

DAFTAR PUSTAKA

- At-Tirmidzi, Muhammad bin 'Isa. "Hadist Tentang Pola Makan Sepertiga." In *Sunan At-Tirmidzi*, edited by Muhammad Nasiruddin Al-Albani, hadist no. 2380. Beirut: Dar al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1998.
- Baradia, Richa, and Joyeta Ghosh. "Impact of Mindful Eating among Adolescent." *International Journal of Science and Research* 10, no. 11 (2021): 11–17. www.ijsr.net.
- Barus, Darwita Juniwati, and Desy Lustiyani R. "Penyuluhan Manfaat Konsumsi Buah Dan Sayur Dalam Mewujudkan Masyarakat Hidup Sehat Di Klinik Pratama Nusantara." *Journal Abdimas Mutiara* 5, no. 1 (2024): 221–226.
- Brantley, Caroline, Linda L. Knol, and Joy W. Douglas. "Parental Mindful Eating Practices and Mindful Eating Interventions Are Associated with Child Emotional Eating." *Nutrition Research* 111 (2023): 34–43.
- Caninsti, Riselligia, and Syiffa Azahra Tri Rahayu. "The Role of Smartphone Addiction on Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior in Adolescents." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2024): 1–13.
- Christina Litaay, Monica Paotiana, Evi Elisanti, Dian Fitriyani, Pande Putu Agus, Inge Permadhi, Arti Indira, Grace Puspasari, Meilinah Hidayat, Esteria Priyanti, Lusiana Darsono. *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Edited by M.Si. Dr Dian Utami sutiksno, SE., M.T. Dr. Ratnadew, S.T., and Ismi Aziz. I. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.
- Christodoulou, Efstratios, Verra Markopoulou, and Antonios E. Koutelidakis. "Exploring the Link between Mindful Eating, Instagram Engagement, and Eating Disorders: A Focus on Orthorexia Nervosa." *Psychiatry International* 5, no. 1 (2024): 27–38.
- Dr. Drs. I Wayan Suwendra. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, Dan Keagamaan*. Pertama. Bali: Penerbit

Nilacakra, 2018.

Fauziah, Arvicha, Kasmiati, and Jakob L.Jambormias. “Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar.” *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 9 (2023): 953–960.

Fauziah, Dini. “Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas.” *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PIAUD-Ku* 2, no. 1 (2023): 67–74.

Fitriana, Vera, Luluk Cahyanti, Alvi Ratna Yuliana, Yuni Hatin Holifah, Zulfa Cahyaningrum, and Eka Rusmiyati. “Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar.” *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia* 3, no. 2 (2022): 114–122.

Gaol, Lastriama Lumban, Risda Mariana Manik, Merlina Sinabariba, and Bernadetta Ambarita. “Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja.” *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 14, no. 1 (2023): 383–390.

Hardani, M.Si, M.Si Nur Hikmatul Auliya, Grad.Cert.Biotech Helmina Andriani, Apt Roushandy Asri Fardani, S.Si., M.Pd Jumari Ustiawaty, S.Si., M.Si Evi Fatmi Utami, M.Farm., and M.I.Kom Dhika Juliana Sukmana, S.Si., M.Sc Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Edited by AK Husnu Abadi, A.Md. CV. *Pustaka Ilmu*. I. Vol. 3. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.

Hardiyanti, Dwi. “Peran Guru Dalam Pemberian Informasi ‘ Isi Piringku ’ Tentang Gizi Yang Optimal Pada Anak Usia Dini Kepada Orangtua Murid Di Wilayah Banyumanik.” *MANGGALI: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 244–252.

Heryanto, Merissa Laora, Putri Bunga Amelia, and Lia Mulyati. “Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizipada Anak Prasekolah.” *Journal of Midwifery Care* 4, no. 01 (2023): 31–37.

Husain, Rahim. “Pembelajaran Pola Makan Sehat Untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 5 (2023): 5630–5642.

Intan Kurniasari, Kayla Faiza Wijaya, and Larasati Khairunissa Rahman. “Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban.” *Journal of Creative Student Research* 1, no. 5 (2023): 372–383.

Irfan, Fauzan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, and Gt. Muhammad Irfamna Husin. “Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan.” *Journal of Creative Student Research* 1, no. 5 (2023): 393–406.
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2730>.

Jatmikowati, Tri Endang, Kristi Nuraini, Dyah Retno Winarti, and Asti Bhawika Adwitiya. “Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 2 (2023): 1279–1294.

Karomah, Ulfatul, Fani Cahya Wahyuni, and Yunita Dewi Trisnasari. “Program Penyelenggaraan Makan Siang Sekolah: Studi Literatur Tentang Dampak Kesehatan, Hambatan Dan Tantangan.” *Salus Cultura: Jurnal Pembangunan Manusia dan Kebudayaan* 4, no. 1 (2024): 91–103.

Khoirunnisa, Fania Nurul, Indanah Indanah, Diah Andriani Kusumastuti, and Noviana Ika. “Korelasi Variasi Jenis Makanan Dan Lingkungan Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah.” *Indonesia Jurnal Kebidanan* 4, no. 1 (2020): 14–22.

Lailatul Maghfiroh, Mohammad Syaifuddin, and Susi Sulistyoningsih.

- “Mengembangkan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Media Loose Parts Bahan Alam Di TK Dharma Wanita, Kandangserang, Pekalongan.” *Asghar : Journal of Children Studies* 3, no. 2 (2023): 106–115.
- Made Dewi Sariyani, Putu Arik Herliawati, Rini Winangsih. “Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Di Sekolah Minggu Buddha.” *jurnal kebidanan* 12, no. 01 (2023): 24–30.
- Maharani, Triayu. “Hubungan Mindful Eating Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School.” *J. Gizi Dietetik* 3, no. September (2024): 199–208.
- Mantzios, Michail. “Mindful Eating: A Conceptual Critical Review of the Literature, Measurement and Intervention Development.” *Nutrition and Health* 29, no. 435–441 (2023).
- Marisa Aulia Gea, and Difly Praise Malelak. “Manajemen Komunikasi Orang Tua Dalam Meningkatkan Prestasi Anak Usia Dini (AUD).” *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 4 (2023): 217–230.
- Masry, Rifqa, Arini Dwi Rahmadani, Rani Suraya, and Winda Sauci Pandjaitan. “Gambaran Pengetahuan Gizi Masyarakat Di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo.” *Journal of Health and Religion* 1, no. 1 (2023): 8–20.
- Mazlan, Siti Nur Aisyah, and Ani Mazlina Dewi Mohamed. “The Relationship Between Mindful Eating and Mental Well-Being among Sports Science Students in UITM Sarawak: A Validation of Instruments.” *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences* 14, no. 2 (2024): 744–761.
- Merlinda, Ajeng Atikah, and Yusmar Yusuf. “Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Tinjauan Dari Perspektif Sosiologi Pendidikan.” *Ranah Research :*

Journal Of Multidisciplinary Research and Development 7, no. 2 (2025): 1364–1373.

Moleong, Prof. Dr. Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet. 40. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.

Morillo-Sarto, Héctor, Yolanda López-del-Hoyo, Adrián Pérez-Aranda, Marta Modrego-Alarcón, Alberto Barceló-Soler, Luis Borao, Marta Puebla-Guedea, Marcelo Demarzo, Javier García-Campayo, and Jesús Montero-Marin. “‘Mindful Eating’ for Reducing Emotional Eating in Patients with Overweight or Obesity in Primary Care Settings: A Randomized Controlled Trial.” *European Eating Disorders Review* 31, no. 2 (2023): 303–319.

Mulyana, Agus, Dela Lestari, Dhillia Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, and Salma Hefty. “Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.” *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)* 2, no. 2 (2024): 321–333.

Munisa, Rita Nofianti, Naya Rama Andini. *Kesiapan Sekolah Anak Dalam Perspektif Psikologi*. I. medan: Serasi Media Teknologi, 2024.

Nadiya Ayu Nopihartati, Meri Neherta Ira Mulya Sari. *Masalah Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandemi Covid-19*. I. Indramayu: penerbit adab, 2023.

Ni'matuthoyyibah, Niswatin, Susiyati Novitasari, and Umimidlatu Salamah. “Program Pojok Baca Untuk Meningkatkan Literasi Anak Usia Dini Di TK Tunas Harapan Desa Dahor Grabagan Tuban.” *Alzam: Journal of Islamic Early Childhood Education* 2, no. 2 (2022): 33–40.

Nurdiani, Tanti Widia. *Mindfulness Leadership*. I. Pekalongan: Penerbit NEM, 2024.

Nurfadilah, Via Amalia; “Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare plus Depok.” *jurnal AUDHI* 3, no. 1 (2020): 36–41.

Nurjannah, Nurjannah, Arman Arman, Fina Amalia Masri, Rahmawati Rahmawati, Nirmalasari Nirmalasari, Ela Martisa, Sarniati Nuru, Nuzul Hijrah Saerudin, Hasni Hasan, and Sahur Saerudin. “Pengenalan Etika Makan Lintas Budaya Melalui Pelatihan Table Manner Pada Mahasiswa Di Universitas Halu Oleo.” *Darma Diksani: Jurnal Pengabdian Ilmu Pendidikan, Sosial, dan Humaniora* 4, no. 1 (2024): 1–9.

Nurul Asqia, Amanda Lestari, Harun. “Strategi Orang Tua Dalam Pembiasaan Mengonsumsi Sayuran Pada Anak.” *SMART KIDS JURNAL PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI* 6, no. 1 (2024).

Nuryanto, Shofi Shofuro Al Tsani Jauziyah, A. Fahmi Arif, and Rachma Purwanti. “Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro.” *Journal of Nutrition College* 10, no. 1 (2021): 72–81.

Oktafiana, Indriani. “Etika Makan Bersandar Dalam Hadis Nabi : Kajian Maudhu’ i (Tematik) Dan Dampaknya Bagi Kesehatan .” *el-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis dan Integrasi Ilmu* 5, no. 2 (2024): 156–177.

Palupi, Khairizka Citra, Anggita Anggraini, Mertien Sa’pang, and Mury Kuswari. “Pengaruh Edukasi Gizi ‘Empire’ Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih.” *Journal of Nutrition College* 11, no. 1 (2022): 62–73.

Rae, Alfarysthi Elin, and Brigitte Sarah Renyoet. “Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent.” *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal* 2, no. 2 (2022): 95–107.

Rahajeng, Kamaratih, Dwi Novri Supriatiningrum, and Amalia Rahma.

“Efektivitas Penggunaan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Pra Sekolah.” *Ghidza Media Journal* 5, no. September (2024): 27–37.

Rahmah, Nur maulidah, Arina Damiya Zulfa, Rachma Meylinda, Hanifah Zahra, and Shilfiana Rahayu. “Etika Makan Nabi Dalam Perspektif Sains Medis.” In *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 4:128–133, 2022.

Rahmiati, Baiq Fitria. “Hubungan Peran Teman Dengan Pemilihan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan* 2, no. 1 (2021): 87–94.

Restanty, Dian Aby, and Yuniasih Purwaningrum. “Upaya Menggalakkan Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Pada Kelompok Ibu Balita Dan Guru Paud.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* 3, no. 1 (2021): 15–21.

Riska, Amanda, Dian Aulia Rahmi, and Fitri. “Implementasi Metode Experiental Learning Dalam Menanamkan Nilai Nilai Dalam Hadist Tentang Adab Makan Untuk Anak Usia Dini.” *InEJ: Indonesian Engagement Journal* 4, no. 2 (2023): 70–87.

Saniya, Kholifatul, Lilif Muallifatul, and Khorida Filasofa. “Penanaman Karakter Sosial Anak Melalui Program Berbagi.” *Aulad : Journal on Early Childhood* 8, no. 1 (2025): 10–19.

Septiani, Fanny Ika, Nadia Rosiana, and Azzahra Alisa. “Dampak Makan Siang Gratis Pada Kondisi Keuangan Negara Dan Peningkatan Mutu Pendidikan.” *JUPENSAL : Jurnal Pendidikan Universal* 1, no. 2 (2024): 192–196.

Siti Makhmudah. “Enkulturası Budaya Islam Dalam Permainan Tradisional Anak Untuk Membangun Generasi Rabbani.” *kartika jurnal studi keislaman* 3, no. 1 (2023): 30–42.

- Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, and Dianti Yunia Sari. "Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun." *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2021): 154–168.
- Sugiyono, Prof. Dr. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: Penerbit Alfabeta., 2013.
- Surijati, Katri Andini, Pramesthi Widya Hapsari, and Windri Lesmana Rubai. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas." *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan* 2, no. 1 (2021): 95–100.
- Syifa Fauziah, Nufitriani Kartika Dewi, Swantyka Ilham Prahesti. *Buku Ajar Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Edited by Sepriano. Pertama. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Tantry Febrinasari, Andini Putri Riandani, Supriyati. "Edukasi Pentingnya Pangan Sehat Untuk Anak Usia Dini Bagi Orang Tua Dan Guru Di Tk Insani 1 , Bekasi." *JLP : Jurnal Lentera Pengabdian* 01, no. 02 (2023): 116–124.
- Try Aziz Zulkarnaen, Mubarak Dahlan, and Mr. Ahmadin. "Konstruksi Sosial, Budaya Dan Ekonomi Pada Pola Makan Masyarakat Kelurahan Benteng Somba Opu Kabupaten Gowa." *Jurnal Kajian Sosial dan Budaya: Tebar Science* 6, no. 2 (2022): 97–104.
<http://ejournal.tebarscience.com/index.php/JKSB/article/view/115>.
- Umasugi, Fazria, Rosita Wondal, and Bujuna Alhadad. "Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan)." *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud* 2, no. 1 (2020): 1–15.
- Wahyuni, Ismiy Noer, Indra Fauzi Sabban, Siska Kusuma Wardani, Rizal Aditya Hermawan, Hidayatul Hasanah, Sri Wahyuni, and Jessi Suryani Setiawan. "Piring Makan Ku 'Makan Sehat Untuk Tumbuh Kembang Anak.'" *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)* 5, no. 2 (2024): 266–271.

- Widianingtyas, Sisilia Indriasari, and Yohana Dinda. “Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Jajan Pada Anak Usia Sekolah.” *Adi Husada Nursing Journal* 8, no. 1 (2022): 22–28.
- Yeremia Alda Fajar Ain, Rian Antony. “Penerapan Mindful Eating Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Tahsinia* 5, no. 8 (2024): 1209–1221.
- Yuliana, Dewita Rahma, Badriyah, Fahriza Salsabila Putri, Ivana Belda, Amelia Ayu Agustin, Fradila Cindi Riawan, Nafi’ Ullya Nur, and Agus Arifandi. “Peran Etika Moral Dan Akhlak Dalam Kultur Makan: Studi Mini Riset Pada Pengunjung Handayani Pujasera Kalimantan Kabupaten Jember.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 13 (2023): 161–177.
- Yuliani, Kartika, Pratiwi Hariyani Putri, Endah Budi P Putri, and Nadia Amany. “Literature Review : Dietary Diversity Dan Status Gizi Pada Siswa Yang Mendapat Program Makan Siang Dan Tidak Mendapat Makan Siang Di Sekolah.” *Journal of Islamic Medicine* 5, no. 1 (2021): 48–55.
- Yusuf, Prof. Dr. A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. IV. Jakarta: Kencana, 2017.
- Zulfiani, Essy, and Lina Layinatul Fuadah. “Peran Gizi Dan Ahli Gizi Dalam Upaya Pembangunan Nasional Di Indonesia.” *Jusindo* 6, no. 1 (2024): 211–217.
- Catatan Observasi Hari Kamis Tanggal 16 April 2025*, n.d.
- Catatan Observasi Tanggal 15 April 2025*, n.d.
- “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.” n.d.
- “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia” (n.d.).

Wawancara Dengan Akbar Dan Afit Selaku Murid Laki-Laki RA Ceria "Darul Faqih" Pada Tanggal 17 April 2025, n.d.

Wawancara Dengan Ibu Diana Ulfatun Selaku Wali Murid Pada Tanggal 18 April 2025, n.d.

Wawancara Dengan Ibu Ismi Kumaidah, S.Pd.I Selaku Kepala Sekolah RA Ceria "Darul Faqih" Pada Tanggal 15 April 2025, n.d.

Wawancara Dengan Ibu Nuril Ulfa Naharut T., S.Pd. Selaku Guru Kelas A RA Ceria "Darul Faqih" Pada Tanggal 15 April 2025, n.d.

Wawancara Dengan Ibu Siska Selaku Wali Murid Pada Tanggal 18 April 2025, n.d.

Wawancara Dengan Ibu Sulistyaningsih, S.Pd. Selaku Guru Kelas B RA Ceria "Darul Faqih" Pada Tanggal 16 April 2025, n.d.

Wawancara Dengan Naila Dan Karisa Selaku Murid Perempuan RA Ceria "Darul Faqih" Pada Tanggal 17 April 2025, n.d.