

IMPLEMENTASI POLA MAKAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI KB DAN TK ISLAM NURUL HUDA WONOREJO KENCONG KABUPATEN JEMBER

Implementation of Healthy Eating Patterns in Early Childhood at Nurul Huda Islamic Kindergarten and Preschool in Wonorejo Kencong, Jember Regency

Izatul Milla^{1*}
Lailatul Rahmawati²
Ayik Nikmatul Laili²

¹Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Jember, Jawa Timur

²Univeristas Bakti Indonesia, Banyuwangi, Jawa Timur

*email: izatulmilla@uinkhas.ac.id

Abstrak

Masalah pemenuhan gizi anak usia dini masih menjadi tantangan serius, terutama di wilayah pedesaan seperti Kecamatan Kencong, Kabupaten Jember, yang mencatat prevalensi stunting sebesar 29,7%. Gaya hidup modern dan rendahnya literasi gizi orang tua memperburuk kondisi ini melalui pola makan yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi pola makan sehat di KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong serta mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambatnya. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan interpretatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, dengan subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru, dan orang tua peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekolah berhasil membentuk budaya makan sehat melalui kebijakan bekal bergizi, larangan makanan instan, parenting bulanan, kegiatan makan bersama, serta keterlibatan aktif orang tua. Namun, hambatan seperti rendahnya literasi gizi sebagian orang tua, ketiadaan tenaga ahli gizi, dan keterbatasan dapur sekolah masih menjadi kendala. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya sinergi antara sekolah, orang tua, dan dukungan tenaga profesional dalam menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini. Program ini sejalan dengan kebijakan nasional seperti GERMAS dan berpotensi menjadi model replikasi di lembaga PAUD lainnya.

Kata Kunci:

Pola makan sehat
Anak usia dini
Keterlibatan orang tua
PAUD

Keywords:

Healthy eating patterns
Early childhood
Parental involvement
Early childhood education

Abstract

Meeting the nutritional needs of young children remains a serious challenge, particularly in rural areas such as the Kencong subdistrict in the Jember regency, where the prevalence rate of stunting is 29.7%. This situation is exacerbated by modern lifestyles and low nutritional literacy among parents, resulting in unhealthy eating patterns. This study aims to examine the implementation of healthy eating patterns at Nurul Huda Wonorejo Kencong Islamic Kindergarten and Preschool and to identify the factors that support or hinder this implementation. The research method employed is descriptive and qualitative, taking an interpretative approach. Data were collected through participatory observation, semi-structured interviews and documentation from school principals, teachers and parents of students. The results of the study indicate that the school has successfully established a culture of healthy eating through policies such as providing nutritious packed lunches, banning instant foods, holding monthly parenting sessions, providing group meals and encouraging active parental involvement. However, challenges remain, including low nutritional literacy among some parents, the absence of nutrition experts, and limited school kitchens. The success of this programme highlights the importance of collaboration between schools, parents and professionals in promoting healthy eating habits from an early age. The programme is in line with national policies such as GERMAS and could be replicated in other early childhood education institutions.



© 2025. Milla et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 13-11-2025

Accepted: 29-11-2025

Published: 30-11-2025

PENDAHULUAN

Anak usia dini merujuk pada individu yang berada dalam rentang usia di bawah 6 tahun, termasuk janin dalam kandungan yang sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan

perkembangan fisik, kognitif, emosional, sosial dan kepribadian. Kelompok ini mencakup baik anak-anak yang telah memperoleh layanan pendidikan anak usia dini maupun yang belum terjangkau oleh lembaga penyelenggara

pendidikan (Tatminingsih, et al, 2019). Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak menegaskan bahwa setiap anak berhak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Dalam konteks pemenuhan gizi, hal ini mencakup hak anak untuk terbebas dari berbagai permasalahan gizi, baik kekurangan seperti stunting maupun kelebihan gizi seperti obesitas. Upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi tersebut dilakukan melalui pendekatan multidimensional, termasuk perbaikan pola pengasuhan, penerapan pola makan sehat, peningkatan akses terhadap air bersih dan sanitasi yang layak, serta mendorong aktivitas fisik secara rutin.

Sejalan dengan prinsip tersebut, masa anak usia dini menjadi pondasi utama dalam membangun kualitas sumber daya manusia, di mana pemenuhan gizi dan layanan kesehatan merupakan elemen krusial dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara holistik. Masa anak usia dini merupakan periode penting yang sangat menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Dalam tahap ini, pemenuhan kebutuhan dasar, khususnya di bidang kesehatan dan gizi, menjadi tanggung jawab utama orang tua. Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, tiga aspek utama yang harus dipenuhi yaitu pengasuhan (asuh), kasih sayang (asih) dan stimulasi (asah). Yang mana ketiga aspek tersebut perlu diberikan secara seimbang. Kebutuhan pengasuhan mencakup asupan gizi yang adekuat, layanan kesehatan, pemberian imunisasi, kebersihan pribadi dan lingkungan serta

dukungan terhadap aktivitas fisik anak (Suryana, et al., 2022).

Pemenuhan gizi dan pola makan sehat pada anak usia dini merupakan bagian krusial dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya poin kedua yaitu "Tanpa Kelaparan". Indonesia masih menghadapi tantangan serius dengan prevalensi stunting sebesar 37% dan wasting sebesar 12% pada anak balita, yang mencerminkan perlunya intervensi gizi sejak dini melalui praktik pemberian makan yang tepat dan dukungan pemberian ASI eksklusif. Implementasi pola makan sehat sejak usia dini menjadi strategi utama dalam mencegah malnutrisi dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (UNICEF, 2016). Pola makan yang tidak sehat pada masa anak usia dini berdampak tidak hanya pada gangguan pertumbuhan fisik tetapi juga menimbulkan efek jangka panjang terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar anak. Asupan makanan yang rendah gizi terbukti berhubungan dengan gangguan fungsi otak, penurunan daya ingat, dan keterlambatan perkembangan bahasa, yang pada akhirnya memengaruhi pencapaian akademik dan kualitas SDM di masa yang akan datang (Nyaradi et al., 2017; Georgieff et al., 2018). Kebiasaan makan yang tidak sehat pada anak-anak, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya asupan makanan manis dan minuman ringan, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas masa kanak-kanak. Kondisi ini berpotensi berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Scaglioni et al.,

2018). Oleh karena itu, penguatan praktik pola makan sehat di lembaga pendidikan anak usia dini menjadi langkah strategis dalam membangun generasi yang cerdas, sehat dan produktif.

Namun, tantangan besar dihadapi dalam implementasi pola makan sehat pada anak usia dini, terutama di tengah gaya hidup modern yang cenderung mendorong konsumsi makanan instan, tinggi gula, dan rendah serat. Data Riskesdas tahun 2023 menunjukkan masih tingginya angka konsumsi makanan tidak sehat pada anak usia sekolah, yang dapat memicu masalah kesehatan seperti stunting, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi status gizi balita di Kabupaten Jember menunjukkan angka stunting sebesar 29,7%, wasting 8,2%, underweight 22% dan overweight 2,6%. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi serta pembiasaan makan sehat perlu dilakukan sejak dini, termasuk di lingkungan Lembaga pendidikan anak usia dini.

Lembaga PAUD, khususnya KB dan TK, memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan makan sehat melalui pendekatan holistik dan kolaboratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa guru memiliki peran yang signifikan dalam mengenalkan konsep gizi seimbang kepada anak usia 5–6 tahun. Guru berperan sebagai inspirator dengan memberikan contoh langsung dan pendekatan kreatif, serta sebagai motivator yang mendorong dan memberikan apresiasi kepada anak yang

membawa makanan sehat. Selain itu, guru juga bertindak sebagai fasilitator melalui penggunaan media menarik dan pelibatan anak dalam berbagai aktivitas pembelajaran seputar gizi (Yuliana, et al., 2023). Perubahan perilaku makan anak-anak dapat dicapai secara lebih efektif melalui intervensi yang melibatkan lingkungan sekolah dan peran aktif keluarga. Orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan makan anak, sehingga kolaborasi antara pendidikan gizi di sekolah dan keterlibatan orang tua menjadi kunci untuk membentuk pola makan yang sehat. Pendekatan terpadu ini dinilai mampu memberikan dampak positif yang lebih bertahan lama terhadap status gizi dan kesehatan anak-anak (Chatterjee, P., 2024). Kegiatan makan sehat yang dilaksanakan bersama dan diterapkan di sekolah menjadi salah satu cara efektif untuk membiasakan anak dalam mengonsumsi makanan bergizi yang mendukung tumbuh kembangnya. Namun, keberhasilan upaya ini tidak terlepas dari keterlibatan aktif orang tua dalam menyediakan makanan sehat di rumah. Kemampuan orang tua dalam menyiapkan dan menyajikan makanan bernutrisi memiliki peran penting dalam membentuk pola makan anak. Sayangnya, banyak orang tua yang memiliki kesibukan bekerja cenderung memilih makanan cepat saji untuk anaknya, yang berdampak pada kecenderungan pola makan tidak sehat (Jatmikowati et al., 2023). Belum banyak studi yang secara spesifik mengangkat praktik implementasi pola makan sehat berbasis keterlibatan orang tua di lembaga PAUD pedesaan seperti KB dan TK Islam Nurul Huda

Wonorejo Kencong.

Menjawab tantangan tersebut, KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong sebagai salah satu lembaga pendidikan anak usia dini di wilayah Kencong, Kabupaten Jember, telah menginisiasi penerapan pola makan sehat dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan yang melibatkan guru dan orang tua secara kolaboratif dalam pembiasaan makan sehat, perencanaan menu makan sehat rutin yang diadakan tiap bulan dan pengawasan makanan yang dikonsumsi anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan wawancara dengan objek penelitian adalah guru dan orang tua untuk mengkaji bagaimana implementasi pola makan sehat diterapkan di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur tentang pendekatan edukasi gizi berbasis sekolah tetapi juga menjadi rujukan bagi pengembangan program serupa di PAUD lainnya secara praktis. Hasil kajian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik baik implementasi gizi sehat di lingkungan PAUD sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan dan kualitas tumbuh kembang anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan interpretatif yang bertujuan

untuk memahami secara mendalam fenomena yang terjadi dalam kondisi alamiah. Peneliti berperan sebagai instrumen utama, dengan teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, yakni melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh bersifat deskriptif kualitatif dan dianalisis untuk menggali makna, memahami konteks secara holistik, serta membangun pemahaman terhadap fenomena yang dikaji (Sugiyono, 2021). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan langsung di lokasi tempat berlangsungnya fenomena, dalam hal ini KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong. Penelitian ini dilakukan selama dua hari kerja, dengan kegiatan observasi yang berlangsung secara natural di tengah aktivitas sekolah.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh unsur yang terlibat dalam implementasi pola makan sehat di KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong, Kabupaten Jember. Secara rinci, populasi terdiri dari 1 orang kepala sekolah, 1 orang pengelola, 1 orang bendahara dan 13 orang guru serta 215 orang wali murid KB dan TK. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode stratified random sampling. Teknik ini dipilih untuk memastikan representasi yang proporsional dari setiap kelompok yang relevan dengan konteks implementasi pola makan sehat di KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong. Populasi penelitian terdiri dari seluruh unsur pelaksana program makan sehat di lingkungan sekolah, yang secara struktural dapat diklasifikasikan ke

dalam 3 strata: kepala sekolah, guru kelas, dan orang tua/wali murid.

Dari klasifikasi tersebut, peneliti menetapkan strata pertama yaitu kepala sekolah sebagai penentu kebijakan dan pengarah program; strata kedua, yaitu guru kelas KB dan TK, sebagai pelaksana teknis harian yang berinteraksi langsung dengan anak; serta strata ketiga, yaitu perwakilan wali murid TK B, sebagai penyedia utama bekal dan penentu pola makan anak di rumah. Masing-masing strata dipilih secara acak berdasarkan daftar partisipan aktif pada tahun ajaran berjalan, guna menjaga objektivitas dalam pemilihan informan dan memastikan keterwakilan sudut pandang yang beragam.

Pada tahap pemilihan informan, ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi bertujuan untuk memastikan bahwa informan yang dipilih memiliki keterlibatan langsung dan relevan dengan pelaksanaan program pola makan sehat di KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong, sehingga data yang diperoleh akurat dan mencerminkan fenomena penelitian secara komprehensif.

Informan ditetapkan apabila memenuhi salah satu atau lebih dari kriteria berikut:

1. Kepala sekolah KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong sebagai penentu kebijakan dan pengarah program pola makan sehat di sekolah.
2. Guru kelas KB atau TK yang terlibat langsung dalam pelaksanaan pembiasaan makan sehat, pengawasan bekal dan kegiatan makan bersama di sekolah.
3. Orang tua/wali murid peserta didik KB atau TK

Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong yang:

- a. Secara aktif terlibat dalam penyediaan bekal sehat untuk anak.
 - b. Pernah mengikuti kegiatan parenting bulanan tentang edukasi gizi di sekolah.
4. Bersedia menjadi informan dan mampu memberikan informasi secara objektif berdasarkan pengalaman pribadi dalam program makan sehat di sekolah.

Informan dikeluarkan apabila memenuhi salah satu atau lebih dari kriteria berikut:

1. Orang tua atau guru yang tidak terlibat dalam kegiatan pembiasaan pola makan sehat di sekolah, baik secara aktif maupun pasif.
2. Orang tua peserta didik yang jarang atau tidak pernah memberikan bekal kepada anak, sehingga tidak memiliki pengalaman langsung dalam implementasi program makan sehat.
3. Kepala sekolah atau guru yang sedang menjalani cuti atau tidak bertugas selama periode pengumpulan data, sehingga tidak mengikuti kegiatan makan sehat secara aktual.
4. Individu yang menolak atau tidak bersedia memberikan data, baik melalui wawancara maupun observasi.

Sumber data yang digunakan meliputi:

- a. Data primer, berupa wawancara mendalam dengan kepala sekolah, guru, dan orang tua peserta didik, serta hasil observasi kegiatan pembiasaan makan sehat di sekolah.
- b. Data sekunder, berupa dokumen sekolah seperti jadwal makan, program gizi, catatan perkembangan anak, serta referensi dari buku dan jurnal ilmiah yang relevan.

Teknik pengumpulan data mencakup:

- 1) Observasi partisipatif, yang dilakukan saat kegiatan makan bersama dan edukasi gizi berlangsung.
- 2) Wawancara semi-terstruktur, sebagai instrumen utama untuk menggali pemahaman dan pengalaman informan.
- 3) Dokumentasi, sebagai pendukung untuk menguatkan data observasi dan wawancara.

Seluruh data dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model Miles dan Huberman, yang mencakup tahap data reduction, data display dan conclusion drawing/verification (Sugiyono, 2021). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk membangun pemahaman tematik dari data yang kompleks dan kontekstual.

HASIL

Setelah melalui proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang berfokus pada pola makan sehat pada anak usia dini di KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo, peneliti menyusun pemaparan hasil temuan berdasarkan data empiris yang telah diperoleh. Pada subbab ini akan disajikan hasil penelitian yang kemudian dianalisis dan dibahas untuk menjawab rumusan masalah serta mendukung tujuan penelitian.

a. Implementasi Pola Makan Sehat sebagai Budaya Sekolah

Penerapan pola makan sehat di TK dan KB Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong bukan sekadar kebijakan administratif, tetapi telah berkembang menjadi budaya sekolah yang terinternalisasi secara kolektif oleh guru, murid

dan orang tua. Setiap peserta didik diwajibkan membawa bekal sehat yang terdiri atas kombinasi makanan pokok (nasi), lauk hewani (ikan, daging, atau telur), sayuran, buah segar, serta tambahan susu atau jus buah. Bekal ini diupayakan memenuhi komposisi gizi seimbang sebagaimana prinsip "Isi Piringku" dari Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes. 2023).

Kepala sekolah menyampaikan bahwa:

"Sejak awal tahun ajaran baru, kami sudah tekankan bahwa bekal anak-anak harus mencerminkan pola makan sehat dan bergizi. Bukan hanya agar anak tumbuh sehat, tetapi juga agar sejak dini mereka terbiasa memilih makanan yang baik untuk tubuhnya".

Pendekatan ini membentuk kebiasaan positif dan disiplin dalam konsumsi makanan bergizi. Menurut Chew, N.H.H., et al. (2024) pola makan yang didominasi oleh asupan tidak sehat dan rendah kualitas gizi telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama yang dapat berdampak negatif terhadap status gizi anak di masa mendatang. Ketidakseimbangan dalam konsumsi nutrisi esensial sejak usia dini berpotensi memicu gangguan pertumbuhan, perkembangan suboptimal, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular di usia selanjutnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengintervensi pola makan ini sejak usia prasekolah guna mencegah terjadinya permasalahan gizi kronis di kemudian hari.

b. Kebijakan Larangan Makanan Tidak Sehat

Sekolah memberlakukan larangan terhadap snack instan, permen, minuman kemasan

berpemanis dan makanan cepat saji. Kebijakan ini disertai dengan edukasi tentang risiko makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL).

Seorang guru menyampaikan:

"Kami tidak hanya melarang tetapi juga memberi tahu kenapa snack kemasan itu tidak baik. Anak-anak kami ajari dengan gambar dan permainan jadi mereka paham dan bahkan saling mengingatkan".

Penelitian yang dilakukan oleh Nekitsing, Chandani., et al. (2018) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis visual dan pengalaman secara langsung, efektif menurunkan konsumsi makanan tidak sehat pada anak usia dini.

c. Teguran kepada Orang Tua sebagai Upaya Kolaboratif

Jika ditemukan bekal yang tidak sesuai, sekolah memberikan teguran secara persuasif kepada orang tua. Pendekatan ini mendorong keterlibatan bersama dalam membentuk kebiasaan sehat.

Kepala sekolah menambahkan:

"Kami tidak ingin menyalahkan orang tua tapi justru mengajak mereka berpikir bersama: apakah bekal anak kita ini mendukung pertumbuhan mereka atau tidak?"

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa keterlibatan orang tua dalam proses edukasi turut mendorong terbentuknya sikap positif anak terhadap makanan sehat, yang menjadi landasan penting dalam membangun kebiasaan makan yang baik sejak usia dini. Hal ini menguatkan asumsi bahwa peran keluarga, terutama orang tua, tidak hanya sebagai penyedia makanan, tetapi juga sebagai fasilitator utama

dalam proses internalisasi nilai-nilai gizi yang sehat pada anak (Rung Li, 2024).

d. Parenting Bulanan sebagai Strategi Edukasi Orang Tua

Sekolah secara rutin mengadakan parenting bulanan. Salah satu wali murid menyatakan:

"Dulu saya kira asal anak kenyang itu cukup. Tapi setelah ikut parenting, saya jadi tahu bahwa ada komposisi yang harus dipenuhi. Sekarang saya selalu menyiapkan sayur dan buah, walau sederhana".

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua sangat krusial dalam pembentukan perilaku makan anak sejak usia dini. Perilaku makan, gaya hidup, serta persepsi anak terhadap makanan sangat dipengaruhi oleh pola asuh (parenting) dan kebiasaan orang tua yang anak-anak amati dan tiru dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, intervensi dan program pencegahan gizi yang efektif seharusnya memfokuskan pendekatannya pada pemberdayaan orang tua sebagai agen perubahan utama di lingkungan keluarga. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik serta motivasi tinggi berpotensi menjadi panutan dalam membentuk lingkungan makan yang sehat, melalui penyediaan makanan orang tua agar mereka mampu menjadi teladan dalam menerapkan pola makan sehat yang rendah kalori namun tinggi daya kenyang, serta mendorong kemampuan anak dalam mengatur perilaku makannya sejak usia dini (Scalioni, S., et al, 2011).

e. Peran Kunci Orang Tua dalam Menyiapkan Bekal

Komitmen orang tua menjadi penentu utama. Guru PAUD mengungkapkan:

"Saya bisa lihat perkembangan dari bekal anak-anak. Kalau dulu cuma biskuit dan susu kotak, sekarang sudah mulai ada nasi, telur, dan buah. Ini menunjukkan kesadaran yang tumbuh".

Perubahan ini mencerminkan pendekatan KAP (knowledge, attitude, and practice) yang efektif dalam penguatan perilaku. Model KAP mengasumsikan bahwa perubahan perilaku yang berkelanjutan berakar dari peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap yang positif, dan akhirnya terefleksi dalam praktik nyata. Dalam konteks ini, pengetahuan gizi yang dimiliki ibu serta sikap mereka terhadap pentingnya pola makan sehat terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan praktik pemberian makanan keluarga. Studi yang dilakukan oleh Shaluhayah (2020) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa ibu yang memiliki sikap positif memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk menerapkan praktik pemenuhan gizi keluarga secara optimal dibandingkan dengan ibu yang bersikap negatif.

Komitmen orang tua, khususnya ibu, memegang peran fundamental dalam keberhasilan pembentukan perilaku makan sehat pada anak usia dini. Pengalaman empiris di lapangan menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam praktik pemberian bekal anak di institusi pendidikan anak usia dini (PAUD). Seorang guru PAUD mengungkapkan bahwa bekal anak yang sebelumnya didominasi oleh makanan ringan seperti biskuit dan susu kotak, kini mulai

bergeser ke arah makanan bergizi seimbang yang mencakup nasi, telur, dan buah. Fenomena ini mencerminkan peningkatan kesadaran gizi orang tua yang dapat ditafsirkan sebagai keberhasilan pendekatan KAP (Knowledge, Attitude, and Practice) dalam intervensi gizi.

Dengan demikian, sinergi antara peningkatan literasi gizi, pembentukan sikap positif, dan penguatan praktik melalui keterlibatan orang tua menjadi elemen kunci dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak sejak usia dini. Lembaga pendidikan anak, tenaga kesehatan, dan program intervensi berbasis keluarga perlu memperhatikan dimensi ini untuk menghasilkan dampak yang berkelanjutan dan transformatif terhadap kesehatan generasi mendatang.

f. Makan Bersama Rutin sebagai Media Pembelajaran

Kegiatan makan bersama bulanan memperkenalkan pangan sehat khas Indonesia dan mendorong interaksi sosial. Guru menyampaikan:

"Anak-anak jadi lebih semangat makan karena makan bareng-bareng. Mereka juga jadi belajar mengenal makanan khas Indonesia yang mungkin tidak sering mereka makan di rumah". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas makan bersama tidak hanya meningkatkan antusiasme anak dalam mengonsumsi makanan, tetapi juga menciptakan suasana yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa anak akan lebih nyaman dan cenderung membangun pola makan yang positif apabila berada dalam lingkungan yang

menyediakan waktu makan teratur, pilihan menu yang bergizi dan variatif, serta interaksi sosial yang menyenangkan (Khoirunnisa, 2020)..

PEMBAHASAN

Meskipun implementasi program pola makan sehat di TK dan KB Islam Nurul Huda berjalan baik, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi agar program menjadi lebih berkelanjutan dan terstandar secara gizi:

Variasi Pemahaman Orang Tua tentang Gizi

Tingkat literasi gizi yang tidak merata di kalangan orang tua menjadi salah satu hambatan utama. Beberapa orang tua masih beranggapan bahwa makanan yang "mengenyangkan" seperti nasi dan mie instan sudah cukup untuk bekal anak. Pengetahuan gizi yang dimiliki ibu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian status gizi anak. Ibu yang memahami prinsip-prinsip gizi dengan baik cenderung mampu memastikan anaknya memperoleh status gizi yang optimal. Dengan demikian, tingkat literasi gizi ibu berperan dalam membentuk pemahaman anak mengenai konsumsi makanan yang tepat, yang merupakan faktor kunci dalam mendukung proses tumbuh kembang secara optimal (Putri, 2024).

Ketiadaan Keterlibatan Ahli Gizi

Hingga saat ini, penyusunan panduan bekal sehat, penyediaan makan sehat Bersama (bulanan) di sekolah belum melibatkan tenaga profesional seperti ahli gizi. Padahal, partisipasi ahli gizi penting untuk memastikan keseimbangan makronutrien dan mikronutrien

sesuai kebutuhan anak usia dini.

Temuan penelitian Irbatunnisa et al. (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan tenaga ahli gizi di lingkungan sekolah berkontribusi signifikan dalam pengelolaan pola makan serta pemantauan status gizi peserta didik secara berkesinambungan. Kehadiran mereka memungkinkan proses intervensi gizi dilakukan lebih sistematis dan tepat sasaran, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kesehatan anak sejak usia sekolah.

Fasilitas Dapur Sekolah Terbatas

Keterbatasan infrastruktur dapur sekolah menjadi kendala dalam penyediaan makanan sehat langsung dari sekolah maupun pelatihan memasak sehat bagi anak. Sekolah belum memiliki ruang khusus yang dapat difungsikan sebagai dapur edukatif atau laboratorium gizi.

Penelitian Susanti et al. (2025) menunjukkan bahwa ketersediaan dapur sehat di sekolah dasar berperan penting dalam penyediaan makanan bergizi bagi siswa. Keberadaan dapur ini turut mendukung perbaikan status gizi dan menjadi sarana edukatif tentang pola makan sehat dan kebersihan pangan.

Adapun solusi strategis yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan tersebut meliputi:

a. Kolaborasi dengan Puskesmas

Sekolah perlu menjalin kerja sama dengan Puskesmas setempat untuk menghadirkan edukator gizi dan pemantauan berkala terhadap status gizi siswa serta menu bekal yang dibawa.

b. Pelibatan Ahli Gizi secara Formal

Langkah selanjutnya adalah mengundang ahli gizi sebagai narasumber dalam parenting dan

juga konsultan dalam penyusunan panduan “Menu Sehat Harian” untuk anak.

c. Pengadaan Dapur Mini Edukatif (Mini Lab Gizi)

Pengadaan dapur mini berbasis edukasi dapat difungsikan untuk:

- 1) Praktik memasak sehat bersama siswa
- 2) Edukasi sanitasi pangan
- 3) Kegiatan tematik PAUD berbasis keterampilan hidup

Program pola makan sehat yang diterapkan oleh TK dan KB Islam Nurul Huda sejalan dan mendukung kebijakan nasional, antara lain:

1. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

GERMAS merupakan gerakan nasional yang mendorong pembiasaan hidup sehat, salah satunya melalui peningkatan konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola makan sehat. Langkah ini sangat penting dalam mencegah risiko penyakit tidak menular yang semakin meningkat akibat dominasi makanan instan dan rendah serat. Salah satu strategi efektif yang diterapkan adalah menyajikan buah dan sayur dengan tampilan menarik untuk meningkatkan minat konsumsi anak-anak (Kemenkes RI, 2017).

Di KB dan TK Islam Nurul Huda Kencong, prinsip ini diimplementasikan melalui pembiasaan makan sehat yang melibatkan pemberian buah dan sayur secara rutin. Guru dan orang tua berkolaborasi menghadirkan menu yang tidak hanya bergizi tetapi juga dikemas menarik bagi anak-anak. Praktik ini selaras dengan kampanye GERMAS dan

menunjukkan bahwa lembaga pendidikan usia dini dapat menjadi agen penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, guna menunjang tumbuh kembang optimal dan pencegahan masalah kesehatan jangka Panjang.

2. Free School Meals Program (Program Makan Bergizi Gratis 2025)

Sebagai bagian dari prioritas pembangunan nasional, pemerintah Indonesia mencanangkan program makan siang gratis untuk anak-anak sekolah termasuk Lembaga Pendidikan PAUD. Program sekolah ini dapat menjadi model inisiatif lokal yang mendukung kesiapan infrastruktur dan kesiapan orang tua dalam menyambut program nasional tersebut.

KESIMPULAN

Implementasi pola makan sehat di KB dan TK Islam Nurul Huda Wonorejo Kencong telah berhasil membentuk budaya makan bergizi melalui pendekatan kolaboratif antara guru dan orang tua. Bekal sehat, larangan makanan instan, edukasi gizi dalam parenting bulanan, serta kegiatan makan bersama menjadi strategi utama dalam menanamkan kebiasaan makan yang baik sejak usia dini. Perubahan positif dalam kebiasaan membawa bekal menunjukkan keberhasilan pendekatan berbasis pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP).

Meski demikian, masih terdapat tantangan yang perlu diatasi, seperti rendahnya literasi gizi sebagian orang tua, belum adanya keterlibatan ahli gizi secara formal, dan terbatasnya fasilitas dapur sehat di sekolah. Untuk itu, strategi lanjutan seperti kolaborasi dengan Puskesmas,

pelibatan ahli gizi, dan penyediaan dapur edukatif perlu diterapkan agar program ini berkelanjutan dan dapat direplikasi di PAUD lainnya. Temuan ini menggarisbawahi bahwa pendidikan gizi sejak dini yang terintegrasi dengan sistem sekolah dan keluarga merupakan fondasi penting bagi pembangunan sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas di masa depan.

REFERENSI

- Chatterjee, Poulomi., & Nirgude, Abhay. (2024). A Systematic Review Of School-Based Nutrition Interventions For Promoting Healthy Dietary Practices And Lifestyle Among School Children And Adolescents. *Cureus* 16(1): e53127. <https://doi.org/10.7759/cureus.53127>
- Chew, N.H.H., et al, (2024). Dietary Patterns among Preschool Children and Its Associated Factors: A Narrative Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(4), 362-374. <https://doi.org/10.47836/mjmhs20.4.44>
- Georgieff, M. K., Brunette, K. E., & Tran, P. V. (2018). Early Life Nutrition And Neural Plasticity. *Development and Psychopathology*, 27(2), 411–423. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000061>
- Irbatunnisa, et al. (2023). Assessment Of The Needs And Role Of Nutritionists In Schools In Indonesia? How Important? : A Literature Review. *Proceeding The 3rd IAHSK*. Bekasi: 13-14 September 2023. Hal. 139-144.
- Jatmikowati, T. E., et al. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Membangun Gizi Menuju Bangsa Sehat Berprestasi*. <https://kemkes.go.id/id/membangun-gizi-menuju-bangsa-sehat-berprestasi>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Khoirunnisa, F.N., et al. (2020). Korelasi Variasi Jenis Makanan Dan Lingkungan Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 4(1), 14-22.
- Nekitsing, C., et al. (2018). Systematic Review And Meta-Analysis Of Strategies To Increase Vegetable Consumption In Preschool Children Aged 2–5 Years. *Appetite*, 127, 138-154. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.019>
- Putri, R.A.P., et. al. (2024). The Relationship Between Parental Knowledge and

- Children Nutritional Status. Prosiding UT. Riskesdas. (2023). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2023. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Rung Li, S. & Jung Chang, Y. (2024). Effectiveness of a nutrition education intervention using simulation videos and encouragement of parental involvement for elementary school students. *Journal of Nutritional Science*, 13(35), 1-6. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.41>
- Scaglioni, S., et al (2011). Determinants Of Children's Eating Behavior. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94(6), S2006-S2011. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.001685>
- Scaglioni, S., et al (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(706). <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Shaluhyah, Z., et al. (2020). Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Pemberian Makanan Sehat Keluarga Di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 92-101. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.92-101>
- Suryana, et al. (2022). Kesehatan Gizi Anak Usia Dini. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Susanti, et al. (2025). Penerapan DAGUSIBU Untuk Meningkatkan Kualitas Gizi Dan Pencegahan Diare Bagi Siswa Sekolah Dasar Melalui Dapur Sehat Dan Budi Daya. *Jurnal Menara Pengabdian*, 5(1).
- Tatminingsih, S., et al. (2019). Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Banten: Universitas Terbuka.
- Pemerintah Indonesia. 2014. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. Lembaran Negara RI Tahun 2014, Nomor 297. Kementerian Sekretariat Negara. Jakarta.
- UNICEF. (2016). SDG dan Anak-Anak di Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/1651/file/SDG-snapshot.pdf>
- Yuliana, et al. (2023). Peran Guru Dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 12(8). 2184-2190. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i8.68726>
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: CV. Alfabeta.