



Implementasi Program Gerakan Makan Sehat (Gemasp) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini Di Paud Abaca Laren Bumiayu

Siti Ma'rifah Mualim ✉, UIN KH. Saifuddin Zuhri Putwokerto

✉ marifahmualim11@gmail.com

Abstract: Stunting is a serious problem in early childhood development caused by long-term nutritional deficiencies. This study aims to describe the implementation of the Healthy Eating Movement (GEMAS) as a stunting prevention effort at ABACA Laren Bumiayu Preschool. The research employed a qualitative descriptive method, with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The results indicate that GEMAS was implemented with the involvement of the principal, teachers, and parents. Meal menus were designed based on balanced nutrition and local wisdom and served uniformly every school day. This program successfully fostered healthy eating habits in children and increased parental awareness of the importance of nutrition. In conclusion, the GEMAS program at ABACA Laren Preschool is effective as a preventative measure against stunting in early childhood.

Keywords: Healthy Eating Movement, Stunting, Early Childhood

Abstrak: Stunting merupakan permasalahan serius dalam pertumbuhan anak usia dini yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan Gerakan Makan Sehat (GEMAS) sebagai upaya pencegahan stunting di PAUD ABACA Laren Bumiayu. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa GEMAS dilaksanakan dengan keterlibatan kepala sekolah, guru, dan orang tua. Menu makanan disusun berdasarkan gizi seimbang dan kearifan lokal, serta disajikan secara seragam setiap hari sekolah. Program ini berhasil membentuk kebiasaan makan sehat pada anak dan meningkatkan kepedulian orang tua terhadap pentingnya gizi. Kesimpulannya, program GEMAS di PAUD ABACA Laren efektif sebagai upaya preventif terhadap stunting anak usia dini.

Kata Kunci: Gerakan Makan Sehat, Stunting, Anak Usia Dini

Received 20 Januari 2026; **Accepted** 10 Februari 2026; **Published** 15 Februari 2026

Citation: Mualim. (2026). Implementasi Program Gerakan Makan Sehat (Gemasp) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini Di Paud Abaca Laren Bumiayu. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 6 (01), 200-209.



Copyright ©2026 Jurnal Jendela Pendidikan

Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah 5 tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Anggreni dkk. 2022). Sedangkan pada usia anak lahir hingga 5 tahun merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan anak harus di optimalkan dengan asupan yang mencukupi kebutuhan anak serta rangsangan-rangsangan dan stimulus yang tepat guna mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Salah satu upaya untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, perlu ditunjang dengan makanan sehat dengan gizi yang baik dan sesuai dengan kebutuhan harian anak (Marsiyah, Amaliyah, dan Prayogo t.t.). Di dalam pembentukan pola makan anak terdapat tiga faktor pendukung utama yaitu anak itu sendiri, orang tua dan lingkungan (termasuk teman sepermainan dan sekolah) (Nurmiaty dkk. 2020).

Namun kondisi sekarang pemenuhan makanan sehat pada anak kurang diperhatikan, kondisi orang tua yang sibuk cenderung memilih makanan yang praktis bagi anak (*junk food*), kemudian kurangnya pemahaman orangtua tentang dampak berbahaya makanan-makanan praktis (*fast food*) dan *junk food*; nugget, sosis, pizza, burger, snack kemasan, dll. Ditambah dengan banyaknya penjualan makanan tersebut dengan gencar diiklankan dengan menarik perhatian anak-anak, dengan hadiah mainan lucu, gambar-gambar dengan penuh warna yang disukai anak baik itu di media digital ataupun langsung ditambah dengan maraknya *frozen food* sekarang pun menjadi pilihan praktis orangtua menyajikannya sebagai lauk makan anak.

Dari kebiasaan konsumsi anak-anak terhadap makanan *fast food* dan *junk food* sangat berpengaruh pada gizi anak. Dari data statistik tentang status gizi balita di Indonesia berdasarkan indeks berat badan dan usia, Prevalensi stunting di Indonesia tetap tinggi selama lima periode pengukuran terakhir. Hasil Survei Status Gizi di Indonesia (SSGI) tahun 2022 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi stunting mencapai 21,6% pada tahun tersebut (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Pada tahun sebelumnya, yaitu 2021, berdasarkan SSGI, prevalensi stunting mencapai 24,4%, mengalami penurunan yang sangat kecil, hanya sebesar 2,8% dalam dua tahun terakhir (Prasetya 2024). Dari hasil data status gizi tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi di Indonesia meliputi masalah stunting dan gizi buruk serta masalah obesitas pada anak balita masih menjadi perhatian yang sangat besar saat ini. Sebagai salah satu negara di area Asia Tenggara, persentase balita stunting di Indonesia sebesar 21,6% pada tahun 2022. Persentase ini dihasilkan dari pemetaan status gizi pada sekitar 330 ribu bayi dan balita di 33 provinsi. Selama lima tahun terakhir (minus data tahun 2020 saat pandemi Covid 19), persentase balita stunting di Indonesia menunjukkan tren menurun. Namun demikian, jika dibandingkan dengan sasaran dalam rencana pembangunan jangka menengah nasional (RPJMN) 2020-2024, persentase tersebut masih jauh dari target yang ditetapkan yaitu persentase (prevalensi) stunting turun menjadi 14% pada tahun 2024.24 Apalagi, pada tahun 2023, persentase penurunan balita stunting di Indonesia dibandingkan tahun sebelumnya hanya 0,5% (Aguslina Kirtishanti, Sylvi Irawati, Eko Setiawan 2025).

Ini menunjukkan kondisi gizi anak-anak, baik di Indonesia maupun di dunia, berdasarkan data status gizi, ternyata masih jauh dari yang diharapkan. Hasil observasi pada anak usia 4-6 tahun juga menunjukkan bahwa anak mengkonsumsi hanya 1-2 jenis makanan saja dalam porsi sekali makan. 96% anak lebih memilih dan menyukai makanan *fast food* seperti nugget, burger dan ayam tepung crispy. 81,48% anak menyukai permen, coklat, snack kemasan, ice cream dan camilan yang mengandung banyak gula lainnya (Kurniawaty 2022).

Menurut Hidayat pentingnya nutrisi yang diberikan pada asupan makanan sangat berpengaruh terhadap tubuh anak. Dalam membantu mengoptimalkan proses

perkembangan dan pertumbuhan juga dapat mencegah jika terjadinya penyakit yang akan diakibatkan dari kurangnya nutrisi pada tubuh, seperti berkurangnya asupan nutrisi pada bagian tubuh anak seperti halnya kurang energi (kekuatan), anemia (kurangnya sel darah merah), defisiensi zat besi, yodium, dan defisiensi vitamin A yang dapat mengakibatkan perlambatan penumbuhan dan pengembangan anak (Insani 2022).

Dalam hal ini lembaga PAUD berperan dalam memberikan pengaruh serta kontribusi yang besar dalam mensukseskan gerakan anti stunting pada anak usia dini. Upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kejar tumbuh (*catch up growth*) anak stunting usia 24-59 bulan, adalah upaya pemenuhan kebutuhan dasar anak—meliputi aspek fisik, emosional, dan stimulasi mental harus dimulai sedini mungkin. Pendekatan ini selaras dengan Hakikat PAUD Holistik Integratif (Perpres No. 60/2013), yang menekankan pemenuhan kebutuhan esensial anak secara terpadu. Implementasinya di semua satuan PAUD sangat penting karena cakupan layanannya—Pendidikan kesehatan-gizi, pengasuhan, perlindungan, dan kesejahteraan—lebih komprehensif dalam menyiapkan tumbuh kembang anak. (Masruroh dan Hasibuan 2025).

PAUD ABACA Laren Bumiayu, menjadi salah satu pelopor Gerakan Makan Sehat di daerah bumiayu, Gerakan Makan Sehat atau yang biasa disebut dengan GEMAS menjadi salah satu program layanan sekolah PAUD ABACA yang belum ditemukan di sekolah-sekolah setingkat PAUD lain di daerah Kecamatan Bumiayu. Gerakan Makan Sehat (GEMAS) dilakukan setiap hari kecuali hari libur sekolah. Adapun menu-menu yang disajikan dalam program ini juga tidak terlepas dalam kearifan lokal, dengan menyajikan makanan pendamping atau snack dengan mengusung tema kearifan lokal seperti, kue lapis, kue klepon, kue nagasari dan lain sebagainya. Adapun untuk lauk utama terdiri dari protein hewani, seperti ayam, ikan, dan telur, kemudian di tambah sayuran dan juga buah-buahan dan diselingi dengan susu, yogurt atau susu.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang juga mengkaji tentang Gerakan makan sehat untuk mencegah kasus stunting pada anak. Pertama adalah penelitian oleh Hilmi Hambali, dkk, dengan judul “Gerakan Isi Piringku Penuhi Gizi Sehat Dan Seimbang Anak Usia Dini Di Desa Tellumpanuae Kabupaten Maros”, (Hambali dkk. 2021), penelitiannya ditujukan untuk dapat untuk mensosialisasikan masalah Kebutuhan gizi pada anak. Karena adanya permasalahan yang ditemukan yaitu 1. minimnya pengetahuan para orang tua dan guru Pendidikan Anak usia Dini tentang kebutuhan gizi anak. 2. kurangnya pengetahuan dan keterampilan para orang tua atau guru Pendidikan Anak usia Dini dalam pengelolaan berbagai sumber bahan makanan yang ada. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kegiatan Gerakan makan sehat yang diterapkan dan menjadi salah satu program layanan di PAUD ABACA Laren Bumiayu.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Aulia Insani, dengan judul “Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini” (Insani 2022). Penelitiannya ditujukan untuk sosialisasi kepada orangtua untuk meningkatkan asupan gizi yang baik dimulai dengan sarapan pagi saat di rumah dengan mempertimbangkan keseimbangan gizi yang dikonsumsi anak. Termasuk saat anak akan dibawakan bekal makanan sehat tidak hanya didalamnya bekal yang berisikan nasi dan lauk tetapi juga yang mengandung asupan gizi yang terpenuhi. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan adanya kegiatan Gerakan makan sehat yang diterapkan di sekolah dan diberikan pada anak-anak dapat mencegah kasus stunting pada anak.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Rasdiana Mudatsir dan Sumarni dengan judul “Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Gemar Makan Sayur Dan Buah Bagi Anak Usia Dini”. (Mudatsir dan Sumarni 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk peningkatan pengetahuan dan kesadaran pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur pada siswa TK Aisyiyah di Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto, meningkatkan peran orangtua dalam membantu anak-anak untuk gemar makan sayur dan buah, pelatihan pembuatan produk olahan pangan dari sayur dan buah yang dapat dijadikan referensi bagi orangtua dalam menyiapkan bekal bagi siswa TK Aisyiyah. Dari ketiga penelitian di atas yang tujuannya kepada sosialisasi dan peningkatan pemahaman atau edukasi tentang pentingnya

makanan sehat, maka berbeda dengan penelitian ini yang bertujuan dengan adanya implemetasi Gerakan Makan Sehat (GEMAS) yang diberikan kepada anak-anak di sekolah yang merupakan sebagai Upaya mencegah kasus stunting pada anak usia dini di PAUD ABACA Laren Bumiayu.

METODE

Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian deskriptif kualitatif. Karakteristik dari pendekatan kualitatif adalah mendeskripsikan, menjelaskan, dan mengkaji masalah atau fenomena yang terjadi. (Sum, Ndeot, dan Ara 2022) Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah metode yang meneliti objek dalam konteks alamiah, dengan peneliti sebagai instrumen utama. Pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan berbagai teknik), analisis bersifat induktif, dan hasilnya lebih berfokus pada pemaknaan daripada generalisasi (Sugiyono 2020). Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang bermaksud untuk memahami tentang fenomena yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan Bahasa (Safrudin dkk. 2023).

Penelitian dilakukan dengan menggunakan 3 instrumen: wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data (Qomaruddin 2024). Wawancara dilakukan dengan kepala sekolah dan pendidik PAUD guna memperoleh data tentang program layanan Gerakan makan sehat (GEMAS) yang telah dilaksanakan oleh lembaga PAUD ABACA Laren Bumiayu. Sementara observasi dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi terkait pelaksanaan program layanan Gerakan makan sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren Bumiayu. Observasi dilakukan dengan melihat keseharian proses kegiatan layanan Gerakan makan sehat (GEMAS) yang dilakukan. Data dokumentasi juga diperlukan sebagai bukti ketersediaan sarana pendukung yang dimiliki lembaga dalam program layanan Gerakan Makan Sehat (GEMAS).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren Bumiayu berhasil meningkatkan kebiasaan makan sehat anak-anak. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan anak yang menekankan pentingnya asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Menurut teori Maslow, (Zumroh, Mustofa, dan Administrasi 2024) kebutuhan dasar, termasuk kebutuhan gizi, harus dipenuhi sebelum anak dapat mencapai potensi maksimalnya dalam aspek lain, seperti pembelajaran dan interaksi sosial.

Dalam penelitian ini, observasi menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam program GEMAS lebih terbuka terhadap berbagai jenis makanan sehat, termasuk sayuran dan buah-buahan. Hal ini mendukung teori pembelajaran sosial Albert Bandura, dengan *social learning theory* yang menyatakan bahwa Konsep utama dalam teori Bandura adalah proses imitasi atau modelling (Handayaningsih dkk. 2024).

Setiap individu belajar dengan cara mengamati perilaku orang lain, termasuk model yang mereka lihat dalam kehidupan sehari-hari atau dalam media. Ketika anak-anak melihat teman-teman mereka menikmati makanan sehat, mereka cenderung mengikuti perilaku tersebut.

Selain itu, partisipasi keterlibatan orang tua dalam program ini memainkan peran penting dalam keberhasilan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS). Teori partisipasi merupakan salah satu jenis teori yang membicarakan mengenai proses keterlibatan individu dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan kemasyarakatan. Teori keterlibatan orang tua menunjukkan hubungan kausal: dukungan dan partisipasi orang tua dalam pendidikan anak berkontribusi besar terhadap perkembangan anak. Orangtua

memiliki peran penting dalam akses pendidikan bagi anak, menurut Leorad sebagaimana dikutip (Alfarisi dan Hasanah 2021), bahwa partisipasi orangtua sebagai salah satu indikator keberhasilan program sekolah. Dalam wawancara, banyak orang tua melaporkan bahwa mereka mulai menerapkan pola makan sehat di rumah setelah mendapatkan informasi dari program tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua tidak hanya memperkuat pesan program di sekolah, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat di rumah.

Namun, beberapa tantangan masih dihadapi, seperti kebiasaan lama orang tua yang lebih memilih makanan praktis. Teori perubahan perilaku menjelaskan bahwa mengubah kebiasaan yang telah terbentuk memerlukan waktu dan usaha yang konsisten. Oleh karena itu, penting untuk terus memberikan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan dampak jangka panjang dari kebiasaan makan yang buruk.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) tidak hanya efektif dalam meningkatkan kebiasaan makan sehat anak, tetapi juga berkontribusi pada kesadaran orang tua akan pentingnya gizi. Dengan mengintegrasikan teori-teori ini ke dalam pelaksanaan program, kita dapat memahami lebih dalam bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi pada keberhasilan upaya pencegahan stunting pada anak usia dini.

1. Tahap Awal Implementasi Program Gerakan Makan Sehat (GEMAS)

Program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) dilatarbelakangi oleh maraknya kasus stunting serta fenomena *frozen food* dan *fast food* yang menjadi pilihan orangtua dalam menyajikan makanan untuk anak-anak terutama anak usia 1 sampai 6 tahun. Dasar tujuan dari adanya Gerakan Makan Sehat (GEMAS) adalah untuk dapat mensosialisasikan serta menerapkan makan sehat sehingga jangka panjangnya anak-anak terbiasa dengan makanan sehat dan bergizi sehingga dapat terhindar dari stunting. Target yang hendak dicapai dalam program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren, antara lain adalah : Pertama, untuk mendapatkan data proses kegiatan Gerakan Makan Sehat (GEMAS) yang akurat. Kedua, mendapatkan data yang digunakan untuk melakukan evaluasi dan pengembangan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) termasuk penyelesaian berbagai masalah yang ditemukan dalam pelaksanaan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren BUMIAYU.

Pelaksanaan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren Bumiayu dilaksanakan rutin setiap hari Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yaitu senin sampai jumat di jam istirahat setiap pukul 10.30. Dalam pelaksanaan Gerakan Makan Sehat (GEMAS) yang dilakukan setiap hari di jam istirahat, produksi dilaksanakan oleh tim masak, dan disistribusikan melalui wali kelas masing-masing kelas yang kemudian dibagikan kepada anak-anak. Program ini juga dikuatkan dengan materi-materi pembelajaran yang diberikan kepada anak tentang makanan sehat. Kepala sekolah dibantu oleh staf kerumahtanggaan atau tim masak menyiapkan tempat dan sarana untuk memproduksi makan sehat, kemudian dibantu oleh staff administrasi dalam pembayaran makan sehat setiap hari dan juga dibantu guru dalam proses distribusi makan sehat kepada anak-anak. Berdasarkan gerakan makan sehat (GEMAS) yang dilakukan di PAUD ABACA Laren ini menjadikan kepala sekolah memasukkan anggaran untuk dalam pelaksanaan program ini.

2. Peran dan Keterlibatan Pihak Sekolah dalam Implementasi Program GEMAS

Pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS PAUD ABACA Laren antara lain kepala sekolah KB, kepala sekolah TK, Staff Administrasi sekolah, Guru atau Wali Kelas dan Tim Masak. Pada program Gerakan Makan Sehat (GEMAS), kepala sekolah bertugas sebagai penanggungjawab atas pelaksanaan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS), dan menerima pelaporan tentang proses pelaksanaan Gerakan Makan Sehat (GEMAS), dari para guru, staff dan tim masak yang terlibat. Kepala sekolah juga bertugas mengambil keputusan berdasarkan data-data yang diberikan oleh setiap stakeholders.

Staff Administrasi sekolah disini juga memiliki tugas mengkoordinir pengumpulan uang untuk membayar program Gerakan Makan Sehat (GEMAS), dan juga memastikan distribusi makan sehat datang tepat waktu dan diberikan kepada wali kelas masing-masing. Wali Kelas bertugas mendistribusikan makan sehat kepada anak-anak di kelas masing-masing, kemudian mendampingi proses makan anak serta memantau jalannya program gerakan makan sehat ini serta melaporkan kepada bagaimana program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) ini berjalan, apakah makan sehat dengan menu yang disajikan disukai anak-anak atau tidak, anak-anak mampu menghabiskan makanannya atau tidak, anak-anak mengetahui nama makanannya atau tidak. Wali kelas juga bertugas memberikan aspirasi kepada wali murid yang dilibatkan dalam penyusunan menu sehat tersebut kemudian melaporkannya kepada kepala sekolah untuk ditindak lanjuti. Dalam hal ini wali kelas juga membuka peluang untuk orangtua agar menyampaikan aspirasinya ataupun keluhannya baik secara langsung maupun secara tak langsung melalui media digital seperti whatsapp terhadap program Gerakan Makan Sehat (GEMAS).

Tim Masak disini dapat dikatakan sebagai eksekutor menu yang telah disepakati atas dasar aspirasi atau keluhan orangtua atau wali murid yang didiskusikan bersama dengan wali kelas yang kemudian oleh kepala sekoah keputusan menu diberikan kepada tim masak sekolah. Tetapi meski sebagai eksekutor kepala sekolah juga membuka lebar masukkan dari tim masak terkait menu dengan penyesuaian anggaran belanja yang sudah ditentukan sekolah.

3. Praktik Implementasi Program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren

Pelaksanaan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren Bumiayu dimulai pada tahun 2022, sebagai respons terhadap kekhawatiran yang muncul dari kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat oleh anak-anak usia dini. Kepala sekolah beserta jajaran guru menyadari bahwa sebagian besar anak-anak membawa bekal dari rumah berupa jajanan seperti wafer, keripik, chiki, minuman kemasan manis, dan makanan siap saji lainnya. Makanan-makanan tersebut cenderung rendah nilai gizi, tinggi gula, lemak trans, serta aditif yang berisiko terhadap pertumbuhan anak dalam jangka panjang.

Awalnya dari pihak sekolah memberikan edukasi juga mensosialisasikan kepada orangtua tentang pentingnya makanan dan bekal sehat bagi anak-anak. Orang tua dianjurkan membawa makanan yang mengandung gizi seimbang seperti nasi, lauk pauk, sayur, buah, dan air putih. Akan tetapi, dalam praktiknya hanya berdampak sementara. Setelah dua bulan, sebagian besar orang tua kembali pada kebiasaan lama karena alasan kepraktisan, keterbatasan waktu, serta kurangnya pemahaman yang mendalam terkait gizi seimbang.

Dari sinilah muncul inisiatif untuk membentuk sebuah program yang lebih sistematis dan dikelola oleh pihak sekolah, yaitu Gerakan Makan Sehat (GEMAS). Program ini kemudian disusun secara terstruktur sebagai bagian dari layanan pendidikan yang holistik integratif di PAUD ABACA Laren. Tujuan utama dari pelaksanaan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini, serta secara tidak langsung mencegah kasus stunting melalui pemenuhan gizi harian yang sesuai kebutuhan anak usia 4–6 tahun.

Setiap harinya, program program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) dilaksanakan pada pukul 10.30 WIB, bertepatan dengan waktu istirahat anak setelah kegiatan pembelajaran di sentra selesai. Makanan disiapkan oleh tim masak sekolah yang terdiri dari warga sekitar yang telah diberi sosialisasi dan pelatihan dasar mengenai penyusunan menu. Menu dirancang untuk memenuhi kebutuhan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak sehat) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) anak-anak dalam satu porsi makan.

Makanan yang disajikan mencerminkan prinsip gizi seimbang dan mengangkat unsur kearifan lokal. Beberapa contoh menu yang diberikan antara lain nasi, dengan

ayam ungkep goreng dan sayur bening bayam, nasi kuning dengan telur dadar, lele goreng, dengan tahu tempe serta buah-buahan seperti pisang, jeruk, semangka, melon, untuk selingan menu utama diganti menu jajanan yang juga divariasikan dengan jajanan tradisional seperti klepon, nagasari, kue lapis dan susu atau jus buah. Setiap hari, makanan dibagikan dalam wadah bersih dan aman oleh wali kelas kepada siswa secara merata dan seragam. Tidak ada perbedaan menu antar anak, hal ini dimaksudkan untuk menanamkan rasa kebersamaan dan mencegah kecemburuan sosial.

Komunikasi dengan orang tua melalui grup kelas juga dilakukan secara rutin. Setiap akhir pekan, wali kelas mengirimkan jadwal menu mingguan melalui grup whatsapp orang tua, agar orangtua tahu makanan yang dimakan anak-anak di sekolah. Dalam pelaksanaannya, guru juga terlibat aktif memberikan edukasi tentang makanan sehat dalam pembelajaran tematik. Anak-anak dikenalkan dengan jenis-jenis makanan sehat, serta praktik sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, duduk dengan tenang, dan menghabiskan makanan dengan tertib. Dan juga gosok gigi rutin setelah makan sehat ini selesai. Proses ini tidak secara tidak langsung bukan hanya menanamkan kebiasaan makan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi juga membentuk karakter anak yang bertanggung jawab, dan disiplin.

Program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) ini juga memberikan perhatian khusus kepada anak-anak dengan kebutuhan khusus atau yang memiliki alergi makanan tertentu. Adanya asesmen awal tentang data alergi anak juga menjadi landasan penting dalam pembuatan menu sehat di PAUD ABACA Laren.

Efektivitas program GEMAS juga diperkuat melalui evaluasi mingguan srtiap jum'at yang dilakukan di forum PAUD ABACA Laren. Forum evaluasi ini menjadi wadah refleksi dan diskusi antar guru dan manajemen sekolah untuk membahas pelaksanaan program, hambatan, serta upaya perbaikan ke depan. Evaluasi ini juga mencakup aspek kesehatan anak, yang dipantau melalui penimbangan rutin setiap bulan. Anak-anak ditimbang dan diukur tinggi badannya secara berkala untuk memastikan pertumbuhan mereka berada dalam jalur yang sehat.

Dari hasil pengamatan guru dan data evaluasi semester, terlihat peningkatan signifikan dalam kebiasaan makan anak. Anak-anak mulai menyukai sayur dan buah, serta menunjukkan antusiasme saat waktu makan tiba. Guru mencatat bahwa anak yang sebelumnya sulit makan pemilih terhadap makanan, pada asesmen awal pada saat pendaftaran data-data ini menjadi pedoman juga dalam penentuan makanan yang disajikan. Anak-anak yang pemilih terhadap makanan kini mulai mencoba makanan baru, yang tadinya bahkan tidak tahu menjadi tahu dan mau mencoba rasa makanan tersebut. Selain itu, frekuensi anak sakit ringan seperti flu, batuk, dan diare juga menurun, menunjukkan bahwa imunitas mereka mulai meningkat.

Tak kalah penting, keterlibatan orang tua juga meningkat. Banyak orang tua yang mulai menerapkan pola makan sehat di rumah. Dan menambah menu makanan di rumah seperti menu yang ada di sekolah. Ini menunjukkan bahwa intervensi di sekolah mampu memberikan efek positif dalam penerapan pemberian makanan dengan gizi seimbang di lingkungan keluarga.

Dengan pelaksanaan yang terstruktur dan dukungan lintas pihak, program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) telah menjadi contoh nyata praktik baik dalam upaya pencegahan stunting berbasis sekolah. PAUD ABACA Laren tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga sebagai tempat layanan gizi anak yang partisipatif, dan kontekstual dengan budaya lokal.

4. Monitoring dan Evaluasi Implementasi Program Gerakan Makan Sehat (GEMAS)

Monitoring dan evaluasi merupakan bagian penting dalam keberlangsungan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren Bumiayu. Tanpa sistem pengendalian yang baik, pelaksanaan program berisiko tidak konsisten, tujuan tidak tercapai, serta kualitas layanan menurun. Oleh karena itu, pengendalian dalam program ini dirancang secara sistematis, berkelanjutan, dan partisipatif dengan

melibatkan semua unsur sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, orang tua, dan tim masak. Evaluasi dan monitoring dilakukan melalui beberapa mekanisme utama, yaitu: evaluasi mingguan, monitoring pertumbuhan anak, umpan balik dari orang tua, serta kontrol kualitas makanan. Setiap mekanisme ini berjalan secara terpadu dan saling melengkapi satu sama lain. Evaluasi dan monitoring program dilakukan dengan :

a. Evaluasi Mingguan Terstruktur

Evaluasi dilakukan secara rutin setiap akhir pekan, tepatnya hari jum'at di rapat koordinasi mingguan yang menjadi ruang refleksi dan perencanaan bagi seluruh guru dan manajemen sekolah. Dalam rapat ini, selain membahas tentang materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran yang dilakukan dan evaluasi pembelajaran, rapat pekanan setiap jum'at ini juga membahas tentang menu dan evaluasi dalam laporan pelaksanaan program selama sepekan, termasuk kendala yang dihadapi, respon anak terhadap makanan, dan catatan khusus dari orang tua. Selain itu, evaluasi ini juga menjadi ruang koordinasi lintas bidang. Misalnya, guru menyampaikan keterkaitan materi pembelajaran dengan tema makanan sehat, wali kelas menyampaikan aspirasi dari orang tua, dan tim masak menyampaikan kondisi logistik serta kebutuhan bahan makanan.

b. Monitoring status gizi anak dilakukan setiap bulan.

Anak ditimbang dan diukur tinggi badannya oleh wali kelas. Data ini dicatat dalam aplikasi SEMANGKA yang *open acces* orangtua, dan digunakan sebagai bahan evaluasi apakah program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) memberikan dampak terhadap tumbuh kembang anak. Selain pengukuran fisik, guru juga mencatat perkembangan perilaku makan anak, seperti anak yang semula pemilih menjadi lebih terbuka terhadap sayur dan lauk, atau anak yang awalnya sulit makan kini mulai antusias saat waktu makan tiba.

c. Umpan Balik dari Orang Tua

Pengendalian juga dilakukan melalui mekanisme komunikasi dua arah dengan orang tua. Setiap akhir pekan, wali kelas mengirimkan jadwal menu dan dokumentasi kegiatan makan anak melalui grup WhatsApp. Orang tua dapat memberikan tanggapan, pertanyaan, atau saran terkait menu, kebiasaan anak di rumah, atau informasi kesehatan tertentu seperti alergi makanan yang data ini juga didapatkan pada asesmen awal pembelajaran.

d. Kontrol Kualitas Makanan

Pengawasan terhadap kualitas makanan dilakukan oleh tim masak sekolah bersama kepala sekolah. Setiap pagi, bahan makanan yang akan diolah dicek terlebih dahulu untuk memastikan kesegarannya. Bahan makanan diprioritaskan dari pasar tradisional dan petani lokal, dengan menghindari bahan olahan atau yang mengandung bahan tambahan makanan berlebih. Makanan juga harus memenuhi standar kebersihan dan estetika, agar anak tertarik secara Guru akan mengamati apakah anak mengonsumsi makanan dengan senang hati atau justru menolak. Jika ditemukan masalah pada rasa atau penyajian, catatan akan disampaikan kepada tim masak untuk diperbaiki di hari berikutnya.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) di PAUD ABACA Laren Bumiayu menunjukkan kontribusi positif dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif, ditemukan bahwa program ini tidak hanya berhasil memperkenalkan variasi makanan sehat, tetapi juga meningkatkan keterlibatan orang tua dalam pengawasan gizi anak. Keterlibatan aktif orang tua dan edukasi yang berkelanjutan terbukti menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program, dengan anak-anak menunjukkan perubahan positif dalam pola makan mereka. Hasil penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat di rumah.

Adapun dalam penelitian ini belum dikaji berapa presentase keberhasilan dari program Gerakan makan sehat (GEMAS) dapat terukur secara lebih jelas, dengan pemberian kuisioner atau angket survey. Sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam untuk mengkaji keefektifan program Gerakan Makan Sehat (GEMAS) dalam pencegahan stunting pada anak usia dini.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi juga penting diusulkan untuk terus memberikan informasi dan pelatihan kepada orang tua mengenai gizi seimbang dan manfaat makanan sehat. Program sosialisasi yang melibatkan workshop atau seminar dapat menjadi langkah efektif. Kemudian monitoring dan evaluasi berkelanjutan juga harus rutin dilakukan untuk menilai perkembangan kebiasaan makan anak serta efektivitas program GEMAS. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui pengukuran status gizi anak secara rutin setiap bulan serta kerjasama dengan puskesmas atau ahli gizi lokal sangat dianjurkan untuk mendukung program ini, terutama dalam hal penyusunan menu dan pemantauan status gizi anak.

Dengan menerapkan rekomendasi tersebut, diharapkan program GEMAS dapat diperluas dan diadaptasi di berbagai lembaga pendidikan, sehingga berkontribusi pada pengurangan stunting dan peningkatan kesehatan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aguslina Kirtishanti, Sylvi Irawati, Eko Setiawan, Ika Mulyono Putri Wibowo. 2025. "Cerdas Cegah Stunting." Hlm. 80 dalam. Deepublish.
2. Alfarisi, Salman, dan Uswatun Hasanah. 2021. "Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies." *Cybernetics: Journal Educational Research and sosial Studies* 2(April):1-10.
3. Anggreni, Made Ayu, I. Gede Dharma Utamayasa, Moh Hanafi, Niken Sari Hartono Putri, dan Nauval Andi Achmad Fauzi. 2022. "Menghindari Stunting Dengan Meningkatkan Gizi yang Seimbang Untuk Memperdayakan Kemandirian Kesehatan Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* 3(2):1372-77.
4. Hambali, Hilmi, Wira Yustika Rukman, Muh. Wajdi, dan Uyunnasirah Hambali. 2021. "Gerakan Isi Piringku Penuhi Gizi Sehat Dan Seimbang Anak Usia Dini Di Desa Tellumpanuae Kabupaten Maros." *Jurnal Abdimas Indonesia* 1(3):124-28. doi:10.53769/jai.v1i3.132.
5. Handayaningsih, Andriani Chondro Retno, Endang Fauziati, Maryadi Maryadi, dan Agus Supriyoko. 2024. "Pembelajaran Berdiferensiasi Di Paud Dalam Konsep Sosial Kognitif Albert Bandura." *Proficio* 5(1):771-77.
6. Insani, Aulia. 2022. "Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini." *Journal of Innovation Research and Knowledge* 2(3):843-48.
7. Kurniawaty, Lia. 2022. "Literasi Gizi : Survei Pelibatan Anak Usia Dini dalam Penyajian Makanan di Jakarta Timur." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6(6):6110-22. doi:10.31004/obsesi.v6i6.3401.
8. Marsiyah, Dwi Anggi Ainun, Iftitahur Rizqi Amaliyah, dan Muhammad Suwignyo Prayogo. t.t. "Efektivitas Program Sarapan Pagi terhadap Peningkatan Pemahaman Belajar Anak di MIU Riyadlul Qori'in Jember."
9. Masruroh, Eviani, dan Rachma Hasibuan. 2025. "PERAN STRATEGIS PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DALAM." 2(1):116-21.
10. Mudatsir, Rasdiana, dan Sumarni. 2023. "Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Gemar Makan dan Buah Bagi Anak Usia Dini." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(2):3758-62.
11. Nurmiaty, Dessyn Hidayati Fajrin, Darmayanti Waluyo, Fery Lusviana Widiyany Rafika Otova, Desmawati, shelly Festilia Agusanty, Asri Dewi, Izzawati Arlis, Ari Novitasari, Mutiatu Rahmah, dan Ummu Kalsum. 2020. *Kesehatan dan gizi*.

12. Prasetya, Lalu Kekah Budi. 2024. "TANTANGAN MENUJU PREVALENSI STUNTING 14%: MENGAPA PENURUNAN PREVALENSI STUNTING DALAM 2 TAHUN TERAKHIR (TAHUN 2021 DAN 2022) SANGAT KECIL DI INDONESIA?" *jurnal keluarga berencana, policy brief* 33(1):1-12.
13. Qomaruddin, Halimah Sa'diyah. 2024. "Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman." *Journal of Management, Accounting and Administration* 1(2):77-84.
14. Safrudin, Rizal, Zulfamanna, Martin Kustati, dan Nana Sepriyanti. 2023. "Penelitian Kualitatif." *Journal Of Social Science Research* 3(2):1-15.
15. Sugiyono. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
16. Sum, Theresia Alviani, Felisitas Ndeot, dan Onesimus Ara. 2022. "Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di PAUD." *Jurnal Lonto Leok* 4(2):28-33.
17. Zumroh, Reniwati, Amirul Mustofa, dan Fakultas Ilmu Administrasi. 2024. "STRATEGI PARENTING DALAM MEMBENTUK KESEJAHTERAAN." 7(4):1910-28.

PROFIL SINGKAT

Siti Ma'rifah Mualim, adalah mahasiswa pascasarjana program magister Pendidikan islam anak usia dini di UIN KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, selain menjadi mahasiswa, ia juga aktif dalam pengembangan literasi di taman baca Masyarakat padhang jagad milik pribadi dan sebagai ketua perpustakaan desa Benda Sirampog Brebes.