur terlambat memasak makanan sehigga terdapat kegiatan makan siang tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan berdampak pada penyesuaian waktu kegiatan berikutnya."[16] Meskipun demikian, kendala tersebut tidak menghilangkan pelaksanaan pembiasaan hidup sehat, tetapi juga menjadi bahan evaluasi agar penyelenggaraan program makan siang dapat berlangsung lebih efektif dan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang menyisakan makanan. Temuan tersebut menujukkan bahwa kemampuan maupun kebutuhan makan setiap peserta didik berbeda-

[15] Albert Bandura, *Social Learning Theory*, New York: Routledge, 2022, h. 22.
[16] Ibu Halimah, Wawancara Wali Kelas Anuban 3/3 , Agustus 2025.

beda sehingga tidak seluruh peserta didik mampu menghabiskan porsi makanan yang telah diberikan oleh sekolah. Kondisi ini menjadi salah satu tantangan dalam pelaksanaan kegiatan makan siang karena tujuan penyediaan makanan tidak semata-mata untuk memenuhi kebutuhan makan peserta didik, melainkan untuk membentuk kebiasaan mengonsumsi makanan secara baik.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti dapat memahami bahwa keberhasilan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh keterlibatan guru, tetapi juga didukung oleh ketersediaan sarana prasarana yang memadai serta pengelolaan kegiatan makan siang yang dimasak oleh pihak petugas dapur dilakukan secara terencana dan berkesinambungan. Di sisi lain, kendala yang muncul, seperti keterlambatan penyajian makanan dan masih adanya peserta didik yang belum menghabiskan makanan, menjadi hal yang perlu diperhatikan agar pelaksanaan kegiatan makan siang dapat berlangsung secara lebih optimal.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini masih dipengaruhi oleh karakteristik dan kemampuan masing-masing peserta didik. Setiap anak memiliki kebiasaan makan, kemampuan makan, dan tingkat kemandirian yang berbeda. Oleh karena itu, pembiasaan tidak dapat dilakukan dengan pendekatan yang sepenuhnya sama kepada setiap anak. Guru tetap memerlukan pendampingan dan pengamatan terhadap kondisi peserta didik selama kegiatan makan berlangsung.

Adanya peserta didik yang masih menyisakan makanan juga menunjukkan bahwa pembiasaan makan sehat merupakan proses yang membutuhkan waktu. Tujuan pembiasaan bukan semata-mata membuat

anak menghabiskan seluruh makanan, tetapi memberikan pengalaman kepada anak untuk mengenal kegiatan makan yang teratur, mengikuti aturan makan bersama, menggunakan peralatan dengan tepat, dan mengenal makanan yang disediakan oleh sekolah. Dengan demikian, kegiatan makan perlu dipandang sebagai proses pembelajaran yang berlangsung secara bertahap.

Sementara itu, keterlambatan penyajian makanan menunjukkan bahwa pengelolaan kegiatan makan siang masih memiliki aspek yang perlu diperhatikan. Ketepatan waktu menjadi penting karena kegiatan makan siang berada dalam rangkaian aktivitas harian sekolah. Apabila waktu penyajian mengalami keterlambatan, maka waktu kegiatan berikutnya dapat mengalami penyesuaian. Oleh karena itu, koordinasi antara pihak yang menyusun menu, petugas dapur, guru, dan pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan menjadi penting untuk menjaga keteraturan kegiatan makan siang.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, faktor pendukung dan penghambat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan hidup sehat membutuhkan pengelolaan yang dilakukan secara berkesinambungan. Ketersediaan fasilitas, keterlibatan guru, rutinitas kegiatan, serta pembagian tugas menjadi faktor yang mendukung pelaksanaan. Sementara itu, keterlambatan penyajian makanan dan adanya peserta didik yang belum terbiasa menghabiskan makanan menjadi kondisi yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan sarana prasarana makan siang tidak hanya berkaitan dengan fasilitas yang tersedia, tetapi juga dengan bagaimana seluruh unsur yang terlibat menjalankan fungsi masing-masing secara teratur.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, pembiasaan hidup sehat melalui pengelolaan sarana prasarana makan siang di Anuban 3/3 Suansawan Vithaya School berlangsung melalui rangkaian kegiatan yang saling berkaitan. Pengelolaan dimulai dari perencanaan menu yang dilakukan oleh guru-guru Anuban, kemudian makanan dipersiapkan oleh petugas dapur, dimanfaatkan dalam kegiatan makan bersama, serta didampingi dan diawasi oleh guru kelas dan asisten guru. Rangkaian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan makan siang memiliki pengelolaan yang melibatkan beberapa pihak sesuai dengan tugas masing-masing.

Dari sisi pembiasaan hidup sehat, kegiatan makan siang memberikan pengalaman langsung kepada peserta didik untuk melakukan berbagai perilaku sehat. Peserta didik mengambil air minum, mengikuti kegiatan makan bersama, menjaga kebersihan, menggunakan peralatan makan, mengembalikan peralatan yang telah digunakan, dan menyikat gigi setelah makan. Kegiatan tersebut dilakukan secara rutin sehingga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengenal dan mempraktikkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sarana prasarana menjadi bagian penting dalam proses tersebut karena menyediakan lingkungan yang memungkinkan pembiasaan dapat dilakukan. Dispenser mendukung kebiasaan minum, wastafel mendukung kebersihan tangan, peralatan makan mendukung kegiatan makan secara mandiri, ruang makan mendukung pelaksanaan makan bersama, sedangkan fasilitas menyikat gigi mendukung kebersihan diri setelah makan. Dengan demikian, keberadaan fasilitas tidak hanya dilihat dari ketersediaannya, tetapi dari pemanfaatannya dalam mendukung kegiatan pembiasaan.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dapat dipahami bahwa pengelolaan sarana prasarana makan siang dan pembiasaan hidup sehat memiliki hubungan yang saling mendukung. Pengelolaan memberikan dukungan berupa perencanaan, pemanfaatan, dan pengawasan terhadap fasilitas, sedangkan pembiasaan hidup sehat terlihat dari perilaku yang dilakukan peserta didik dalam memanfaatkan fasilitas tersebut. Kegiatan makan siang pada akhirnya tidak hanya menjadi kegiatan pemenuhan kebutuhan makan, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman pendidikan yang mendukung kebersihan, kemandirian, kedisiplinan, dan tanggung jawab peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengelolaan sarana prasarana makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School Thailand meliputi perencanaan, pemanfaatan, dan pengawasan**.** Perencanaan dilakukan melalui penyusunan menu oleh guru-guru Anuban yang kemudian disiapkan oleh petugas dapur. Pemanfaatan sarana prasarana terlihat melalui penggunaan dapur, ruang makan, dispenser, wastafel, peralatan makan, dan fasilitas menyikat gigi dalam mendukung kegiatan makan siang dan pembiasaan hidup sehat. Pengawasan dilakukan melalui pendampingan guru kelas dan asisten guru selama kegiatan berlangsung. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam mendukung pelaksanaan kegiatan makan siang serta pembentukan pembiasaan hidup sehat pada peserta didik. Dengan demikian, kegiatan makan siang dapat menjadi bagian integral dari proses pendidikan yang mendukung perkembangan anak secara holistik

B. Saran

1. Bagi Sekolah

   Sekolah diharapkan dapat mempertahankan pengelolaan sarana prasarana makan siang yang telah berjalan serta meningkatkan konsistensi pelaksanaan pembiasaan hidup sehat, khususnya mencuci tangan sebelum makan. Sekolah juga diharapkan dapat memperhatikan ketepatan waktu penyajian makanan agar kegiatan makan siang dan kegiatan berikutnya dapat berjalan sesuai jadwal.
2. Bagi Guru

Guru diharapkan terus memberikan pendampingan, arahan, dan keteladanan kepada peserta didik selama kegiatan makan siang, terutama dalam menjaga kebersihan diri, menggunakan dan mengembalikan peralatan makan, serta menyikat gigi setelah makan sehingga kebiasaan hidup sehat dapat terbentuk secara konsisten.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan melanjutkan pembiasaan hidup sehat yang diterapkan di sekolah melalui pembiasaan menjaga kebersihan diri dan pola makan yang baik di lingkungan keluarga. Kerja sama antara sekolah dan orang tua diharapkan dapat memperkuat pembiasaan hidup sehat anak secara berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik pada kelas maupun aspek pengelolaan sarana prasarana makan siang yang berbeda, sehingga diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengelolaan sarana prasarana dalam mendukung pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Ed. Patta Rappana. Makassar: Media Press, 2021.

Alba, Fathona Glykeros, Ahmad Samawi, dan Nur Anisa. "*Partisipasi Orang Tua dalam Transformasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun pada Masa Pandemi Covid-19."* Jurnal PAUD: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 9, No. 2, 2022.

Albert, Bandura. *Social Learning Theory*. New Jersey: Practice-Hall, 2020.

Anindya Argyanti, Cahya, dkk. *"Manajemen Sarana dan Prasarana Pendidikan dalam Meningkatkan Mutu Sekolah*." Jurnal Tahsinia. Vol 7, No. 1, 2026.

Andi Thahir. *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022.

Badan Pusat Statistik. Profil Anak Usia Dini Indonesia 2025. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2025.

Bafadal, Ibrahim. *Manajemen Perlengkapan Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016.

Barnawi, dan M. Arifin. *Manajemen Sarana dan Prasarana Sekolah*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020.

B.F Skinner. Science and Human Behavior. Extended Edition. Chambridge, MA*: Sloan Publishing for the B.F Skinner Foundation ,* 2025.

Dadan, Suryana. *Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Praktik Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media, 2021.

Denzin, Norman K. The Research Act: A Theoritical Introduction to Sociological Methods. London: Taylor & Francis (Routledge), 2017.

Djamarah, Syaiful Bahri. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2021.

Ependi, Lina, Rita Prima Bendriyanti, dan Lydia Margaretha. *"Peran Guru dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Seimbang di PAUD Jaya Lestari Desa Abu Sakim Bengkulu Tengah*. *"Early Childhood Research and Practice*. Vol. 4, No. 2, 2024.

Hamalik, Oemar. *Kurikulum* dan *Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2019.

Hasbullah, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers, 2019.

Hidayat, Ara, dan Imam Machali, *Pengelolaan Pendidikan: Konsep, Prinsip, dan Aplikasi dalam Mengelola Sekolah dan Madrasah*, Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016.

Karomah, U., F. C. Wahyuni, dan Y.D. Triansari. "Program Penyelenggaran Makan Siang Sekolah: Studi Literatur tentang Dampak Kesehatan, Hambatan dan Tantangan." Salus Cultura: Jurnal P

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2023 tentang *Standar Sarana dan Prasarana pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah*.

Khadijah. *Pendidikan Anak Usia Dini*, Medan: Perdana Publishing, 2016.

Khadijah. *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing, 2016.

Khairunnisa, Ulfadhilah. "Penerapan Perilaku Hidup dan Sehat Berbasis Layanan Holistik Integratif." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 7, No. 3, 2023.

Kurniati, dan Amelia Nur Afni. *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2021

Kurniati, Euis. *Manajemen PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021.

Lina Revilla Malik, Hilmah, "Peran Guru KB-TKIT Mardhatillah dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang," *EDUCASIA: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, Vol. 9, No. 2, 2024.

Madyawati, Lilis. *Strategi Pengembangan Bahasa pada Anak*. Jakarta: Kencana, 2017.

Majid, Abdul. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Masganti. *Strategi Pembelajaran PAUD*. Jakarta: Kencana, 2019.

Maulida Utami. "Esensi The Obserbent Mind pada Pendidikan Anak". Dirasah: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Dasar Islam, Vol. 4, No. 2, 2021.

Ministy of Education Thailand. *Early Childhood Education Curriculum B.E. 2560*. Bangkok: MOE Thailand, 2020.

Mustikowati, T., H.T. Rukmana, dan U. N. Karim. "Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak." *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, Vol. 1, 2021.

Mulyasa, E. *Manajemen PAUD*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Neelon, S. B. E., dkk. "Nutrition Standards in Early Care and Education: Impact on Child Health." *International Journal of Environmental Research and Republik Health*, Vol. 18. 2021.

Nugraha, Ali. *Pengembangan Pembelajaran Sains pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana, 2017.

Quraisy, Shihab, *M. Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2017.

Rohiat. *Manajemen Sekolah: Teori dan Praktik*. Bandung: Refika Aditama, 2019

Rokhimah, Siti. "Konsep Hidup Sehat dalam Prespektif Islam." *El-Buhuth: Borneo Journal of Islamic Studies*, Vol. 4, No. 1. 2021.

Ronto, R.,dkk. "School Food Environment and Health Eating Behaviours in Childern." *Nutriens*, Vol. 12, No. 5, 2020.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.

Peraturan Menteri Pendidikan, dan Kebudayaan, Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini.

Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Teknologi Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2023 tentang Standar Pengelolaan pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.

Petchoo, P., C. Kaerchutima, dan N. Tangsuphoom. "Nutritional Quality of Lunch Meals and Plate Waste in School Lunch Programme in Southern Thailand." *Journal of Nutritional Science*. Vol. 11, 2022.

Plaengmal, Chommanat. dan Nutchanard Meenasuntirak. "Develompent of Lunch Recipes from Local Wisdom to Enhance the Well-being of Pre-school Childern of Small School, Mueng Distict, Maha Sarakham Provice." *Journal of Developing the Social and Community*, 2024.

Sari, Yuyun, Indah, dan Ni'mah. "Peran Guru dalam Membiasakan Hidup Sehat melalui Cuci Tangan pada Anak Usia Dini*." Indoneisan Journal of Early Childhood*: *Jurnal Dunia Anak Usia Dini*. Vol. 4, no. 2, 2022.

Sahrahman. *Konsep Dasar Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2023.

SEAMEO RECFON. *Practical Guidelines for Healhy School Centeen Development*. Jakarta: SAMEO RECFON, 2022.

Siti Sakdiyah, dan Anis Widiyana. "Evaluasi Pragram Makan Siang dan Minum Susu Gratis di Padang Besar Child Development Center, Thailand." *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, Vol. 12, No.1, 2015.

Somsong, P., dkk. "Food Safety Practice in Early Childhood Education Centersin Thailand." *International Journal of Environmental Reasearch and Public Health*, Vol. 18, No 12, 2023.

Sringsawan , N.,dkk. "Using SWOT Analysis to Create Strategies for Solving Problem in Implementing School Lunch Program in Thailand." *Journal of Helath Reasearch*, Vol. 37, No. 6, 2021.

Srowoyong, K. dan J. Wungrath. "Food Consumption Behavior among Ethnic Minority PreSchool Childern in Mae Chaem District, Chiang Mai Province, Thailand." *Thai Journal of Public Health*, Vol. 52, No. 2, 2022.

Sudjana, N. *Manajemen Layanan Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif. Bandung*: Alfabeta, 2019.

Suyadi. *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani, 2017.

Suyadi, dan Maulidya Ulfah. *Konsep Dasar PAU*D. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016.

UNICEF, *Stepping Up Effective School Health and Nutriton*. New York: UNICEF, 2024.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

United Nations Children's Fund. The State of the World's Childern 2024*: The Future of Childhood in a Changing World*, New York: Unicef 2024.

World Health Organization. *Thailand Country Coopertion Strategy* 2022-2026. Geneva: World Health Organization, 2022.

World Health Organization, *What Are Healty Diets? Joint Statement by the Food Agriculture Organization of the United Nation and the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization, 2024.

World Health Organization. *Polices and Intervention to Create Healty School Food Environments:* WHO Guaideline, Geneva: World Health Organization, 2025.

World Health Organization & United Nations Childern's Fund. *Progress on Drinking Water, Sanitation and Hygiene in Schools 2015-2023: Special Focus on Menstrual Health*. Geneva: World Health Organization, 2024.

Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN

Transkip Wawancara Guru Kelas Anuban

Identitas Sumber

Nama: Ibu Halimah

Jabatan : Guru Kelas Anuban 3/3

Tempat: Anuban Suansawan Vithaya School

Tanggal: 12 Agustus 2025

Metode: Wawancara semi terstruktur

NO.	Peneliti	Informan
1.	Bagaimana pelaksanaan makan siang di Anuban Suansawan Vithaya School.	Kegiatan makan siang dilaksanaakan setiap hari pukul 11.00. Sebelum makan, peserta didik mengambil air minum sendiri dari dispenser yang telah disediakan sekolah. Setelah itu mereka menuju ruang makan bersama. Guru mengambil makanan dari dapur sekolah kemudian membagikannya kepada peserta didik. Selama kegiatan berlangsung guru dan asisten guru mendampingi peserta didik hingga selesai. Setelah makan peserta didik mengembalikan peralatan makan, menyikat gigi, kemudian melaksanakan tidur siang.
2.	Siapa yang bertanggung jawab	Petugas dapur sekolah

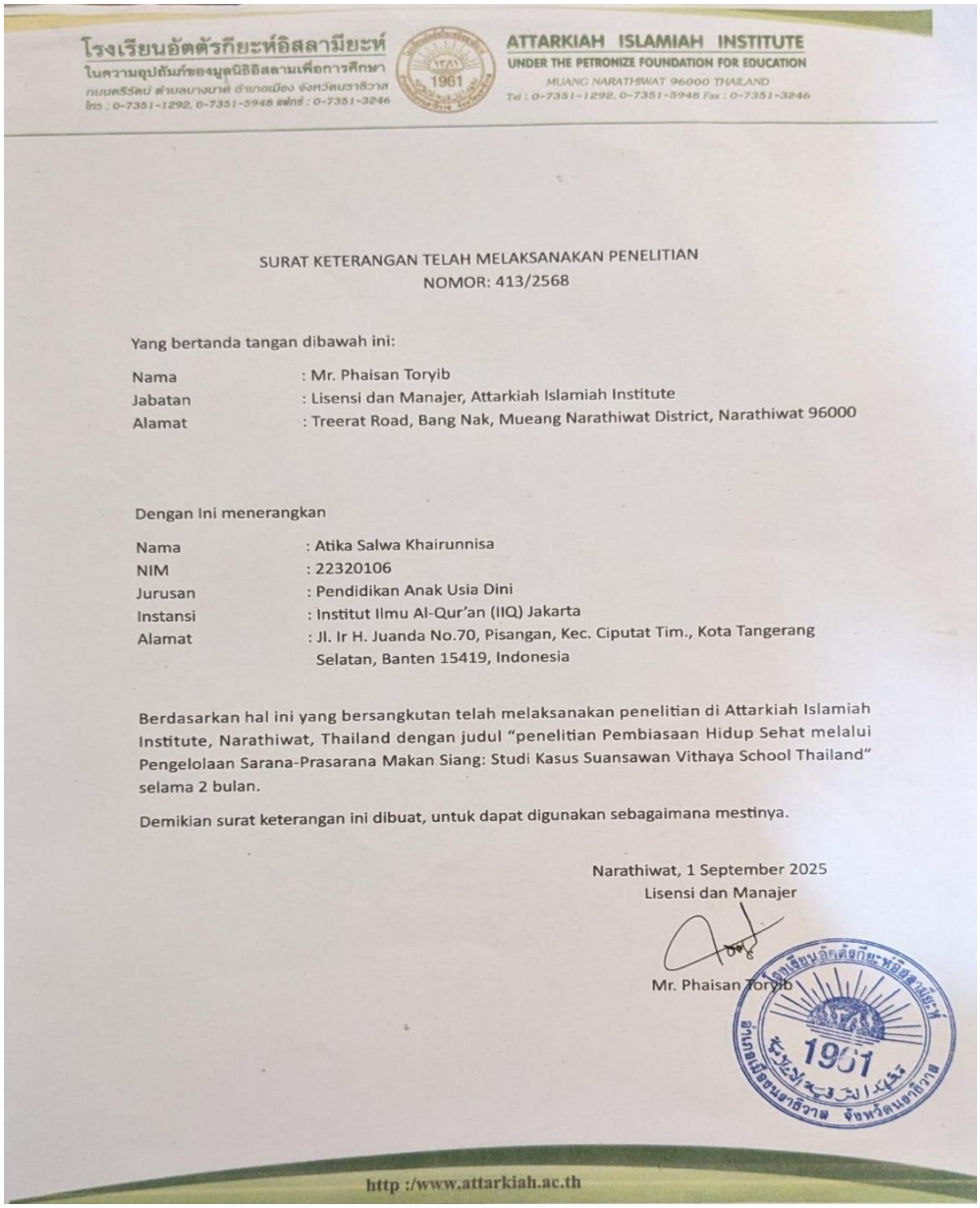
	menyiapkan makanan?	bertanggung jawab memasak seluruh makanan peserta didik. Setelah selesai dimasak makanan diletakkan di ruang makan dan guru mengambilnya untuk dibagikan kepada peserta didik.
3.	Bagaimana proses penyusunan menu makanan bagi peserta didik?	Menu makanan disusun oleh guru-guru Anuban. Setelah menu disepakati, menu tersebut diberikan kepada petugas dapur untuk dipersiapkan dan dimasak. Dalam satu kali makan biasanya terdapat nasi, dua jenis lauk, dan buah.
4.	Apa saja sarana prasarana yang digunakan dalam kegiatan makan siang?	Sekolah memiliki dapur sekolah, ruang makan bersama, dispenser air minum, wastafel, piring, sendok, gelas, tempat penyimpanan peralatan makan serta fasilitas menyikat gigi.
5.	Bagaimana fungsi ruang makan bersama?	Ruang makan digunakan seluruh peserta didik untuk makan bersama sesuai jadwal. Guru lebih mudah mendampingi peserta didik karena semua berada di satu tempat.
6.	Mengapa sekolah menyediakan fasilitas dispenser air minum?	Dispenser digunakan agar peserta didik dapat mengambil air minum

		sendiri sebelum makan, Hal ini melatih kemandidian anak.
7.	Bagaimana pembiasaan mencuci tangan dilakukan?	Sebelum makan peserta didik dibiasakan mencuci tangan menggunakan wastafel yang tersedia. Setelah makan selesai peserta didik juga kembali membersihakan tangan.
8.	Bagaimana peran guru selama kegiatan makan siang?	Guru menyusun menu makanan, mengambil makanan dari dapur, membagikan makanan ke peserta didik, serta mendampingi anak selama makan siang berlangsung.
9.	Bagaimana peran asisten guru?	Asisten guru membantu guru kelas dalam mendampingi peserta didik selama makan sehingga kegiatan berlangsung tertib dan peserta didik memperoleh bantuan apabila mengalami kesulitan.
10.	Apa saja pembiasaan hidup sehat yang diterapkan?	Anak dibiasakan mengambil air minum sendiri, mencuci tangan sebelum makan, makan bersama, mengembalikan peralatan makan, mencuci tangan kembali setelah makan, menyikat gigi, kemudian tidur siang.
11.	Bagaimana pengawasan kegiatan makan siang dilakukan?	Guru dan asisten guru selalu berada di ruang makan selama

		kegiatan berlangsung untuk memastikan peserta didik makan dengan tertib, mengguakan peralatan makan dengan baik, serta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sampai selesai.
12.	Apakah orang tua ikut mendukung pelaksanaan pembiasaan hidup sehat?	Ya, orang tua ikut menyediakan perlengkapan pribadi seperti sikat gigi dan perlengkapan kebersihan yang digunakan peserta didik selama berada di sekolah.
13.	Apa faktor pendukung pelaksanaan kegiatan makan siang?	Sekolah memiliki dapur, ruang makan, wastafel, dispenser, peralatan makan, fasilitas menyikat gigi, serta adanya guru dan asisten guru yang mendampingi peserta didik setiap hari.
14.	Apa kendala yang pernah terjadi?	Kadang makanan terlambat selesai dimasak sehingga waktu makan sedikit mundur dari jadwal yang telah ditentukan dan mempengaruhi jadwal kegiatan lain.
15	Menurut ibu, apa manfaat kegiatan makan siang bagi peserta didik?	Kegiatan makan siang tidak hanya memenuhi kebutuhan makan peserta didik, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat,

		melatih kemandirian, kedisiplinan, menjaga kebersihan diri, serta tanggung jawab dalam menggunakan dan mengembalikkan alat makan.

Lampiran 1 Permohonan Penelitian



โรงเรียนอัตตัรกียะห์อิสลามียะห์
ในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิอิสลามเพื่อการศึกษา
เทศบัณฑิตย์ ตำบลบางนาค อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส
โทร : 0-7351-1292, 0-7351-5948 แฟกซ์ : 0-7351-3246

ATTARKIAH ISLAMIAH INSTITUTE
UNDER THE PETRONIZE FOUNDATION FOR EDUCATION
MUANG NARATHIWAT 96000 THAILAND
Tel : 0-7351-1292, 0-7351-5948 Fax : 0-7351-3246

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
NOMOR: 413/2568

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Mr. Phaisan Toryib
Jabatan	: Lisensi dan Manajer, Attarkiah Islamiah Institute
Alamat	: Treerat Road, Bang Nak, Mueang Narathiwat District, Narathiwat 96000

Dengan Ini menerangkan

Nama	: Atika Salwa Khairunnisa
NIM	: 22320106
Jurusan	: Pendidikan Anak Usia Dini
Instansi	: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
Alamat	: Jl. Ir H. Juanda No.70, Pisangan, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419, Indonesia

Berdasarkan hal ini yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Attarkiah Islamiah Institute, Narathiwat, Thailand dengan judul "penelitian Pembiasaan Hidup Sehat melalui Pengelolaan Sarana-Prasarana Makan Siang: Studi Kasus Suansawan Vithaya School Thailand" selama 2 bulan.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Narathiwat, 1 September 2025
Lisensi dan Manajer

Mr. Phaisan Toryib

1961

http :/www.attarkiah.ac.th

Lampiran 2

INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA
FAKULTAS TARBIYAH
H. Juanda No. 70 Ciputat Tangerang Selatan Banten 15419 Telpon : (021) 74705154 Fax : (021) 7402 703
ft.iiq.ac.id ft.pai@iiq.ac.id | piaud.ft@iiq.ac.id

Nomor : 202.3/C/DFT/VII/2026
Lamp : -
Hal : **Permohonan Izin Penelitian Tugas Akhir (Skripsi)**

Tangerang Selatan, 04 September 2025

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Kepala Sekolah
Suansawan Vithaya School Thailand
di
tempat

Asalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturrahim kami sampaikan semoga Bapak/Ibu dalam mengemban tugas sehari-hari selalu mendapat bimbingan, lindungan dan ridho Allah SWT. Amin

Selanjutnya kami beritahukan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswi kami:

Nama : Atika Salwa Khairunnisa
NIM : 22320106
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : PAI
Pembimbing : Faza Karimatul Akhlak, M.Pd

Sedang Menyelesaikan tugas-tugas kesarjanaan di IIQ Jakarta dengan tujuan penelitian:

"Pembiasaan Hidup Sehat melalui Pengelolaan Sarana Prasarana Makan Siang (Studi Kasus Anuban Suansawan Vithaya School, Thailand)"

Mengingat penelitian tersebut memiliki kaitan dengan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, maka kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima dan memberikan informasi atau data yang diperlukan mahasiswi kami.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Dr. Syahidah Rena, M.Ed

Lampiran 3 Dokumentasi



Lampiran 1.3 Dapur Sekolah



Lampiran 1.4 Petugas Dapur



Lampiran 1.5 Kegiatan Makan



Lampiran 1.6 Wali kelas 3/3 (Informan Utama)





Lampiran 1.7 Ketua Lisensi **1.8 Kegiatan Anuban**





Lampiran 1.9 Perizinan Penelitian **Lampiran 1.10 Auban Kelas 3/3**



Lampiran 1.11 Anak menunggu arahan guru



Lampiran 1.12 kegiatan makan siang kelas 3/3

Lampiran 4 Hasil Turnitin

PERPUSTAKAAN
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA
Jl. Ir. H. Juanda No.70, Tangerang Selatan Banten 15419 Telp. (021) 74705154 Fax. (021) 7402 703
Email : iiq@iiq.ac.id Website : www.iiq.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIARISME
Nomer : 009/Perp.IIQ/TBY.PIAUD/VII/2026

Yang bertandatangan dibawah ini:
Nama : Seandy Irawan
Jabatan : Perpustakaan

NIM	22320106	
Nama Lengkap	ATIKA SALWA KHAIRUNNISA	
Prodi	PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI (PIAUD)	
Judul Skripsi	PEMBIASAAN HIDUP SEHAT MELALUI PENGELOLAAN SARANA PRASARANA MAKAN SIANG (STUDI KASUS ANUBAN SUANSAWAN VITHAYA SCHOOL, THAILAND)	
Dosen Pembimbing	FAZA KARIMATUL AKHLAK, M.Pd.	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang diisi oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarismen)	Cek 1. 28%	Tanggal Cek 1: 20 Juli 2026
	Cek. 2.	Tanggal Cek 2:
	Cek. 3.	Tanggal Cek 3:
	Cek. 4.	Tanggal Cek 4:
	Cek. 5. _____	Tanggal Cek 5:

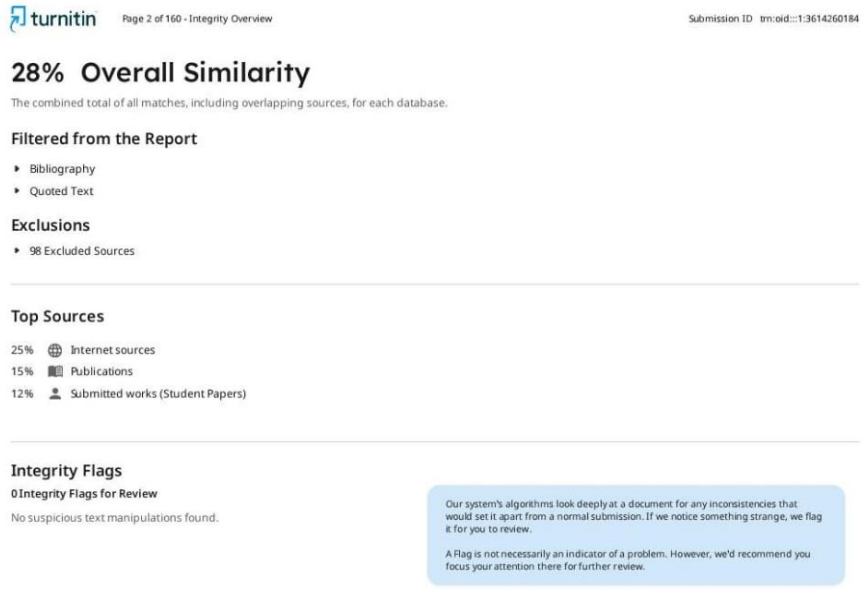
Sesuai dengan ketentuan Kebijakan Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Nomor: 03/A.1//IIQ/I/2021 yang menyatakan batas maksimum similarity skripsi mahasiswa sebesar **35%**, maka hasil skripsi di atas dinyatakan **bebas** plagiarisme.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 20 Juli 2026
Petugas Cek Plagiarisme

Seandy Irawan, S.IP

Lampiran 5



turnitin Page 2 of 160 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::1:3614260184

28% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 98 Excluded Sources

Top Sources

25% Internet sources
15% Publications
12% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

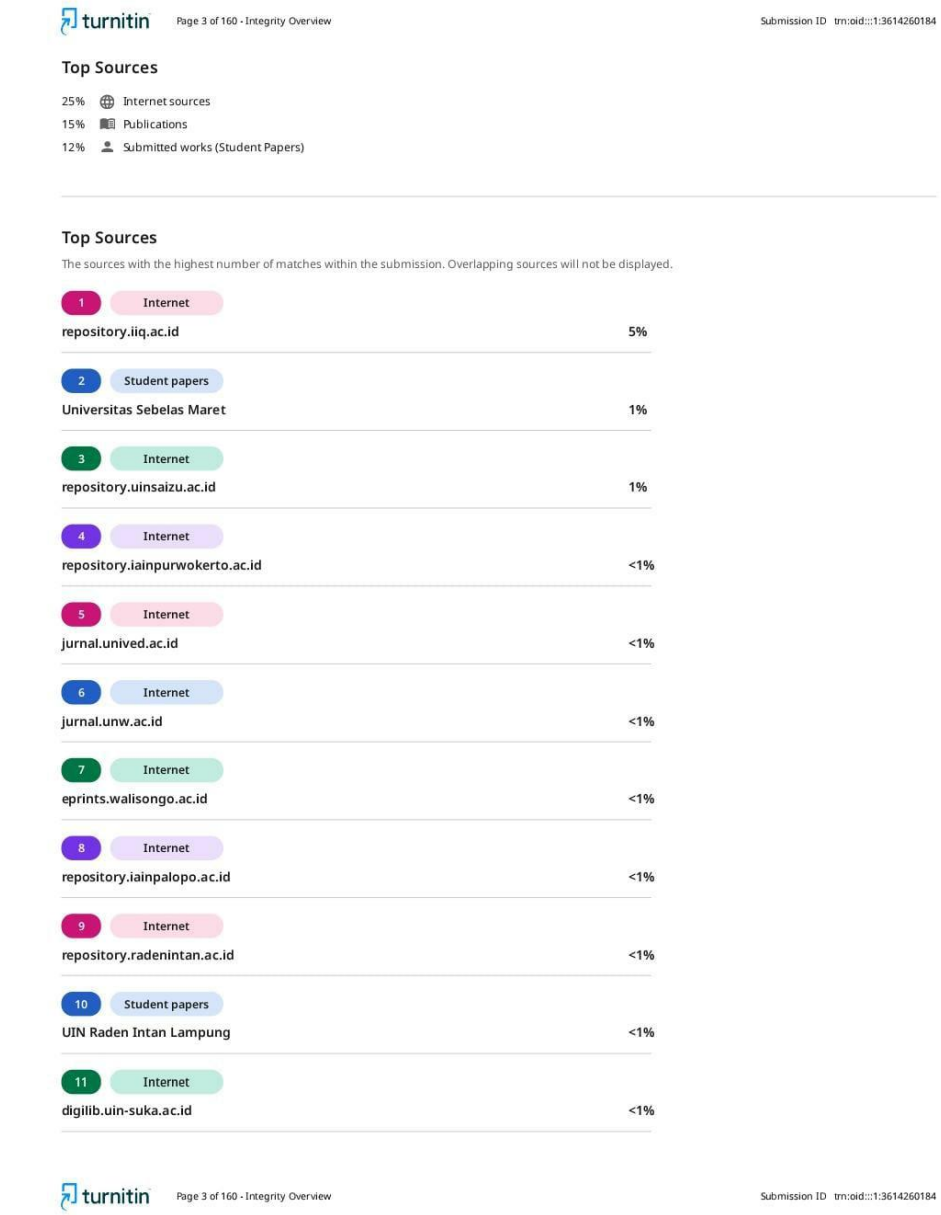
0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Lampiran 6



turnitin Page 3 of 160 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::1:3614260184

Top Sources

25% Internet sources
15% Publications
12% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
repository.iiq.ac.id		5%
2	Student papers	
Universitas Sebelas Maret		1%
3	Internet	
repository.uinsaizu.ac.id		1%
4	Internet	
repository.iainpurwokerto.ac.id		<1%
5	Internet	
jurnal.unived.ac.id		<1%
6	Internet	
jurnal.unw.ac.id		<1%
7	Internet	
eprints.walisongo.ac.id		<1%
8	Internet	
repository.iainpalopo.ac.id		<1%
9	Internet	
repository.radenintan.ac.id		<1%
10	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung		<1%
11	Internet	
digilib.uin-suka.ac.id		<1%

turnitin Page 3 of 160 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::1:3614260184

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Atika Salwa Khairunnisa lahir di Bandar Lampung, Januari 2002. Anak terakhir dari 6 bersaudara dari pasangan Huzairin dan Fadilah Bertempat di Jl. Soekarno Hatta Bandar Lampung. Pendidikan formal penulis diawali di RA Al-Fadilah Bandar lampung, yang merupakan lembaga pendidikan kanak-kanak yang dibangun oleh ibundanya. Selanjutnya, penulis melanjutkan tingkat pendidikan dasar di MIN 1 Tanjung Karang, Setelah menyelsaikan pendidikan dasar penulis melanjutkan pendidikan tingkat menengah pertama serta memperdalam ilmu keagamaan di Pondok Pesantren Al-Hikmah Bandar Lampung. Kemudian, penulis melanjutkan pendidikan tingkat atas di Pondok Pesantren Al-Mukhlis Lampung Tengah. Kemudian melanjutkan perguruan tinggi di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Fakultas tarbiyah, Program studi Pendidikan Anak Usia Dini (PIAUD) dan selesai pada tahun 2026.