

**PENERAPAN *MINDFULNESS EATING* UNTUK MENUMBUHKAN  
KEBIASAAN MAKAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI  
RA CERIA “DARUL FAQIH” PURWOKERTO  
SRENGAT BLITAR**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Dewi Quri'atul Khukamah**

**NIM 126206211006**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG  
JULI 2025**

**PENERAPAN *MINDFULNESS EATING* UNTUK MENUMBUHKAN  
KEBIASAAN MAKAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI  
RA CERIA “DARUL FAQIH” PURWOKERTO  
SRENGAT BLITAR**

**SKRIPSI**

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana (S1) pada program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh:

**Dewi Quri'atul Khukamah  
NIM 126206211006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG  
JULI 2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Penerapan *Mindfulness Eating* untuk Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat pada Anak Usia Dini di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar”. Yang ditulis oleh Dewi Quri’atul Khukamah, NIM 126206211006 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Promotor/Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
<b>Dr. Khabibur Rohman, M.Pd.I</b> NIP. 199107032023211026	12 Juni 2025	

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini



**Dr. Musrikah, S.Pd., M.Pd.**  
NIP.197909102006042001

## PENGESAHAN

### PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Penerapan *Mindfulness eating* untuk Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat pada Anak Usia Dini di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar” yang ditulis oleh Dewi Quri’atul Khukamah ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada Hari Senin tanggal 07 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

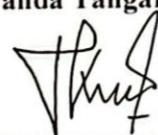
#### DEWAN PENGUJI

##### Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Dr. Khabibur Rohman, M.Pd.I.  
NIP. 199107032023211026

##### Tanda Tangan



Penguji Utama:

Dr. Musrikah, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197909102006042001



Sekretaris:

Firstalenda Susgaleni, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 199206252025212001



Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Quri'atul Khukamah  
NIM : 126206206211006  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Dosen Pembimbing : Dr. Khabibur Rohman, M.Pd.I.

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul **“Penerapan Mindfulness eating untuk Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat Pada Anak Usia Dini Di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar”** benar-benar karya hasil penelitian atau hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai tulisan sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia sanksi berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku dalam Wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Tulungagung, 10 Juni 2025

Peneliti,



Dewi Quri'atul Khukamah

NIM. 126206211006

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221  
Telepon: (0355) 321513 Website: [www.uinsatu.ac.id](http://www.uinsatu.ac.id) Email: [info@uinsatu.ac.id](mailto:info@uinsatu.ac.id)

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Quri'atul Khukamah  
NIM : 126206211006  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk diberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (Skripsi) yang berjudul: Penerapan *Mindfulness eating* untuk Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat pada Anak Usia Dini Di RA Ceria "Darul Faqih" Purwokerto Srengat Blitar

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengeloladalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya,

Tulungagung, 10 Juni 2025

Yang menyatakan,



Dewi Quri'atul Khukamah

## MOTTO

الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِيْ كَرْبَ الْكَنْدِيْ قَالَ سَمِعْتَ رَسُولَ اللَّهِ يَقُولُ مَا مَلَأَ بْنَ آدَمَ وِعَاءً شَرَّاً مِنْ  
بَطْنِ حَسْبٍ بْنَ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقْمِنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ طَعَامٌ وَثُلُثٌ شَرَابٌ وَثُلُثٌ  
لِنَفْسِهِ رَوَاهُ أَحْمَدُ وَالْتَّرْمِذِيُّ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ

“Sahabat Al Miqdan bin Ma’dykareb Al Kindi mengisahkan: Aku pernah mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Tidaklah seorang anak Adam memenuhi suatu kantung yang lebih buruk dibanding perutnya. Bila tidak ada pilihan, maka cukuplah baginya sepertiga dari perutnya untuk makanan, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lainnya untuk nafasnya.”

(Riwayat Ahmad, At Tirmizy, An Nasai dan oleh Al Albani dinyatakan sebagai hadits shahih)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Muhammad bin ’Isa At-Tirmidzi, “Hadist Tentang Pola Makan Sepertiga,” in *Sunan At-Tirmidzi*, ed. Muhammad Nasiruddin Al-Albani (Beirut: Dar al-Kutub Al-’Ilmiyyah, 1998), hadist no. 2380.

<sup>2</sup> Dini Fauziah, “Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbil 'alamin atas rahmat Allah SWT yang selalu menyertai penulis dalam menuntut ilmu hingga pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammud SAW. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari keterlibatan dukungan, doa serta bantuan baik moril, materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan beribu terima kasih kepada pihak yang sudah membantu. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya tercinta, Bapak Slamet Riadi dan Ibu Binti Solekhah yang selalu mendoakan kesuksesan saya serta selalu mendukung berbagai keputusan yang telah saya ambil. Selalu membimbing saya menuntun saya ke jalan yang baik serta member nasihat untuk saya.
2. Kepada kakakku Fatin Ulu'ainiya terimakasih karena selalu mendukung setiap langkah yang diambil .
3. Kepada segenap keluarga besar yang saya sayangi terimakasih telah memberi dorongan serta motivasi bagi saya untuk bisa maju.
4. Untuk diri saya sendiri terimakasih sudah mau berusaha bertahan serta bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Teruntuk sekolah RA Ceria "Darul Faqih" terimakasih karena telah memberikan izin untuk dijadikan sebagai tempat penelitian dan terimakasih juga kepada guru guru yang terkait karena sudah membimbing saat proses penelitian berlangsung.
6. Teruntuk Dewi Nur Azizah, Hima Fitria terimakasih sudah menjadi sahabatku terimakasih atas dukungan serta motivasi-motivasi yang sudah kalian berikan untukku.
7. Teruntuk teman-temanku Anisa Mufidha, Chusnun Nisak, Ardina terimakasih telah menjadi salah satu supportku untuk terus

berkembang menjadi lebih baik dan terimakasih telah menjadi teman berjuang ketika di bangku kuliah ini.

8. Teruntuk teman seperjuangan teman satu kelas maupun teman satu bimbingan terimakasih karena telah memberi semangat dalam menyusun skripsi ini.

## **PRAKATA**

***Assalammu'alaikum Wr. Wb.***

Puji syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menuntaskan skripsi ini yang berjudul “ Penerapan Mindfulness Eating Untuk Menumuhukan Kebiasaan Makan Sehat Pada Anak Usia Dini Di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar”. Shalawat serta salam, semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang kita harapkan syafaatnya di akhirat kelak.

Skripsi ini merupakan salah satu tugas yang wajib ditempuh oleh mahasiswa, sebagai tugas akhir studi di Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang terbatas dan jauh dari kesempurnaan, sehingga tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka sulit bagi penulis untuk menyelesaiakannya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bapak Prof. Dr. Abad Badruzaman, LC., M. Ag. Selaku Wakil Rektor Bidang Akademika dan Pengembangan Lembaga Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Bapak Dr. Sutopo, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ibu Dr. Hj. Indah Komsyiah, S. Ag., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Tarbiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang telah mengizinkan penulis untuk menuntut ilmu di jurusan tarbiyah.
5. Ibu Dr. Musrikah, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Progam studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
6. Dr. Khabibur Rohman, M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan terbaik dengan penuh kesabaran dan ikhlas di tengah-tengah

kesibukannya dalam meluangkan waktu memberikan pengarahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.

7. Segenap Bapak/Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah memberikan ilmu dan wawasannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
8. Ibu Ismi Kumaidah, S.Pd.I., selaku Kepala Sekolah RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar yang telah memberikan izin dalam memperoleh data di lapangan.
9. Ibu Sulistyansih, S.Pd., selaku Guru Kelas B RA Ceria “Darul Faqih”
10. Ibu Ibu Nuril Ulfa Naharut T., S.Pd selaku guru kelas A beserta guru-guru di RA Ceria “Darul Faqih”.
11. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Semoga jasa kebaikan mereka diterima Allah SWT dan tercatat sebagai amal baik. Penulis menyadari, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat konstruksi dari berbagai pihak sangat diharapkan demi terwujudnya karya yang lebih baik dimasa mendatang.

Akhirnya, besar harapan penulis semoga barakah dan bermanfaat di dunia dan di akhirat, bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Amin...

***Wassalamu'alaikum Wr. Wb.***

Tulungagung, 10 Juni 2025  
Peneliti,