

# Manajemen Program Pemberian Makan Sayur untuk Mencegah *Picky Eaters* pada Anak Usia Dini

Uci Suryaningsih

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto ; [iniemailocytaw@gmail.com](mailto:iniemailocytaw@gmail.com)

## Edu Happiness :

Jurnal Ilmiah Perkembangan  
Anak Usia Dini

Vol 05 No 1 January 2026

Hal : 159-170

<https://doi.org/10.62515/edu-happiness.v5i1.1339>

Received: 01 January 2026

Accepted: 25 January 2026

Published: 31 January 2026

**Publisher's Note:** Publisher: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara mendalam. Teknis analisis data dengan reduksi data, display data, dan verifikasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program pemberian makan sayur dapat mencegah *picky eaters* pada anak usia dini. Kebiasaan makan sayur telah berlangsung selama lima tahun dengan dukungan penuh dari sekolah, guru dan orang tua siswa. Program ini dilaksanakan setiap hari dengan melibatkan siswa untuk membiasakan diri makan sayuran. Setelah lima tahun, program ini tetap berjalan karena hasil dari program pemberian makan sayur dapat mencegah anak dari *picky eaters*.

**Kata Kunci :** *Manajemen, Makan Sayuran, Pemilih Anak Usia Dini*

## Abstract :

*The problem of picky eaters in early childhood is a challenge that can have an impact on optimal growth and development of children. Children who only like certain types of food have the potential to be deficient in essential nutrients. This study aims to describe the management of the vegetable eating habit program at Diponegoro Kindergarten 118 Bentul Kebasen as an effort to prevent picky eater behavior. This study uses a descriptive qualitative method with data collection techniques through in-depth interviews. The results of the collection show that the implementation of the vegetable eating habituation program has been going on for five years with full support from schools, teachers and parents of students. This program is carried out every day by involving students to get used to consuming vegetables.*

**Kata Kunci :** *Management, Eating Vegetables, Early Childhood Picky Eaters*

## Abstrak :

*Masalah pilih-pilih makanan pada anak usia dini merupakan tantangan yang dapat berdampak pada tumbuh kembang anak yang optimal. Anak yang hanya menyukai jenis makanan tertentu berpotensi kekurangan nutrisi penting. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana manajemen program pemberian makan sayur untuk mencegah *picky eaters* pada anak usia dini di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen sebagai upaya pencegahan perilaku pilih-pilih makanan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif*

## Pendahuluan

Anak usia dini mulai berlatih untuk meningkatkan keterampilan dasarnya. Pada masa ini, anak juga mulai meningkatkan keterampilan makannya. Di usia ini, anak mulai dapat menentukan makanan apa yang disukai dan yang tidak disukainya serta terbangunnya kemandirian anak untuk makan. Salah satu permasalahan yang dikeluhkan para orangtua yaitu anak mengalami penurunan nafsu makan dibandingkan usia bayi. Anak juga menunjukkan perilaku *picky eaters* yaitu suka memilih makanan, makan lebih lambat, rewel saat amakan dan cepat kenyang. Gangguan pola makan yang dialami anak apabila tidak dicegah sebelum terjadi akan mengakibatkan gangguan pola makan sehingga sulit untuk makan (Mulianah et al., 2024).

*Picky eater*, dapat berdampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhan anak. Anak yang sering melakukan perilaku ini tidak mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan untuk mempertahankan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Anak hanya mengkonsumsi beberapa jenis makanan tertentu bisa kehilangan berbagai nutrisi penting, seperti vitamin, mineral, dan protein, yang berperan dalam pembentukan tulang, sistem kekebalan tubuh, serta perkembangan otak dan kognitif. Kekurangan nutrisi akibat pola makan yang terbatas ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan pertumbuhan, bahkan penurunan kekebalan tubuh. *Picky eater* juga berisiko meningkatkan kecemasan atau stres pada anak, terutama jika pola makan yang tidak seimbang berlanjut dalam jangka waktu yang lama (Sakinah et al., 2025). Disini sangat penting untuk memperkenalkan berbagai jenis makanan sehat secara bertahap kepada anak usia dini.

Salah satu cara untuk mengatasi masalah makan pada anak adalah dengan mengidentifikasi akar penyebab gangguan makan tersebut dan menanganinya secara langsung. Gangguan makan pada anak jika tidak segera ditangani maka gangguan makan dapat berkembang menjadi kesulitan makan dan *picky eater*. Dalam hal ini orangtua harus dilibatkan agar anak tidak mengalami kesulitan makan, misalnya memberikan makanan yang menarik agar anak tidak bosan dengan makanan yang diberikan, membatasi pembelian jajanan dan jajanan yang mengenyangkan anak sebelum waktu makan utama. Serta memberikan makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi anak (Mauludi et al., 2024).

Asupan makanan yang rendah dapat berdampak pada jangka pendek maupun jangka panjang, kondisi ini semakin memprihatinkan mengingat periode usia 4-6 tahun

merupakan masa emas pertumbuhan anak. Pada periode ini, otak anak mengalami perkembangan yang sangat pesat dan membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan optimal (Bakrisuk & Hasibuan, n.d.). Dari masalah ini peneliti mengambil salah satu program yang dapat mencegah kasus *picky eater* yaitu dengan pembiasaan makan sayur, yang diharapkan bisa memberikan asupan nutrisi yang dibutuhkan anak usia dini.

Sayuran merupakan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral yang mempunyai dampak sangat positif bagi kesehatan, tumbuh kembang dan pertumbuhan. Sekalipun kebutuhannya relatif rendah, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak tergantikan, sehingga sangat penting untuk melengkapi kebutuhan zat-zat tersebut. Tumbuh kembang anak memerlukan pola makan yang seimbang agar seluruh bagian tubuh dapat berkembang dengan baik serta otot dan tulang dapat berkembang kuat dan sehat. Mengkonsumsi makanan yang mengandung serat pangan sangat baik karena mempercepat proses pencernaan dalam tubuh, mempengaruhi penambahan berat badan, melunakkan tinja dan mendorong tumbuh kembang yang sehat pada anak (Asqia et al., 2024). Sayuran ternyata kurang diminati oleh anak-anak dikarenakan rasa sayur yang pahit dan asam serta tampilan dan warnanya yang tidak menggugah selera, sehingga menurunkan nafsu makan anak dan minat mereka terhadap sayur tersebut (Vega, 2024).

Pembiasaan makan sayur yang sesuai dan berkualitas kepada balita merupakan langkah penting dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka. Makanan tambahan ini dirancang untuk melengkapi asupan gizi yang mungkin belum tercapai melalui makanan sehari-hari. Makanan tambahan yang diberikan dapat secara signifikan meningkatkan status gizi, yang berpengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti peningkatan berat badan, dan tinggi badan (Emmaria et al., 2024).

Program Pemberian makan sayur diberikan kepada anak usia dini karena guru ingin anak usia dini bisa makan sayur dan tidak menjadi *picky eaters*. Di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen Kecamatan Kebasen, Kabupaten Banyumas ada beberapa anak yang memang tidak sama sekali makan sayur, namun dengan adanya program pemberian makan sayur di sekolah, perlahan anak mau makan sayur dan tidak memilih-milih makanan. Proses ini terjadi secara bertahap, dengan cara pengenalan, lalu anak

mulai mau memegang sayur atau bahkan mencicipi sedikit demi sedikit untuk mengetahui rasanya. Kemudian perlahan anak belajar makan sayur setiap hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Salma Sakinah (Sakinah et al., 2025) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya *picky eater* antara lain faktor genetik, dimana anak yang memiliki orang tua dengan kebiasaan makan selektif lebih rentan mengembangkan perilaku serupa. Peneliti lain yang dilakukan oleh Mei Dwi Sartika (Sartika et al., 2022) menyatakan bahwa sayuran merupakan santapan yang sangat bermanfaat untuk perkembangan anak. Penelitian ini sama-sama membahas masalah *picky eater* dan pentingnya makan sayur bagi anak usia dini.

Tujuan artikel ini untuk memberikan strategi kepada guru dan orangtua, untuk mengatasi masalah *picky eater* pada anak usia dini yang sulit untuk makan sayur. Diharapkan artikel ini bisa memberikan solusi yang akan ditemukan untuk meningkatkan kualitas gizi anak dan menghentikan dampak negatif dari pola makan anak yang tidak sehat.

## Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau berupa perhitungan. Prosedur ini menghasilkan temuan-temuan yang diperoleh dari data-data yang dikumpulkan dengan menggunakan beragam sarana. Seperti pengamatan dan wawancara (Sulistyo, 2019). Peneliti menggumpulkan data berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Hal itu disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Tempat penelitian dilakukan di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen Kecamatan Kebasen, Kabupaten Banyumas, dengan anak kelas B sebagai subjek penelitian. Teknik analisis data menggunakan reduksi data. Peneliti memilih TK ini karena di TK Diponegoro sudah menerapkan program makan sayur disekolahnya. Peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan observasi dan wawancara secara mendalam. Instrumen peneliti dengan menentukan fokus mengumpulkan dan menganalisis data, berperan sebagai pengamat penuh.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **a. Perencanaan**

Program Pembiasaan Makan Sayur di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen dilatarbelakangi oleh adanya studi bunding kesekolah lain yang sudah menerapkan Pembiasaan Makan Sayur. Kemudian pada dasarnya tujuan dari studi bunding ini adalah untuk mendapatkan informasi atau data yang akurat terkait dengan kegiatan Pembiasaan Makan Sayur. Target yang hendak dicapai dalam program Pembiasaan Makan Sayur antara lain: Pertama, untuk mendapatkan informasi bagaimana proses dan hasil dari program Pembiasaan Makan Sayur, Kedua, mendapatkan data apa saja yang akan digunakan untuk melakukan program Pembiasaan Makan Sayur termasuk penyelesaian berbagai masalah yang ditemui dalam pelaksanaan proses pelaksanaan. Ketiga, mendapatkan laporan pelaksanaan dari setiap guru untuk mengetahui ketercapaian yang akan dicapai.

Setelah melakukan studi bunding, kepala sekolah berdiskusi dengan guru untuk jadwal pelaksanaan program Pembiasaan Makan Sayur. Kepala TK memberi arahan untuk pertemuan walimurid untuk menentukan setuju atau tidak program Pembiasaan Makan Sayur ini diadakan. Dan ternyata wali murid setuju dengan program tersebut. Pelaksanaan program Pembiasaan Makan Sayur ini dijadwalkan setiap hari dari hari senin-sabtu.

Strategi program Pembiasaan Makan Sayur setelah walimurid setuju dengan diadakannya program Pembiasaan Makan Sayur ini Kepala sekolah, guru dan walimurid menentukan menu, hmenentukan harga dan karena TK Diponegoro 118 Kebasen ini berada dipedesaan maka ada walimurid yang memberi bantuan berupa beras atau sayur. Untuk pengolahan dilakukan didapur sekolah, yang memasak dari pihak guru yang sudah ditunjuk oleh kepala sekolah.

### **b. Pengorganisasian**

Disini ada beberapa pihak yang terlibat dalam pelaksanaan program Pembiasaan Makan Sayur, antara lain ada kepala sekolah, guru dan wali murid. Pada program Pembiasaan Makan Sayur kepala sekolah sebagai pimpinan tertinggi di TK, memegang peran strategis dalam pengorganisasian, peran kepala sekolah sebagai penentu akan kebijakan dan pengambilan keputusan apakah program Pemberian Makan Sayur yang akan dilaksanakan di TK, dan bertanggung jawab atas perencanaan umum program.

Membentuk tim sebagai pelaksana Pembiasaan Makan Sayur yang terdiri dari guru dan wali murid.

Guru merupakan garda terdepan dalam pelaksanaan program pemberian makanan tambahan, guru bisa melihat bagaimana sikap anak yang kurang aktif, sering sakit, dan tampak kurang gizi. Pelaksanaan Pembiasaan Makan Sayur guru bertanggung jawab langsung dalam proses pemberian makanan kepada anak-anak didalam kelas, sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan dan guru juga memastikan anak mengkonsumsi Makanan yang sudah disediakan dengan baik dan higienis. Peran guru juga mengajarkan dan memberitahu kepada anak-anak akan pentingnya makanan bergizi melalui kegiatan bercerita, atau aktivitas sederhana agar anak mengenal jenis-jenis makanan sehat dan pentingnya mencuci tangan sebelum makan. Guru tidak lupa untuk selalu mencatat bagaimana respon anak terhadap makanan, dan melaporkan setiap masalah kendala yang ditemui kepada Kepala Sekolah.

Keterlibatan orangtua murid untuk mendukung keberhasilan Pembiasaan Makan Sayur di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen. Orangtua memberikan informasi yang jujur kepada guru atau sekolah mengenai riwayat kesehatan anak, apakah ada alergi atau kebiasaan makan dirumah agar PMT ini bisa disesuaikan. Orangtua dirumah memantau status kesehatan dan pertumbuhan anak dirumah, dan melaporkan setiap perubahan signifikan kepada guru atau pihak sekolah.

### c. Pelaksanaan

Pelaksanaan program makan sayur untuk mencegah kasus *picky eaters* sudah terlaksana sejak lima tahun lalu. Hingga saat ini program makan sayur masih dilakukan. Hal ini sesuai dengan persetujuan semua pihak yang berupaya untuk menyelenggarakan layanan pembiasaan makan sayur di TK Diponegoro 118 agar anak usia dini tercegah dari kasus *picky eater*, dan termasuk untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran di PAUD yang berkualitas.

Kepala TK menjadi pihak yang memimpin pelaksanaan program makan sayur di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen. Kepala TK menjelaskan bahwa jalannya pelaksanaan program makan sayur ini sudah sesuai dengan harapannya. Indikatornya antara lain: (1) setiap siswa memiliki data terkait permasalahan yang bisa menghambat ketercapaian standar mutu: (2) terselesaikannya program makan sayur yang dialami oleh setiap peserta akan dibahas oleh kepala sekolah, guru dan wali murid dan (3)

program makan sayur ini bisa dilaksanakan secara konsisten berkat adanya koordinasi antar pihak-pihak TK dengan wali murid.

Pada saat pelaksanaan program makan sayur ini, dilakukan setiap hari, dan dijam istirahat. Adapun langkah-langkahnya yaitu: (1) anak masuk ke ruangan yang sudah disediakan, (2) anak dibiasakan untuk cuci tangan sebelum makan (3) anak belajar antri untuk mengambil 1 porsi makanan yang sudah disediakan (4) anak duduk dan membaca doa sebelum makan (5) setelah makan anak dibiasakan untuk membaca doa setelah makan dan menaruh tempat makan yang digunakan tadi di 3 tempat yang sudah disediakan.

Ada beberapa anak yang *picky eaters* masih belum mau makan sayur, namun atas bantuan para guru yang berusaha mengarahkan atau mengenalkan sayur kepada anak ada sedikit kemajuan dari anak yang sama sekali tidak mau makan sayur akhirnya mau makan sayur yang sudah disiapkan tersebut. Walaupun butuh waktu dan tidak begitu mudah untuk membujuk atau mengarahkan anak agar mau memakan sayur tetapi sebagai seorang pendidik harus bisa mencegah anak dari kasus *picky eaters* tersebut.

#### d. Pengendalian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa upaya yang dilakukan oleh kepala sekolah agar jalannya pelaksanaan program Pembiasaan Makan Sayur dapat berjalan dengan baik adalah (1) guru memperhatikan setiap pelaksanaan program Pembiasaan Makan Sayur (2) guru menghindari memberikan punishment kepada anak yang tidak menghabiskan makanannya dan (3) guru melakukan evaluasi Program Pembiasaan Makan Sayur dengan semua pihak terkait yaitu kepala sekolah, guru dan walimurid.

Ketika program Pembiasaan Makan Sayur ini berjalan belum sesuai maka kepala sekolah, guru dan wali murid akan mengadakan pertemuan untuk membahas dan mencari solusi. Seperti ada anak yang tidak mau makan nasi sama sekali, maka guru dan wali murid tidak bisa memaksakan, karena anak tersebut memang dari awal tidak makan nasi, untuk keseharian anak hanya makan lauk dan mengkonsumsi susu, untuk pengganti nasi anak lebih memilih makan kentang sebagai pengantinya. Maslaah ini sudah dibahas dan sudah ada solusi dari walimurid yang bersangkutan.

Faktor pendukung dalam dalam pelaksanaan program Pembiasaan Makan Sayur antara lain: Pertama, adanya kesamaan pemahaman antara pihak sekolah dengan walimurid, Kedua walimurid sangat mendukung program Pembiasaan Makan Sayur

ketika anak dirumah susah untuk makan sayur namun disekolah anak mau untuk makan sayur, Ketiga adanya dukungan anggaran dari pihak walimurid dan bantuan berupa bahan baku, Keempat walimurid lebih merasa aman karena anak tidak jajan sembarangan diluar sekolah.

Faktor penghambat antara lain: Pertama, kendala waktu untuk mengarahkan anak yang sudah terlanjur *picky eaters*, Kedua menghadapi anak yang memiliki ketidakteraturan nafsu makan, Ketiga ketakutan terhadap sayur. Untuk mengatasi faktor penghambat ini kepala sekolah beserta guru dan walimurid harus mencari solusi untuk mengatasinya.

Studi Banding merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan menambah wawasan dan pengetahuan yang akan diterapkan kedepannya untuk menjadi lebih baik. Kegiatan seperti ini tentunya sangat bagus bagi perkembangan suatu kebutuhan yang diharapkan sebagaimana mestinya. Kegiatan studi banding sesungguhnya memiliki makna dan tujuan yang sangat positif. Upaya perumusan kebijakan, evaluasi, dan penyempurnaan kebijakan perlu dilakukan dengan menggunakan hasil studi banding ke suatu Lembaga atau suatu daerah yang memiliki nilai-nilai positif yang dapat diadopsi. Hasil studi banding, harus dapat menjadi bahan pembelajaran, untuk peningkatan kinerja atau untuk penyempurnaan proses dan hasil kegiatan yang selama ini telah dicapai (Purwanto, 2022). Hasil dari studi banding akan dibahas ketika sudah berada di lembaganya sendiri, kemudian membahas apakah program makan sayur akan diterapkan juga di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen. Ketika perencanaan sudah diputuskan, selanjutnya rencana yang akan dibahas adalah pertemuan dengan orangtua, apakah orangtua/wali murid juga setuju diadakannya program pembiasaan makan syur, guna untuk mencegah *picky eater* anak usia dini.

Perencanaan melibatkan langkah pertama dan paling penting dalam manajemen pendidikan. Langkah ini melibatkan penetapan tujuan, strategi dan tindakan yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Perencanaan yang baik harus mempertimbangkan berbagai faktor, seperti kebutuhan siswa, sumber daya yang tersedia dan kondisi lingkungan (Sanyata et al., 2024).

Pada pelaksanaan program pemberian makan sayur sangat dipengaruhi oleh kepemimpinan kepala sekolah. Tugas kepala sekolah sebagai pemimpin untuk ikut serta dalam program sekolah sebagai wujud tanggung jawab dalam peningkatan dan kemajuan pendidikan di sekolah. Beban kepala sekolah meliputi melaksanakan tugas

pokok manajerial, pengembangan kewirausahaan dan melakukan supervise kepada guru dan tenaga kependidikan dalam Upaya untuk meningkatkan mutu sekolah. Kepala sekolah dalam kepemimpinan Lembaga pendidikan harus berupaya mengembangkan lingkungan belajar yang bersahabat, membuat perencanaan dan pelaksanaan program belajar yang efektif dan efisien, memperbaiki kualitas pengajaran yang kreatif, inovatif yang berbasis teknologi dan selalu melibatkan orangtua/wali siswa sebagai pendamping dan sumber belajar disekolah (Musa et al., 2022).

Bagi anak usia dini peran guru begitu dibutuhkan untuk dijadikan sebagai panutan dalam bertindak, karena peran guru merupakan sekumpulan perilaku-perilaku baik yang dimiliki oleh guru untuk mengoptimalkan keterampilan, bakat, minat dan potensi yang dimiliki anak agar menjadi pribadi yang berkarakter baik serta berprestasi (Wardani et al., 2021).

Orangtua harus tepat dan cermat dalam mengatur makanan sesuai dengan kondisi dan kesehatan anak. peran orangtua pada saat menyajikan makanan untuk anak usia dini harus memperhatikan kualitas dan kuantitas. Dari segi kualitas harus lebih higienis, karena anak usia dini sangat rentan terhadap penyakit. Dari segi kuantitas, porsi yang diberikan lebih sedikit. Jika makanan yang diberikan pada anak telah tepat, maka fungsi tubuh akan berjalan secara optimal. Anak akan sehat, rentan terkena penyakit, serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat (Maulidia et al., 2022).

Pengorganisasian mensyaratkan pembagian tugas, wewenang dan tanggungjawab yang terperinci menurut bidang dan Batasan kewenangannya. Pengorganisasian yang bisa diambil disekolah, yaitu dengan membentuk tim kepemimpinan, kemudian menerapkan pembagian tugas, mengatur jadwal yang adil dan efisien, serta memberikan tanggungjawab seperti menjadi koordinator kegiatan siswa. Pendidikan dapat berjalan dengan baik jika semua anggota organisasinya dapat bekerjasama dengan baik (Faiz et al., 2024).

*Picky eater* atau perilaku memilih-milih makanan, sering dijumpai pada masa perkembangan anak, namun biasanya tidak berlangsung lama (Hijja & Kurniawan, 2022). Anak dikatakan *picky eater* jika mempunyai karakteristik seperti, menolak makanan yang baru dikenalkan, menutup mulut, hingga memuntahkan makanan (Anggreni et al., 2023). Pelaksanaan program makan sayur ini dilakukan setiap hari, dengan Langkah-langkah yang sudah ditentukan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini bagi tumbuh kembang anak, guru akan mengolah sendiri dan mengkreasikan menu anak

agar anak-anak tertarik dan lahap saat menyantap menu yang telah disiapkan oleh guru, menyantap makanan yang telah disiapkan oleh guru juga mengajak anak bercakap-cakap terlebih dahulu tentang manfaat apa saja yang terkandung didalam makanan yang telah disajikan. Dengan cara menjelaskan tentang kelebihan atau kebaikan apabila kita memakan makanan yang bergizi dan akibatnya (Lina et al., 2024).

Rendahnya konsumsi sayur pada anak ialah dikarenakan kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah. Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak (Cendekia et al., 2024)

Dalam proses pengendalian, terdapat upaya untuk membina dan mengoreksi guna memastikan mutu organisasi tetap terjaga. Pengendalian organisasi bertujuan menciptakan lingkungan yang kondusif agar tujuan dapat tercapai dengan efektif dan efisien (Handini et al., 2024). Faktor kesulitan makan bisa disebabkan oleh faktor internal meliputi gangguan pencernaan seperti gangguan gigi dan mulut dan gangguan psikologi seperti peraturan makan yang ketat, orangtua yang memaksakan kehendaknya pada anak, memiliki keluarga yang tidak harmonis. Sedangkan faktor lain kesukaan makan, kebiasaan akan seperti anak merasa bosan dengan makanan yang disajikan maupun anak menggemari menu makanan yang berubah-ubah dan faktor lingkungan seperti orangtua yang malas makan maka anaknya pun juga akan malas untuk makan. Ataupun anak yang asik bermain sehingga anak sering lupa dengan waktu makan (Heriyanti et al., 2022).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program pembiasaan makan sayur di TK Diponegoro 118 Bentul Kebasen merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk mencegah perilaku *picky eater* pada anak usia dini. Program ini dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengendalian yang melibatkan kepala sekolah, guru serta walimurid. Keberhasilan program ini didukung oleh kerjasama yang solid antara pihak sekolah dan orangtua, serta partisipasi aktif guru dalam mengedukasi anak mengenai pentingnya konsumsi sayur. Meskipun terdapat beberapa kendala seperti

kebiasaan *picky eaters* yang sudah terbentuk dan ketidakteraturan nafsu makan anak, namun dengan pendekatan yang sabar dan konsisten program ini mampu meningkatkan kesadaran anak untuk mengkonsumsi sayur. Program ini dapat menjadi model yang dapat diterapkan di lembaga pendidikan anak usia dini lainnya guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

## Referensi

- Anggreni, D. A. B. R., Dwi, P. H. K., & Dwijayanto, I. M. R. (2023). Faktor-Faktor Perilaku Picky Eater Pada Anak : Scooping Review. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(2), 20–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/jukep.v6i2.3592>
- Asqia, N., Lestari, A., & Harun, H. (2024). Strategi Orang Tua Dalam Pembiasaan Mengkonsumsi Sayuran Pada Anak. *Smart Kids: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 38–47.
- Bakrisuk, F. S., & Hasibuan, R. (n.d.). *Efektivitas Program Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Terhadap Pertumbuhan Anak Usia 4-6 Tahun*. 2(1), 50–56.
- Cendekia, J. K., Ramadhanti, N., & Taulany, H. (2024). *Pengaruh Vegetable Eating Token Ekonomi*. 12(3), 297–304.
- Emmilia, R., Sinaga, K., Manurung, B., Tobing, R. A. L., Lubis, R. D., & Sihombing, P. A. (2024). Edukasi Penanganan Dan Pencegahan Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Kota Medan Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1309–1314. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i4.1168>
- Faiz, M., Suciamy, R., Zaskia, S., & Kusumaningrum, H. (2024). Implementasi POAC dalam Manajemen Pendidikan Modern. *Reflection: Islamic Education Journal*, 1(4), 26–36
- Handini, N., Melisa, W., Ardiyani, F., Mahrani, B., & Purba, A. Z. (2024). Pengendalian dan Pengawasan dalam Manajemen Organisasi Pendidikan. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 4(2), 244–251.
- Heriyanti, H., Lindriani, L., & Apriani, I. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(1), 22–33. <https://doi.org/10.59183/mbjn.v1i1.4>
- Hijja, N., & Kurniawan, D. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 85–92.
- Lina, P. A., Rahmawati, A., & Haris, I. (2024). Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang Anak Pada Kelompok B Usia 5-6 Tahun di TK ABA Aisyah Kota Pekalongan. *SINAU Seminar Nasional Anak Usia Dini*, 1, 765–775.
- Maulidia, P., Simatupang, N. D., Widayati, S., & Adhe, K. R. (2022). Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan terhadap Nafsu Makan pada Anak Usia 2-4 Tahun di

Desa Badang. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 8(2), 159–171.  
<http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/1229>

Mauludi, L. A., Firdaus, F., & Hasina, S. N. (2024). Hubungan Orang Tua dengan Picky Eater pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 147–156.

Mulianah, S., Nisya, N., Azis, A. S. R., Febrianti, R., & Asmita, C. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5 Tahun. *ECEJ: Early Childhood Education Journal*, 2(1), 27–35.

Musa, S., Nurhayati, S., Jabar, R., Sulaimawan, D., & Fauziddin, M. (2022). Upaya dan Tantangan Kepala Sekolah PAUD dalam Mengembangkan Lembaga dan Memotivasi Guru untuk Mengikuti Program Sekolah Penggerak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4239–4254.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2624>

Purwanto, M. E. (2022). Peran Studi Banding dalam Meningkatkan Kualitas Guru dan Kinerja Sekolah. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, 4(02), 173–185.  
<https://doi.org/10.53863/kst.v4i02.592>

Sakinah, S., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2025). Mengatasi Picky Eater Pada Anak Usia Dini Dengan Cara Yang Cerdas. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran/ E-ISSN: 3026-6629*, 2(3), 781–787.

Sanyata, Y. P. D., Aulia, Y., Ardiansyah, L., Karisma, N. N. P., & Kurniawan, A. A. (2024). Strategi manajemen pendidikan karakter dalam implementasi kurikulum merdeka belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran/ E-ISSN: 3026-6629*, 2(1), 108–114.

Sartika, M. D., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). *Jurnal Pendidikan Anak , Volume 11 ( 1 ), 2022 , Halaman 30-39 Literature Review : Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengkonsumsi Sayuran*. 11(1), 30–39.

Sulistiyo, U. (2019). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Salim Media Indonesia.

Vega, N. (2024). Analisis Peran Visual Media Cetak dalam Meningkatkan Minat Konsumsi Sayuran pada Anak. *DIVAGATRA-Jurnal Penelitian Mahasiswa Desain*, 4(1), 100–111.

Wardani, I. K., Hafidah, R. ., & Dewi, N. K. (2021). Hubungan antara Peran Guru dengan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini. *Kumara Cendekia*, 9(4), 225.  
<https://doi.org/10.20961/kc.v9i4.54845>