

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Penerapan *Mindfulness eating* untuk Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat pada Anak Usia Dini Di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar” ini ditulis 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. Pembimbing Dr. Khabibur Rohman, M.Pd.I.

Kata kunci: *Mindfulness Eating*, Kebiasaan Makan Sehat, Anak Usia Dini

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini melalui penerapan *Mindfulness eating*. Penerapan *Mindfulness eating* di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar bertujuan untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini melalui pemahaman gizi seimbang dan sikap positif terhadap makanan. Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mendeskripsikan Penerapan *Mindfulness eating* untuk Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat pada Anak Usia Dini Di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik penggalan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan guna mengetahui lebih dalam terkait penerapan *mindfulness eating* untuk menumbuhkan kebiasaan makan sehat anak usia dini di RA Ceria “Darul Faqih”. Sementara observasi dilakukan peneliti guna dapat mengamati siswa serta lingkungannya secara langsung. Kemudian dokumentasi digunakan sebagai salah satu cara yang digunakan peneliti untuk meneliti subjek tertentu dengan melihat dan menganalisis data yang sudah dikumpulkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa RA Ceria “Darul Faqih” telah menerapkan *Mindfulness eating* dalam kegiatan makan siang setiap harinya. Penerapan *Mindfulness eating* ini menumbuhkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Guru berperan penting dalam penerapan ini. Guru melakukan pembiasaan pembiasaan makan sehat pada anak usia dini. Guru secara pelan-pelan menjelaskan kepada anak bagaimana sikap makan yang baik serta menjelaskan pada anak kandungan-kandungan gizi yang ada di dalam makanan yang telah mereka makan.

Mindfulness eating tersebut membentuk sebuah kebiasaan makan yang baik untuk anak itu sendiri. Program makan siang yang disediakan sekolah membantu memastikan anak dalam mengonsumsi makanan bergizi dengan porsi yang sama, sekaligus mengenalkan nilai-nilai seperti syukur, doa, dan etika saat makan berlangsung.

ABSTRACT

Thesis with the title “Application of *Mindfulness eating* to Foster Healthy Eating Habits in Early Childhood at RA Ceria ”Darul Faqih“ Purwokerto Srengat Blitar” was written by Dewi Quri'atul Khukamah, NIM 126206211006, Early Childhood Islamic Education Study Program. Faculty of Tarbiyah and Teacher Training Sciences. Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University. Supervisor Dr. Khabibur Rohman, M.Pd.I.

Keywords: Mindfulness Eating, Healthy Eating Habits, Early Childhood

This research is motivated by the phenomenon of forming healthy eating habits in early childhood through the application of mindfulness eating. By teaching children about balanced nutrition and cultivating a positive attitude toward food, the *Mindfulness eating* program at RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar seeks to establish good eating habits in young children. This study's goal is to explain how RA Ceria "Darul Faqih" Purwokerto Srengat Blitar uses *Mindfulness eating* to promote healthy eating habits in young children.

This study employs a descriptive qualitative methodology. Through observation, documentation, and interviews, researchers used data mining techniques to perform the study. To learn more about the use of *Mindfulness eating* to promote healthy eating practices in young children at RA Ceria "Darul Faqih," interviews were done. Researchers conducted observations in order to have a firsthand look at students and their surroundings. Then, by examining and evaluating the gathered data, researchers employ documentation as one of their techniques to investigate particular topics.

The findings demonstrated that RA Ceria "Darul Faqih" incorporates *Mindfulness eating* into daily lunch activities. Healthy eating practices are promoted in early childhood through the use of mindfulness eating. In this application, teachers are crucial. Healthy eating habits are instilled in young children by their teachers. Teachers gradually teach kids healthy eating habits and the nutritional value of the food they've consumed.

A child who practices mindful eating develops healthy eating habits. In addition to introducing values like thankfulness, prayer, and mealtime etiquette, the school lunch program helps guarantee that kids eat equal portions of wholesome food.

الملخص

قدمت الباحثة دوي قريآت الخضامة، رقم التسجيل الجامعي (١٢٦٢٠٦٢١١٠٠٦)، من برنامج تعليم الطفولة المبكرة الإسلامية، كلية التربية والعلوم التربوية، جامعة سيد عليّ رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج، هذه الأطروحة المعنونة: تطبيق الأكل الواعي لتنمية عادات الأكل الصحي لدى أطفال الطفولة المبكرة في روضة سيريا دار الفقيه بوروكيرتو سرنجات بليتار. تحت إشراف الدكتور خبيب الرحمن، ماجستير التربية الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: الأكل الواعي، عادات الأكل الصحي، أطفال الطفولة المبكرة.

انطلق هذا البحث من ظاهرة تكوين عادات الأكل الصحي لدى أطفال الطفولة المبكرة من خلال تطبيق ممارسة الأكل الواعي. ويهدف تطبيق الأكل الواعي في روضة سيريا دار الفقيه بوروكيرتو سرنجات بليتار إلى تكوين عادات الأكل الصحي لدى هذه الفئة العمرية عبر فهم التغذية المتوازنة وتبني مواقف إيجابية تجاه الطعام. أما هدف البحث الرئيسي، فهو وصف تطبيق الأكل الواعي لتنمية عادات الأكل الصحي لدى أطفال الطفولة المبكرة في الروضة المذكورة.

اعتمد هذا البحث المنهج الوصفي النوعي. وقامت الباحثة بجمع البيانات باستخدام تقنيات المقابلة والملاحظة والتوثيق. فأجريت المقابلات للتعلم في فهم تطبيق الأكل الواعي لتنمية عادات الأكل الصحي، بينما استخدمت الملاحظة لرصد التلاميذ وبيئتهم مباشرة. وأخذ التوثيق وسيلة لدراسة الموضوع عبر تحليل البيانات المجموعة مسبقاً.

وأظهرت نتائج البحث أن روضة سيريا دار الفقيه قد طبقت الأكل الواعي فعلياً خلال أنشطة الغذاء اليومية. وقد أسهم هذا التطبيق في تنمية عادات الأكل الصحي لدى الأطفال. وتبين أن للمعلمين دوراً محورياً في هذا التطبيق؛ حيث يمارسون تهذيب عادات الأكل الصحي لدى الأطفال، موضحين لهم ببطء آداب الأكل المناسبة، ومبينين القيمة الغذائية لما يتناولونه.

وبهذا، يكون الأكل الواعي لدى الطفل عادة الأكل الحسنة. كما يساعد برنامج الغذاء المدرسي على ضمان تناول الأطفال أغذية مغذية بكميات متساوية، مع تعزيز قيم الشكر والدعاء وآداب الطعام أثناء الوجبة.