

nilai moral yakni meliputi sikap serta perkataan. Kepekaan serta motivasi berperan penting dalam pembelajaran adab terkait sikap dalam bertutur kata yang baik.

Banyaknya penyimpangan sosial yang berdampak pada karakter anak membuat perilaku anak tidak sesuai, khususnya pada kegiatan makan, seperti makan dengan tangan kiri dan sambil berdiri, sementara guru hanya menegur tanpa mencontohkan perilaku adab makan yang benar, sehingga pembelajaran hanya bersifat verbalitas dan anak-anak akan mudah melupakan hal-hal yang seharusnya penting untuk diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa anak kelas satu di UPT SD Negeri 119 Gresik yang penulis kunjungi menunjukkan bahwa minimnya pengetahuan adab mengenai kegiatan makan, dimana anak hanya dikenalkan dengan doa dan cara sebelum atau sesudah makan, namun mengabaikan bahwasanya dalam kegiatan makan terdapat banyak sekali adab yang harus diterapkan.

Pembelajaran adab merupakan fondasi bagi umat Islam dalam mewujudkan generasi penerus bangsa yang beretika dan sopan santun baik lahir maupun batin. Oleh sebab itu pendidikan adab sangat penting diterapkan dalam proses pembelajaran.

Waktu makan adalah waktu yang tepat untuk membentuk sebuah karakter, dimana hal tersebut akan menjadi karakteristik yang menjadikan siswa-siswi memiliki etika yang baik. Kegiatan makan bukan semata hanya memenuhi kebutuhan gizi tetapi juga menerapkan kebiasaan makan dan perilaku hidup sehat yang ditinjau dari nilai religius dan nilai kesehatan. Kegiatan makan menjadi bagian dari cara anak belajar bersyukur, sabar dan tanggungjawab. Misalnya dengan menghabiskan makanan bekal. Sebagian dari sikap syukur dan tanggungjawab akan hal yang telah ia putuskan untuk membawa bekal dari rumah dan jika membeli makanan dimanapun menerapkan sikap sabar untuk mengantri, serta berbagi makan dengan teman atau seseorang yang lebih membutuhkan. Hal ini akan menimbulkan sifat empati pada anak sehingga dapat muncul rasa syukur dalam diri seorang anak akan rezeqi yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Pembelajaran adab pada anak kelas 1 dalam kegiatan makan dapat mudah dilakukan apabila diingatkan atau ditegur dengan terus menerus serta mencontohkan adab yang benar di depan anak kelas 1, dengan cara diselipkan dalam kegiatan-kegiatan kecil diluar proses pembelajaran berlangsung seperti waktu istirahat

berlangsung salah satu anak membawa bekal namun makan dengan tangan kiri. Disitulah seorang guru harus menegur lalu mencontohkan bagaimana seharusnya adab yang benar, dari sini adab akan terbentuk secara terus menerus kemudian menjadi kebiasaan yang positif.

Artikel ini dibuat bertujuan untuk menekankan pemahaman anak di kelas 1 bahwasannya di usia yang tergolong dini harus tahu adab sederhana pada kegiatan makan dalam syariat islam khususnya anak kelas 1 di UPT SD Negeri 119 Gresik.

2. Motode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian kualitatif (*case study*) dan menggunakan desain fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan jenis penelitian kualitatif untuk menemukan makna atau pemahaman yang mendalam terhadap suatu masalah yang dihadapi dalam gambar, kata atau sebuah pengalaman. Penelitian ini menggambarkan pemahaman anak di kelas 1 bahwasannya di usia yang tergolong dini harus memahami adab sederhana pada kegiatan makan yang sesuai syariat islam pada anak kelas 1 di UPT SD Negeri 119 Gresik.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di UPT SD Negeri 119 Gresik, pada semester 2 tahun ajaran 2023/2024 yaitu pada bulan Juni sampai Juli 2023 yang berada di Wates, Kedungpring, Kec. Balongpanggang, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61173.

Pengumpulan data diambil melalui kegiatan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik observasi partisipan dimana peneliti ikut serta berpartisipasi dalam bentuk peneliti sebagai pengamat dari kelompok yang diteliti serta belajar melalui pengalaman langsung.

Dalam tulisan ini data yang dikumpulkan berdasar dari dua sumber: data primer dan data sekunder. Data primer utama berasal dari kitab Riyadhus Shalihin. Kitab Riyadhus Shalihin adalah nama kumpulan hadist Nabi Muhammad SAW yang artinya Taman Keadilan yang ditulis oleh Imam Abzakariam Hidin bin Sharaf Annawawi. Data sekunder berasal dari buku, dan artikel tentang adab makan.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam bagian ini penulis ingin membahas tentang penguatan karakter religius siswa melalui kegiatan makan pada anak yang duduk dibangku kelas 1 SD, dimulai dari kebiasaan yang diterapkan dilingkungan sekolah melalui teladan seorang guru. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menekankan

pemahaman anak khususnya dibangku kelas 1 SD mengenai adab sederhana pada waktu makan yang harus mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, agar siswa memiliki etika yang baik dimulai dari usia 7-8 th kemudian menjadi kebiasaan yang baik dalam kehidupannya kelak. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti amati terdapat 5 dari 20 siswa yang membiasakan kebiasaan positif tanpa diperingatkan terlebih dahulu contohnya pada waktu istirahat tiba beberapa anak membawa bekal kemudian melakukan kegiatan makan dengan mengawali mencuci tangan kemudian berdoa sebelum makan dan dilanjut dengan tahapan-tahapan makan pada umumnya namun dari 20 siswa yang ada di kelas hanya terdapat 5 siswa saja yang melakukan kegiatan makan sesuai adab dan etika yg seharusnya mereka terapkan dan pahami.

Dalam artikelnya yang berjudul Media Pembelajaran Anak Usia Dini di pendidikan Anak Usia Dini, diketahui bahwa pada dasarnya anak usia dini adalah peniru, apa yang dia lihat dan apa yang dia dengar akan mereka lakukan oleh sebab itu seorang guru harus memiliki teladan yang baik sebagaimana mereka sebagai tokoh yang akan dicontoh pertama kali dalam lingkungan sekolah. Penelitian ini menambah referensi penulis untuk mengetahui proses penguatan karakter siswa melalui kegiatan makan dimulai dari kebiasaan yang diterapkan di lingkungan sekolah (Maghfiroh&Suryana 2021).

Penulis melihat bahwa jika seorang pendidik senantiasa mengingatkan secara terus menerus seperti pada saat mengawali kegiatan pembelajaran peserta didik memulainya dengan menghafal doa doa sederhana dan salah satunya doa sebelum dan sesudah makan serta doa apabila lupa membaca doa saat kegiatan makan berlangsung maka suatu kebiasaan itu akan terbentuk sejak duduk dibangku kelas 1 SD, oleh sebab itu artikel ini dibuat khususnya pada guru kelas agar dapat menekankan Kembali mengenai pemahaman terkait adab makan supaya peserta didik menjadi pribadi yang beretika dan beradab sesuai ajaran rosulullah SAW melalui tahapan-tahapan.

Tahapan pertama Diawali dengan pengetahuan mengenai adab makan dan minum yang sesuai ajaran Rasulullah SAW. Adab secara Bahasa merupakan budi pekerti, tatakrama, sopan santun. Sedangkan adab menurut istilah adalah norma atau aturan mengenai bagaimana harus bersikap berdasarkan aturan agama.

Etika adalah nilai moral yang menjadi pedoman diri sendiri sebagai pengatur Tindakan

atau perilaku. Sedangkan etika makan dan minum adalah nilai moral yang harus diketahui pada saat kegiatan makan dan minum berlangsung, yang memiliki beberapa adab yang harus diperhatikan yakni, 1) Makan dan minum yang halal. Makanan halal adalah makanan yang diperbolehkan dalam Al-Qur'an untuk dikonsumsi oleh umat islam. Macam-macam makanan halal meliputi makan yang tidak memiliki unsur menjijikan atau kotor, makanan yang tidak membahayakan bagi tubuh, jenis makanan yang dihalalkan oleh Allah SWT seperti yang tertulis dalam kitab suci Al-Qur'an,(Auliya Izzah Hasanah et al., 2021) dan makanan yang terbebas dari segala zat seperti bangkai hewan, darah, daging babi, binatang yang disembelih tidak menggunakan nama Allah SWT. Terdapat berbagai macam jenis makanan yang diharamkan oleh Allah SWT tentang menyembelih hewan tanpa menyebut nama Allah Swt kemudian hewan yang sudah mati karena dicekik, dipukul dan hewan yang diterkam binatang lain terkecuali sempat dilakukan sembelih atas nama Allah SWT , Adapun jenis jenis nabati yang diharamkan oleh Allah SWT seperti khamr, khamr atau arak yang berasal dari Bahasa arab yang berarti tutup, namun memiliki arti lain yaitu minuman yang dapat memabukan, disebut khamr karena apabila diminum akan menimbulkan efek pada tubuh yang dapat menutup atau melenyapkan akal pikiran (maulidah Rahmah et al., 2022). Menurut persoalan hukum meminum jenis jenis minuman yang dapat memabukkan yakni hukumnya haram, lalu apa bedanya khamr dengan alkohol? Khamr adalah segala jenis minuman yang dapat memabukkan, jadi segala sesuatu apabila memiliki pengaruh memabukkan baik itu makanan atau minuman maka hukumnya haram untuk dikonsumsi. dalam islam tentunya bukan tanpa alasan menetapkan hal hal yang tidak diperbolehkan melainkan kandungan yang ada di dalam zat tersebut dapat membahayakan tubuh manusia (Mahmud, 2020). Oleh sebab itu makanan halal sangat penting bagi kesehatan; 2) Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Dalam islam menganjurkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan tentunya bukan tanpa alasan melainkan memiliki tujuan yang penting bagi Kesehatan seperti menghindari masuknya bakteri atau kuman ke dalam tubuh yang dapat membahayakan tubuh, dan mencegah penyebaran kuman kepada orang lain (Alvin Saputra, 2021); 3) Berdoa sebelum dan sesudah makan. Sebelum kita memulai makan dan minum hendaknya membaca doa terlebih dahulu. Adapun cara apabila lupa tidak membaca

doa makan saat makan sedang berlangsung yakni dengan membaca 'bismillaah awwalahu wa aakhiruhu' yang memiliki arti dengan nama Allah SWT pada awal dan akhirnya (Sohrah, 2016); 4) Menggunakan tangan kanan pada waktu makan dan minum. Anjuran makan dengan tangan kanan. Rasulullah SAW bersabda apabila salah seorang dari kalian makan, makanlah dengan tangan kanan dan minumlah dengan tangan kanan karena sesungguhnya setan makan dan minum dengan tangan kirinya, (HR Muslim) (Try Yudhistira S.Kom, 2021); 5) Makan dengan porsi yang cukup. Seperti firman Allah SWT pada (QS. Al A'raf: 31) yang artinya makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Pola makan dalam Islam tidak semata untuk ibadah melainkan memiliki manfaat bagi kesehatan seperti yang dijelaskan dalam sebuah hadist Rasulullah Saw yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Tirmidzi bahwasannya menganjurkan manusia untuk makan dan minum secukupnya dan jangan berlebihan. Dalam ilmu kesehatan juga dijelaskan terkait gizi seimbang yakni dengan mengkonsumsi makan dan minum yang cukup dan seimbang sehingga akan berdampak baik terhadap perkembangan tubuh. (Ulfa, 2023); 6) Dianjurkan makan dengan 3 jari namun ini hanya berlaku pada budaya yang memiliki makanan pokok seperti roti atau kurma dan yang bisa dimakan dengan 3 jari tetapi tidak menutup kemungkinan bagi daerah yang memiliki makanan pokok yang sulit dikonsumsi dengan 3 jari tidak lah dosa jika makan menggunakan 5 jari. Adapun faedah yang didapat apabila makan menggunakan jari dibandingkan menggunakan sendok karena jika kita makan menggunakan jari maka pembusukan makanan pada proses pencernaan lebih mudah daripada makan menggunakan sendok yang disebabkan oleh enzim yang dapat menekankan aktivitas bakteri dengan syarat tangan dalam keadaan bersih oleh sebab itu sebelum makan kita diperintahkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu (Firdaus, 2017); 7) Minum dengan 3 kali tegukan Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya untuk minum dengan 3 kali nafas dan jeda disetiap tegukan dengan mengawali membaca bismillah dan diakhiri dengan alhamdulillah. Dalam sunnah Nabi bukan tanpa alasan melainkan memiliki manfaat yang baik bagi tubuh manusia yakni jika kita meminum dalam jumlah banyak sekaligus maka volume darah akan meningkat dan berujung membebani jantung; 8) Makan dan minum dengan posisi duduk. Disunnahkan minum dengan posisi

duduk terkecuali jika udzur (berhalangan) karena sudah dijelaskan pada hadist Annas disebutkan bahwa sesungguhnya Nabi SAW melarang minum sambil berdiri (HR. Muslim) (Rokayah, 2015). Adanya larangan makan dan minum sambil berdiri tentunya bukan tanpa alasan terdapat berbagai hikmah yang terkandung salah satunya adalah adanya etika dan sopan santun yang terkandung jika adab ini diterapkan di lingkungan sosial selain itu jika kita makan dalam posisi berdiri maka akan menyebabkan naiknya asam lambung ke kerongkongan yang mengakibatkan kerongkongan iritasi; 9) Larangan meniup makanan atau minuman yang masih panas. Dalam adab yang diajarkan oleh Rasulullah SAW tentang larangan tersebut memiliki manfaat yang baik bagi tubuh yakni apabila makan dan minum dalam keadaan panas kemudian ditiup maka udara yang keluar dari mulut adalah CO2 atau karbon dioksida yang dapat membahayakan tubuh serta menyebabkan tingkat penyebaran bakteri melalui saluran pernapasan yang dapat menyebabkan peradangan pada lapisan lambung kemudian menjadi penyakit tukak lambung. (alfi salwa qibty, 2021); 10) Segera memakan dan meminum saat dihidangkan. Rasulullah SAW menganjurkan makan terlebih dahulu dan menghabiskan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa serta mendahulukan makan sebelum sholat agar dapat melaksanakan ibadah sholat dengan khusus; 11) Tidak mencela makanan atau minuman. Dengan menerapkan adab ini tentunya agar lebih memiliki etika terhadap orang lain, menghargai orang lain, serta menanamkan rasa bersyukur atas kenikmatan yang diberikan Allah Swt kepada hambanya yakni berupa makanan dan minuman.

Dari 11 poin pengetahuan mengenai adab makan diatas yang telah diterapkan jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu maka seperti yang ditulis oleh (Maghfiroh & Suryana, 2021) pada artikelnya yang berjudul Media Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini di pendidikan Anak Usia Dini yakni pada dasarnya anak usia dini adalah peniru, apa yang dia lihat dan apa yang dia dengar akan dia lakukan, jadi sebagai pendidik harus memberikan contoh yang baik agar seorang guru dapat menghasilkan pembiasaan yang positif seperti yang disampaikan oleh guru kelas kepada penulis.

Jika diamati dari hasil wawancara, guru sebagai tauladan yang baik untuk peserta didiknya apabila guru itu memiliki kebiasaan yang baik serta dengan terus menerus peserta didik diperingatkan maka Sebagian besar peserta didik akan menirunya kemudian akan

menghasilkan peserta didik yang beradab dan memiliki kebiasaan yang baik.



Gambar 1. Penguatan karakter religius siswa melalui kebiasaan yang diterapkan dilingkungan sekolah

Dalam gambar 1 diatas merupakan kegiatan menghafal doa pendek yang salah satunya adalah doa sebelum dan sesudah makan serta doa apabila lupa membaca doa makan pada saat kegiatan makan berlangsung.

Tahapan kedua yaitu **Sikap yang perlu diperhatikan saat makan dan minum.** Setiap Tindakan pasti memiliki peraturan yang harus ditaati khususnya pada kegiatan makan dan minum berlangsung, berikut ini sikap yang perlu diperhatikan saat makan dan minum seperti pastikan sudah mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan, dahulukan orang yang lebih tua, duduk tegak dan tidak bersandar, siku dan lengan tidak boleh diletakkan diatas meja, cukup pergelangan tangan saja, tidak bersuara saat makan, membuka mulut apabila makan sudah dekat dengan bibir, tidak meniup makanan saat panas alangkah baiknya tunggu makanan sedikit dingin, minum dengan tenang tidak berbunyi atau berkumur, tidak berisik seperti suara piring bergesekan dengan sendok atau bersendawa dan jika makanan jatuh maka bersihkan dengan perasaan yang tenang.

Sikap ini sangat penting diajarkan sejak dini karena proses pembentukan karakter terbentuk melalui kebiasaan yang terus menerus diterapkan kemudian memberikan dampak yang baik yakni terbentuknya anak yang berbudi pekerti sopan dan beretika.

Tahap ketiga yaitu **Peran guru dalam pembelajaran adab makan dan minum.** Guru memiliki peran penting dalam proses pendidikan sehingga dapat mencetak peserta didik yang bernilai dan berkarakter oleh sebab itu seorang guru harus memiliki inovasi yang kuat agar materi yang disampaikan mudah difahami dan diterapkan oleh peserta didik khususnya kelas 1 SD. Peran guru dalam pembelajaran adab makan

dan minum diantaranya sebagai berikut. 1) Guru sebagai tauladan. Seorang guru harus mampu menunjukkan sikap kewibawaan yang dimilikinya dengan cara menunjukkan sikap dan Tindakan yang bernilai positif oleh karena itu seorang guru harus mempunyai karakter yang baik agar siswa-siswi menilai kemudian menerapkan di kehidupan sehari-hari (Napratilora et al., 2021) dengan memberi kegiatan rutin menghafal doa-doa sederhana khususnya doa makan pada peserta didik kelas 1 agar anak dapat mudah menghafal dan mengamalkannya dimana saja; 2) Guru sebagai pengamat. Setelah kegiatan makan dimulai guru mengamati setiap aktivitas peserta didik tentang bagaimana bersikap pada waktu makan yakni pada saat duduk, saat berdo'a, menata alat makan, mengambil makanan sesuai porsi (tidak berlebihan), sikap pada saat menggunakan sendok maupun jari, bertanggung jawab menghabiskan makanan yang telah ia ambil dan mengamati bagaimana peserta didik bersikap saat kegiatan makan berlangsung dari segi bicara, ketenangan, dan kebersihan; 3) Guru sebagai pendukung. Sebagai seorang guru harus mampu bersikap adil dan memberi kritik dan saran yang membangun seperti jika ada salah satu peserta didik yang belum mengetahui bagaimana harus bersikap pada saat kegiatan makan dan minum berlangsung maka hendaknya seorang guru mencontohkan dan menjelaskan cara bagaimana harus bersikap yang benar sesuai adab dan etika yang seharusnya diterapkan tanpa merendahkan seorang peserta didik yang dapat menimbulkan ketakutan yang berlanjut jika ingin bertanya alhasil peserta didik enggan untuk bertanya pada guru; 4) Guru sebagai fasilitator. Guru berperan penting dalam proses pendidikan oleh sebab itu guru harus memiliki strategi jitu yang mampu memudahkan proses penyampaian materi pada proses pembelajaran berlangsung agar terciptanya suasana kelas yang nyaman, menyenangkan dan gembira sehingga peserta didik memiliki semangat belajar tinggi, tidak cemas serta berani mengemukakan pendapat secara terbuka; 5) Guru sebagai evaluator. Sebagai seorang guru harus mengetahui tingkat kegagalan maupun keberhasilan dalam proses pembelajaran yakni peran guru sebagai evaluator dengan mengumpulkan data peserta didik yang bertujuan untuk menentukan pencapaian guru dalam program yang telah dibuat dan juga berfungsi untuk menentukan keberhasilan guru dalam mencapai tujuan pembelajaran yang sudah dibuat diri sendiri.

Berbagai macam peran guru dalam proses pembelajaran adab makan dan minum terlihat

bahwasannya sebagai guru harus memiliki etika lebih baik dan mampu menjadi contoh untuk peserta didik.

4. Simpulan dan Saran

Dari pembahasan diatas, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut. Seiring berjalannya waktu dan zaman kian pesat berganti, adab-adab sederhana khusus pada kegiatan makan dan minum perlahan mulai hilang karena adanya pengaruh budaya barat serta bebasnya media sosial dalam jangkauan anak yang masih tergolong dini, banyak sekali adab makan yang tidak sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW misalnya minum melebihi 3 tegukan dalam satu jeda dan seluruh kelas yang penulis kunjungi tidak memahami bahwasannya ada doa yang harus dibaca apabila lupa membaca doa makan pada kegiatan makan berlangsung, dengan itu perlu ditekankan Kembali pada anak khususnya dibangku kelas satu untuk memahami berbagai macam adab-adab sederhana pada kegiatan makan agar senantiasa diamalkan dalam kehidupan sehari-hari dan menciptakan kebiasaan positif dimulai dari anak usia 6-7th yakni khususnya pendidikan sekolah dasar dibangku kelas 1 UPT SD Negeri 119 Gresik.

Oleh sebab itu adanya penelitian ini dilakukan supaya guru lebih memperhatikan bahwasannya adab sederhana pada waktu makan dan minum itu sangat penting ditanamkan pada anak usia 7-8 tahun dengan guru memegang peran penting dalam pendidikan adab yakni guru sebagai tauladan, dan pendukung serta motivator dilingkungan sekolah karena semua berawal dari bagaimana guru itu bersikap pada suatu kegiatan tertentu kemudian peserta didik secara tidak langsung akan meniru hal-hal yang menjadi kebiasaan seorang guru.

Daftar Pustaka

Alfi salwa qibty. (2021). Hadist Larangan Meniup Makanan dan Minuman yang Panas. *Ijois; Indonesia Journal of Islamic Studies*, 02, 159–179.

Auliya Izzah Hasanah, Rizka Fauziah, & Rachmad Risqy Kurniawan, S. M. (2021). Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Dalam

Perspektif Al-Qur'an Auliya Izzah Hasanah. *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*.

Alvin Saputra. (2021, July 2). *Alasan Mengapa Kita Harus Mencuci Tangan Sebelum Makan dan Cara Yang Tepat Melakukannya*. Aido Health.

Firdaus. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Anjuran Makan Dengan Tiga Jari. *Al-Thariqah*, 2, 171.

Maghfiroh, S., & Suryana, D. (2021). *Media Pembelajaran untuk Anak Usia Dini di Pendidikan Anak Usia Dini*.

Mahmud, H. (2020). Hukum Khamr Dalam Perspektif Islam. In *Journal of Islamic Family Law* (Vol. 01, Issue 01). <http://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/maddika>

Maulidah Rahmah, N., Damiya Zulfa, A., Meylinda, R., & Zahra, H. (2022). *Etika Makan Nabi Dalam Perspektif Sains Medis* (Vol. 4).

Napratilora, M., Mardiah, M., & Lisa, H. (2021). Peran Guru sebagai Teladan dalam Implementasi Nilai Pendidikan Karakter. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 34–47. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v6i1.349>

Rokayah. (2015). Penerapan Etika Dan Akhlak Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *TERAMPIL Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2, 15–33.

Sohrah. (2016). Etika Makan dan Minum dalam Pandangan Syariah. *Al-Daulah*, 5(1), 21. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/al_daulah

Srianita, Y., Akbar, M., & Meilanie, S. M. (2019). Pembentukan Karakter dalam Pendidikan Makan (Studi Kasus di Raudhatul Athfal Istiqlal Jakarta). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 152. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.277>

Try Yudhistira S.Kom. (2021, May 21). *Kenapa Harus Menggunakan Tangan Kanan Saat Makan*. PPIID Kota Semarang.

Ulfa, M. (2023). *Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an*. 07. <https://doi.org/10.24127/att.v6521a2366>