

## PENGARUH NASI BAYAM TERHADAP MINAT ANAK MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT USIA 5-6 TAHUN DI PAUD CERIA KUBU RAYA

Wahyu Tri Nabella Putri<sup>1</sup>, Dian Miranda<sup>2</sup>, Siska Perdina<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia  
Email: [f1122211013@student.untan.ac.id](mailto:f1122211013@student.untan.ac.id)

---

### Article History

Received: 13-09-2025

Revision: 21-09-2025

Accepted: 23-09-2025

Published: 25-09-2025

**Abstract.** The background of this study is based on children's low interest in consuming vegetables, especially spinach, even though vegetables play an important role in children's growth and development. This study aims to determine the effect of spinach rice on the interest of 5-6-year-old children in consuming healthy foods at the Ceria Kubu Raya Early Childhood Education Center. This study uses a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design. The research subjects consisted of 30 children selected using simple random sampling. Data collection was conducted through observation and documentation. Data analysis was performed using simple linear regression tests. Data calculations were performed using SPSS Statistics 26 software. The research results show a significant increase in children's interest after being given a presentation of spinach rice, indicated by the t-test results ( $t\text{-count} = 13.873$ ; significance  $0.000 < 0.05$ ). The appealing presentation of spinach rice, combined with side dishes that children like, along with support from teachers, has proven to be effective in increasing children's interest in consuming healthy food. This study provides important contributions to the development of strategies for presenting nutritious food that is appealing to young children.

**Keywords:** Spinach Rice, Children's Interest, Healthy Food, Early Childhood Education

**Abstrak.** Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya minat anak dalam mengonsumsi sayuran, khususnya bayam, padahal sayuran memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh nasi bayam terhadap minat anak usia 5–6 tahun dalam mengonsumsi makanan sehat di PAUD Ceria Kubu Raya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 30 anak yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana. Perhitungan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan minat anak setelah diberikan penyajian nasi bayam, ditunjukkan dengan hasil uji t ( $t\text{-hitung} = 13,873$ ; signifikansi  $0,000 < 0,05$ ). Penyajian nasi bayam yang menarik, dipadukan dengan lauk yang disukai anak, serta dukungan dari guru, terbukti efektif dalam meningkatkan minat anak mengonsumsi makanan sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi penyajian makanan bergizi yang menarik bagi anak usia dini.

**Kata Kunci:** Nasi Bayam, Minat Anak, Makanan Sehat, PAUD

---

**How to Cite:** Putri, W. T. N., Miranda, D., & Perdina, S. (2025). Pengaruh Nasi Bayam Terhadap Minat Anak Mengonsumsi Makanan Sehat Usia 5-6 Tahun di PAUD Ceria Kubu Raya. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (6), 9608-9617. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i6.4245>

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan upaya pendidikan yang diberikan sejak lahir hingga usia enam tahun, dengan tujuan menstimulasi seluruh aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, baik fisik maupun mental. Salah satu faktor penting yang mendukung optimalisasi perkembangan tersebut adalah kesehatan dan gizi. Asupan makanan bergizi seimbang berperan besar dalam mendukung perkembangan otak, yang mencapai puncaknya pada usia dini, dengan sekitar 80% dari total perkembangan otak terjadi pada fase ini (Nurchayati & Pusari, 2015).

Makanan sehat tidak hanya memberikan energi, tetapi juga mengandung zat-zat penting yang menunjang sistem kekebalan, metabolisme, serta perbaikan jaringan (Andarini, 2018). Nutrisi yang lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air bekerja secara sinergis dalam menjaga kesehatan organ, memperkuat tulang dan otot, serta mendukung fungsi kognitif (Rahayu & Munastiwi, 2019). Namun, pendidikan gizi sejak dini masih belum optimal dalam membekali anak dengan pola makan sehat, sehingga berpotensi menimbulkan perilaku konsumsi yang tidak tepat di kemudian hari (Kementerian Kesehatan, 2014). Kekurangan asupan gizi pada anak dapat berdampak buruk terhadap pertumbuhan, perkembangan, bahkan meningkatkan risiko gizi buruk (Israeli et al., 2020).

Salah satu permasalahan gizi pada anak adalah rendahnya konsumsi serat. Padahal, serat dari sayuran terbukti dapat menurunkan risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes, hingga kanker usus (Nova et al., 2022). Sayangnya, banyak anak yang enggan mengonsumsi sayuran karena rasa dan teksturnya kurang menarik. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam penyajian makanan, salah satunya melalui nasi bayam. Bayam mengandung serat, vitamin A, B, C, E, dan K, serta mineral penting seperti zat besi, mangan, fosfor, dan seng (Nuraini, 2014). Kandungan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan pencernaan, tetapi juga berperan sebagai antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dan menjaga kesehatan mata.

Nasi bayam berpotensi menjadi solusi inovatif karena memadukan makanan pokok yang familiar, yaitu nasi putih, dengan bayam sebagai sumber nutrisi tambahan. Tampilan nasi bayam yang berwarna hijau cerah sekaligus menarik secara visual dapat meningkatkan minat anak untuk mencoba. Menurut Juwastuti (2020), penyajian makanan dengan bentuk yang unik dan menarik terbukti dapat meningkatkan selera makan anak. Hal ini diperkuat oleh Spill et al. (2011) yang menemukan bahwa anak-anak cenderung mengonsumsi lebih banyak sayuran jika disajikan bersama makanan pokok. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji nasi bayam sebagai strategi peningkatan konsumsi sayuran anak di Indonesia masih terbatas. Padahal, upaya ini penting dilakukan sebagai bagian dari strategi peningkatan gizi sejak dini.

Penelitian ini dilakukan di PAUD Ceria, Kota Pontianak, dengan tujuan untuk mengeksplorasi apakah penyajian nasi bayam dapat meningkatkan minat anak usia 5–6 tahun dalam mengonsumsi makanan sehat.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian *pre experimental design (quasi-experiment)* dengan pendekatan *one group pre-test dan post-test*. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling tertentu, yaitu teknik *simple random sampling*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok anak usia 5–6 tahun yang terdaftar di PAUD Ceria pada kelas B1 dan B2, dengan jumlah total 30 anak. Dalam penelitian ini, terdapat beberapa teknik pengumpulan data yang dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi yang relevan dari subjek penelitian.

Data akan dikumpulkan melalui observasi dengan melihat secara langsung minat makan anak-anak terhadap nasi bayam dan respons mereka terhadap intervensi, dan wawancara untuk mengetahui pandangan mereka tentang konsumsi makanan sehat dan nasi bayam. Instrumen penelitian yakni: lembar observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana. Perhitungan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS Statistics 26 untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, untuk memastikan kesamaan karakteristik antara subjek dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol.

## HASIL

### Uji Normalitas

Uji analisis yang digunakan peneliti yaitu uji normalitas dengan menggunakan program SPSS for windows versi 26. Uji normalitas yang digunakan adalah jenis Kolmogorov-Smirnov.

**Tabel 1.** Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.154	30	.069	.939	30	.087
<i>Posttest</i>	.139	30	.144	.946	30	.128

Pada tabel 1. dapat dilihat bahwa hasil dari uji normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnov menggunakan IBM SPSS Statistics 26 menunjukkan nilai signifikansi *pretest* 0.069 dimana uji normalitas tersebut  $0.069 > 0.05$  sehingga diketahui bahwa *pretest* berdistribusi

normal. Sedangkan pada posttest menunjukkan nilai signifikansi 0.144 yang menunjukkan  $0.144 > 0.05$  maka diketahui nilai posttest berdistribusi normal.

## Uji-T

Uji-T adalah metode yang digunakan peneliti untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan antara hasil *pre-test* (O1) dan hasil *pre-test* (O2) dalam penelitian ini.

**Tabel 2.** Hasil uji-t

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	39.66666667	15.66140712	2.85936865	33.81860114	45.51473220	13.873	29	.000

Berdasarkan dari Tabel 2. paired sample test di atas menjelaskan bahwa nilai  $t = 13.873$  dan  $p = 0,000$ , sehingga  $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa Nilai ( $H_a$ ) diterima dan terdapat pengaruh penyajian nasi bayam terhadap minat anak mengonsumsi makanan sehat di PAUD Ceria Kubu Raya.

## DISKUSI

### Minat Anak Mengonsumsi Makanan Sehat Sebelum diberikan Penyajian Nasi Bayam Usia 5-6 Tahun di PAUD Ceria Kubu Raya

Peneliti mengamati bahwa sebelum dikenalkan dengan penyajian nasi bayam, minat anak-anak usia 5–6 tahun di PAUD Ceria Kubu Raya terhadap konsumsi makanan sehat, khususnya sayuran bayam, masih tergolong rendah. Anak-anak membawa bekal dari rumah yang disiapkan oleh orang tua, dengan variasi menu sayur bayam seperti tumis bayam, telur dadar yang dicampur bayam, dan sayur bening bayam. Namun, saat menerima bekal tersebut, beberapa anak terlihat bingung dan kurang bersemangat karena menu yang dibawa berbeda dari yang biasa mereka makan di rumah, bahkan ada beberapa anak yang langsung menolak dan tidak mau makan. Anak enggan memakan bekal tersebut karna anak tidak suka sayur. Bahkan nak-anak juga jelas menyampaikan secara spesifik bahwa mereka tidak mau makan bekal tersebut karna terdapat sayur, namun untuk nasi dan lauk lainnya mereka tetap mau memakannya. Bekal sayur yang disiapkan orang tua hanya sebatas menumis saja, tidak ada tambahan seperti telur atau lainnya yang membuat kurang menarik. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak belum terbiasa dengan berbagai jenis olahan sayur bayam, sehingga minat mereka untuk memakannya masih belum muncul sepenuhnya. Anak-anak umumnya lebih

menyukai makanan dengan tekstur yang konsisten dan mudah dikunyah, seperti nasi, roti, atau makanan ringan. Sementara itu, sayur memiliki ciri tekstur yang lebih bervariasi dan terkadang tidak familiar. Ketika mereka belum terbiasa dengan variasi tersebut, reaksi menolak bisa muncul secara spontan.

Anak-anak di usia dini memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi dan suka menjelajahi dunia di sekitar mereka. Menurut Wardlaw & Hampl (2007) karena kesibukan mereka dalam mengeksplorasi lingkungan, perhatian anak bisa teralihkan dari makanan. Selain itu, anak juga sering merasa curiga atau enggan mencoba makanan baru. Hal ini terjadi karena papila atau indra pengecap mereka lebih sensitif dibandingkan orang dewasa, sehingga mereka lebih peka terhadap rasa, tekstur, atau aroma yang tidak biasa (Utami 2016).

Ketidaktertarikan anak terhadap makanan dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri maupun dari lingkungan keluarga. Dari dalam diri, anak mungkin merasa tidak lapar, sensitif terhadap rasa atau tekstur makanan, atau memiliki pengalaman buruk dengan makanan tertentu. Sementara itu, dari lingkungan keluarga, pola makan yang tidak teratur, kurangnya variasi makanan, paksaan saat makan, serta kurangnya contoh dan keterlibatan anak dalam memilih atau menyiapkan makanan dapat membuat anak semakin tidak tertarik. Namun Sensitivitas anak terhadap tekstur sayur tidak semata-mata disebabkan oleh pengalaman buruk sebelumnya, tetapi juga berkaitan erat dengan tahapan perkembangan sensorik mereka. Pada usia dini, sistem indra anak, termasuk indra peraba di dalam mulut, masih dalam proses persetujuan. Akibatnya tekstur makanan yang terasa lembek, berserat, atau berlendir seperti sayur. Peran orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan menyenangkan bagi anak (Salsala & Musfita 2025).

Menurut Kain, Uauy, & Albala (2002) tekanan untuk makan adalah tindakan yang dilakukan oleh orang tua untuk mendorong anak agar mau makan. Bentuk tekanan ini bisa bervariasi. Ada yang menggunakan cara-cara persuasif, seperti memberikan hadiah atau imbalan jika anak menghabiskan makanannya. Namun, ada juga bentuk tekanan yang lebih agresif, seperti membentak, menggunakan kata-kata kasar, atau memaksa anak untuk menghabiskan makanan yang sudah disiapkan (Santos et al., 2009). Hasil observasi dan pengamatan yang telah dilakukan, peneliti memperoleh hasil rata-rata *pretest* yang menunjukkan bahwa minat anak mengonsumsi makanan sehat sebelum diberikan penyajian nasi bayam di kelas B2 PAUD Ceria Kubu Raya tergolong rendah yaitu sebesar 39,49.

## **Minat Anak Mengonsumsi Makanan Sehat Sesudah diberikan Penyajian Nasi Bayam Usia 5-6 Tahun di PAUD Ceria Kubu Raya**

Setelah dilakukan penyajian nasi bayam di PAUD Ceria Kubu Raya, peneliti mengamati adanya perubahan positif terhadap minat anak-anak dalam mengonsumsi makanan sehat, khususnya sayur bayam. Nasi bayam disajikan dengan tampilan yang menarik, warnanya hijau cerah, rasanya enak, dan dikombinasikan dengan lauk pauk yang sudah biasa mereka makan. Hal ini membuat anak-anak penasaran dan semangat untuk mencoba makanan tersebut. Dari pengamatan tersebut, bisa disimpulkan bahwa penyajian makanan yang menarik dan sesuai selera anak bisa meningkatkan minat mereka terhadap makanan sehat. Penyajian nasi bayam yang dikombinasikan dengan lauk sederhana dan disukai anak terbukti membantu mengurangi penolakan mereka terhadap sayur. Hal ini sesuai dengan pendapat Widyastuti dan Pramono dengan menggunakan strategi teknik *hidden vegetable* yaitu metode untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada anak-anak. Strategi ini sangat efektif karena sayuran disembunyikan di dalam makanan, sehingga anak-anak bisa mengonsumsi berbagai jenis sayuran—termasuk yang tidak mereka sukai—tanpa menyadari perubahan rasa atau tekstur dari hidangan aslinya. Dengan cara ini, anak-anak tetap mendapatkan nutrisi dari sayuran tanpa penolakan. Anak-anak juga lebih terbuka untuk mencoba karena suasana makan di sekolah yang mendukung, apalagi mereka makan bersama teman-teman dan dibimbing oleh guru (Widiyastuti & Pramono 2015).

Preferensi makanan merupakan ukuran kesukaan atau ketidaksukaan terhadap suatu jenis makanan. Strategi seperti mencicipi dalam jumlah kecil tanpa paksaan dapat meningkatkan penerimaan terhadap makanan tersebut. Sayangnya, salah satu faktor penghambat utama penerimaan anak terhadap sayuran adalah rasa pahit yang secara alami melekat pada beberapa jenis sayur, termasuk bayam. Rasa pahit ini seringkali membuat anak enggan mengonsumsi sayuran meskipun memiliki manfaat gizi yang besar. Selain faktor rasa, kondisi ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *food neophobia*, yaitu penolakan anak terhadap makanan baru yang belum dikenalnya. Neophobia merupakan reaksi wajar yang muncul pada anak usia dini dan bukan merupakan ketidaksukaan permanen. Ketidaksukaan ini masih dapat diubah melalui proses pembiasaan dan pengalaman makan yang menyenangkan (Lobos & Januszewicz 2019).

Melalui cara penyajian seperti ini, anak-anak mendapat pengalaman baru yang menyenangkan saat makan sayur, khususnya bayam. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, anak-anak bisa lebih mudah menerima dan menyukai makanan sehat yang sebelumnya mereka hindari. Hal ini sesuai dengan pendapat Juwastuti yaitu Anak-anak secara alami tertarik pada hal-hal yang unik dan menarik. Oleh karena itu, penyajian makanan

yang kreatif dapat membangkitkan selera makan mereka. Dengan menyajikan makanan secara unik dan disesuaikan dengan minat anak, orang tua akan lebih mudah memberikan makanan dengan gizi seimbang yang dibutuhkan anak (Juwastuti, 2020).

Dari hasil penelitian, peneliti memperoleh hasil rata-rata posttest sebesar 88,0, yang menunjukkan adanya peningkatan minat anak yang sangat tinggi dalam mengonsumsi makanan sehat, khususnya sayuran bayam, setelah dilakukan penyajian nasi bayam. Anak-anak yang sebelumnya kurang tertarik mulai menunjukkan ketertarikan lebih besar terhadap sayuran. Hal ini terlihat dari antusiasme mereka saat menerima nasi bayam, serta keberanian untuk mencoba makanan yang sebelumnya jarang mereka makan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyajian nasi bayam secara menarik dan konsisten dapat mempengaruhi minat anak terhadap konsumsi makanan sehat. Penyajian yang menarik tidak hanya membuat anak mau mencoba, tetapi juga membantu mereka mengenal dan menerima sayuran sebagai bagian dari makanan sehari-hari.

### **Pengaruh Penyajian Nasi Bayam terhadap Minat Anak Mengonsumsi Makanan Sehat Usia 5-6 Tahun di PAUD Ceria Kubu Raya**

Hasil penelitian berdasarkan analisis dengan uji normalitas dan uji t di dapatkan hasil yang signifikan  $p\text{-value} = < \alpha 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap minat anak mengonsumsi makanan sehat melalui penyajian nasi bayam, serta perubahan ini dapat diamati dari perbandingan minat anak sebelum dan sesudah diberikan penyajian nasi bayam. Makanan merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Makanan yang kita konsumsi sehari-hari harus memenuhi standar gizi yang ditetapkan untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kecerdasan. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan yang sehat menjadi hal yang sangat krusial, terutama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Nurchayati & Pusari 2015).

Pola makan anak usia dini harus serasi, selaras, dan seimbang. Makanan yang diberikan harus serasi dengan tahapan perkembangannya. Selain itu, makanan juga harus selaras dengan kondisi ekonomi, sosial, budaya, dan agama keluarga. Terakhir, makanan harus seimbang, artinya nilai gizinya seperti karbohidrat, protein, lemak, dan serat harus sesuai dengan kebutuhan usia anak. Salah satu alasan utama rendahnya konsumsi sayur pada anak adalah kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya sayuran. Jika pendidikan gizi tidak efektif sejak usia dini, dampaknya bisa terbawa hingga dewasa, di mana mereka akan kekurangan pengetahuan tentang pola makan yang sehat dan seimbang (Sartika et al., 2022).

Kesulitan makan yang parah dan berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan, tumbuh kembang, dan aktivitas harian anak. Dampak ini sering kali disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang bervariasi tergantung jenis gizi yang kurang, seberapa parah kekurangannya, dan durasi dari kesulitan makan tersebut. Beberapa macam gizi, berapa berat kekurangannya, jangka waktu singkat atau lama (Nafratilawati, Saparwati, & Rosalina 2018). Oleh karena itu, strategi mengreasikan sayur bayam menjadi nasi bayam merupakan salah satu upaya kreatif yang dapat diterapkan oleh orang tua untuk meningkatkan minat anak dalam mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Dengan mengolah bayam menjadi bentuk yang lebih menarik dan familiar bagi anak-anak, seperti nasi berwarna hijau alami dari bayam, makanan tersebut menjadi lebih dekat dengan dunia mereka dan lebih mudah diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyajian nasi bayam memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan minat anak dalam mengonsumsi makanan sehat. Anak-anak terlihat lebih antusias saat makan, lebih terbuka untuk mencoba makanan yang sebelumnya mereka tolak, dan tidak lagi menolak sayuran seperti sebelumnya. Penyajian yang menarik dan dikombinasikan dengan lauk yang familiar terbukti efektif dalam menumbuhkan ketertarikan anak terhadap sayur. Hal ini membuktikan bahwa penyajian yang tepat dapat menjadi strategi yang efektif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penyajian nasi bayam terhadap minat anak usia 5–6 tahun dalam mengonsumsi makanan sehat di PAUD Ceria Kubu Raya, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi, minat anak terhadap sayuran, khususnya bayam, masih tergolong rendah dengan rata-rata skor pretest 39,49. Anak-anak cenderung menolak sayur bayam karena faktor rasa dan tekstur yang dianggap kurang menarik. Setelah diberikan penyajian nasi bayam dengan tampilan menarik, warna hijau cerah, dan kombinasi lauk sederhana yang disukai anak, terjadi peningkatan minat yang signifikan dengan rata-rata skor posttest mencapai 88,0. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ , sehingga penyajian nasi bayam terbukti berpengaruh nyata dalam meningkatkan minat anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa penyajian makanan yang kreatif, konsisten, dan sesuai selera anak dapat menjadi strategi efektif untuk menumbuhkan kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Nasi bayam dapat dijadikan alternatif solusi sederhana namun bermakna dalam mengatasi rendahnya konsumsi sayuran pada anak, sekaligus sebagai langkah awal membentuk pola makan bergizi yang berkelanjutan.

**REFERENSI**

- Albala, C., Vio, F., Kain, J., & Uauy, R. (2002). Nutrition transition in Chile: determinants and consequences. *Public health nutrition*, 5(1A), 123–128. <https://doi.org/10.1079/PHN2001283>
- Dewi, A. P., & Isnawati, M. (2013). Pengaruh Nasi Putih Baru Matang dan Nasi Putih Kemarin (Teretrogradasi) terhadap Kadar Glukosa Darah Postprandial pada Subjek Wanita Pra Diabetes. *Journal of Nutrition College*, 2(3), 411-418. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i3.3443>
- Lilis, J. (2020) *Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan terhadap Pemahaman Gizi Seimbang Anak Kelompok A di Ra Tapas Al- Falah Surabaya*. Undergraduate Thesis thesis, Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Łoboś, P., & Januszewicz, A. (2019). Food neophobia in children. Neofobia żywniowa u dzieci. *Pediatric endocrinology, diabetes, and metabolism*, 25(3), 150–154. <https://doi.org/10.5114/pedm.2019.87711>
- Nafratilawati, M., Saparwati, M., & Rosalina. (2015). Hubungan Antara Pola Asuh dengan Kesulitan Makan pada Anak Prasekolah (3-5 Tahun) di TK Leyangan Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(14), 64–71. Retrieved from <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/137>
- Nurchayati, D., & Pusari, R. W (2014). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking pada Kelompok Bermain B di PAUD Baitus Shibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015." *Paudia*, 3(1), doi:10.26877/paudia.v3i2 Oktober.510
- Nofitasari, A., Israeli, I., & Yusnayanti, C. (2021). Analisis Faktor Determinan dalam Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 5–8. doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v6iS1.752>
- Nuraini, D. N. (2014). *Aneka Daun Berkhasiat untuk Obat*. Yogyakarta: Gava Media.
- Salsala, A. Z., Andrisyah., & Musfita, R. 2025. "Hubungan Penyajian Bekal Makanan (Bento) dengan Pendekatan Ibu Dan Anak Di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini." 8(2):242–50.
- Santos, J. L., Kain, J., Dominguez-Vásquez, P., Lera, L., Galván, M., Corvalán, C., & Uauy, R. (2009). Maternal anthropometry and feeding behavior toward preschool children: association with childhood body mass index in an observational study of Chilean families. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 6, 93. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-93>
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://journal.uny.ac.id/V3/Jpa>, 11(1), 30–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i1.45937>
- Spill, M. K., Birch, L. L., Roe, L. S., & Rolls, B. J. (2011). Hiding vegetables to reduce energy density: an effective strategy to increase children's vegetable intake and reduce energy intake. *The American journal of clinical nutrition*, 94(3), 735–741. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.015206>
- Triani, N. (2022). Penyuluhan Olahan Sehat dari Bayam Merah di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 2917–2922. <https://doi.org/10.53625/Jabdi.V1i11.1849>
- Utami, F. B. (2016). Picky Eater pada Anak Kota: Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum* 14(2):79–86.

- Wardlaw, G. M., & Hampl, J. S. (2007). *Perspectives in Nutrition*. McGraw-Hill Higher Education; 7th Edition.
- Widiyastuti, L., & Pramono, A. (2015). Intervensi Hidden Vegetable terhadap Penerimaan Sayuran pada Anak Prasekolah di TK PGRI 21 Karangasem Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 4(2), 195-201. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i2.10065>