

PELAKSANAAN PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN ANAK DI TK HARAPAN MUDA BANDAR LAMPUNG

Uswatun Hasanah

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
e-mail: *uswatun@radenintan.ac.id

Abstrak: Anak usia dini merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan gangguan pertumbuhan, sehingga diperlukan intervensi nyata di lingkungan pendidikan anak usia dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kebiasaan makan sehat dan pengetahuan gizi melalui program makan bergizi gratis di TK Harapan Muda Bandar Lampung. Program dilaksanakan melalui penyediaan menu snack atau makan siang bergizi gratis, disertai edukasi gizi seimbang bagi guru dan orang tua. Evaluasi dilakukan dengan desain pre-post tanpa kelompok kontrol pada dua titik waktu, yaitu sebelum intervensi (baseline) dan enam minggu setelah intervensi (follow-up). Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner, observasi kebiasaan makan anak, dokumentasi kegiatan, dan wawancara. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah, penurunan konsumsi minuman manis, serta peningkatan pengetahuan gizi pada guru dan orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis di tingkat taman kanak-kanak berpotensi meningkatkan kesehatan dan kebiasaan makan anak usia dini. Keberlanjutan program serta integrasinya ke dalam kebijakan sekolah sangat dianjurkan agar dampak positif yang dihasilkan dapat lebih besar dan berlangsung jangka panjang.

Kata Kunci: Anak usia dini, Gizi seimbang, Kebiasaan makan sehat, Makan bergizi gratis, Pengabdian kepada masyarakat

Abstract: *Early childhood children are a group vulnerable to nutritional problems and growth disorders, so concrete interventions are needed in early childhood education settings. This community service program aims to improve healthy eating habits and nutritional knowledge through a free nutritious meal program at Harapan Muda Kindergarten in Bandar Lampung. The program was implemented by providing free nutritious snacks or lunches, accompanied by balanced nutrition education for teachers and parents. The evaluation used a pre-post design without a control group at two time points, namely before the intervention (baseline) and six weeks after the intervention*

(follow-up). Data collection techniques included questionnaires, observation of children's eating habits, documentation of activities, and interviews. The results showed an increase in the frequency of fruit and vegetable consumption, a decrease in the consumption of sugar-sweetened beverages, and improved nutrition knowledge among teachers and parents. These findings indicate that a free nutritious meal program at the kindergarten level has the potential to improve the health and eating habits of early childhood children. The sustainability of the program and its integration into school policies are highly recommended so that the positive impacts can be greater and maintained in the long term.

Keywords: Early childhood; Free nutritious meals; Healthy eating habits; Nutrition education; School-based intervention

PENDAHULUAN

Anak usia dini di tingkat taman kanak-kanak berada pada periode perkembangan yang sangat kritis, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial maupun emosional. Status gizi pada masa ini sangat menentukan kualitas tumbuh kembang, kemampuan belajar, serta risiko masalah kesehatan jangka panjang seperti stunting dan gangguan perkembangan kognitif. Berbagai kajian menegaskan bahwa pemenuhan gizi seimbang sejak dini—meliputi kecukupan energi, protein, vitamin, dan mineral—merupakan fondasi penting untuk mencapai kualitas hidup optimal pada masa dewasa (Nasution et al., 2025).

Di Indonesia, masalah gizi pada anak masih menjadi isu prioritas meskipun tren nasional menunjukkan perbaikan. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 melaporkan prevalensi stunting balita sebesar 21,6%, turun dari 24,4% pada tahun 2021, namun masih di atas target dan merefleksikan beban gizi yang signifikan (Munira, 2023). Hasil SSGI 2024 bahkan menunjukkan penurunan lebih lanjut menjadi 19,8%, tetapi pemerintah tetap menekankan perlunya penguatan intervensi gizi spesifik dan sensitif, termasuk di lingkungan pendidikan anak usia dini, agar target jangka panjang penurunan stunting dapat tercapai (Irma et al., 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa intervensi di tataran komunitas, termasuk lembaga pendidikan formal seperti taman kanak-kanak, memiliki peran strategis dalam mendukung agenda nasional penanggulangan stunting.

Secara global, lembaga pendidikan anak usia dini (early childhood education and care/ECEC) diakui sebagai setting yang efektif untuk intervensi gizi karena anak menghabiskan banyak waktu di sekolah dan pola makan mereka dipengaruhi oleh lingkungan pangan di lembaga tersebut. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi promosi makan sehat di ECEC—seperti perbaikan menu, edukasi gizi, dan penguatan kebijakan—dapat meningkatkan kualitas asupan makanan anak, termasuk konsumsi buah dan sayur, serta menurunkan konsumsi pangan tinggi gula dan lemak (Jackson et al., 2020; Yoong et al., 2023). Penelitian lain pada layanan childcare menegaskan bahwa peningkatan kepatuhan terhadap pedoman gizi di

pusat pengasuhan anak berkorelasi dengan perbaikan pola makan anak di lingkungan tersebut (Seward et al., 2018). Temuan-temuan ini menguatkan urgensi intervensi terstruktur di sekolah dan TK sebagai bagian dari upaya promotif-preventif di bidang gizi.

Di Indonesia, berbagai program dan kajian telah mengembangkan model intervensi gizi berbasis sekolah dan komunitas, termasuk program makan bergizi gratis dan bekal sehat. (Herningtyas et al., 2025) melaporkan bahwa implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sebuah TK menunjukkan peningkatan asupan gizi dan perubahan positif kebiasaan makan anak. (Pratiwi et al., 2025) melalui program "Bekal Sehat Sekolah" menemukan bahwa keterlibatan aktif orang tua dan guru dalam merencanakan bekal bergizi dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat dan menjadi model intervensi komunitas yang dapat direplikasi. Selain itu, program edukasi gizi di TK terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait pemilihan makanan sehat pada anak usia dini, sekaligus mendorong keluarga untuk menyediakan makanan yang lebih bergizi di rumah (Balqis et al., 2025).

Di tingkat makro, pemerintah Indonesia juga mulai mendorong program makan bergizi gratis untuk anak sekolah sebagai strategi nasional penanggulangan malnutrisi dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Program makan bergizi gratis skala nasional ini ditujukan untuk jutaan anak dan ibu hamil, dengan fokus pada penyediaan menu yang memenuhi sebagian kebutuhan energi dan zat gizi harian serta melibatkan petani dan pelaku usaha lokal (Hari Riyyah, 2025). Namun, keberhasilan program semacam ini sangat bergantung pada kesiapan sarana, kualitas pengelolaan pangan, dan penguatan perilaku hidup bersih dan sehat di satuan pendidikan. Karena itu, inisiatif-inisiatif pengabdian kepada masyarakat di tingkat lokal menjadi penting sebagai wahana uji coba, pembelajaran, dan penguatan kapasitas sekolah dalam mengelola program makan bergizi secara aman, berkelanjutan, dan kontekstual.

Bertolak dari konteks tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk program makan bergizi gratis di TK Harapan Muda Bandar Lampung. Program ini tidak hanya berfokus pada penyediaan snack atau makan siang bergizi gratis bagi anak-anak, tetapi juga mengintegrasikan edukasi gizi seimbang bagi guru dan orang tua serta pembiasaan perilaku makan sehat di lingkungan sekolah. Dengan menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen sebelum-sesudah (pre-post) tanpa kelompok kontrol, kegiatan ini diarahkan untuk menilai perubahan kebiasaan makan anak (seperti frekuensi konsumsi buah, sayur, dan minuman manis) serta peningkatan pengetahuan gizi guru dan orang tua setelah intervensi. Diharapkan, hasil pengabdian ini dapat menjadi contoh praktik baik (best practice) bagi pengembangan program makan bergizi gratis di taman kanak-kanak lain, sekaligus memberikan masukan empiris untuk penguatan kebijakan gizi berbasis sekolah di tingkat lokal maupun nasional.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain sebelum-sesudah (pre-post) tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih untuk memungkinkan peneliti melihat perubahan kebiasaan makan dan pengetahuan gizi sebelum dan setelah intervensi program makan bergizi gratis, dengan tetap mempertimbangkan keterbatasan konteks lapangan di lingkungan taman kanak-kanak. Fokus utama kegiatan adalah memberikan intervensi nyata di setting alami anak, yaitu di TK Harapan Muda Bandar Lampung, sehingga perubahan yang terjadi diharapkan mencerminkan kondisi kehidupan sehari-hari mereka.

Lokasi pengabdian adalah TK Harapan Muda yang berlokasi di Kota Bandar Lampung. Subjek utama kegiatan adalah seluruh anak usia taman kanak-kanak yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan belajar di sekolah tersebut selama periode program. Selain itu, guru dan orang tua/wali murid dilibatkan sebagai informan tambahan sekaligus mitra strategis dalam pelaksanaan dan keberlanjutan program. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif, yaitu seluruh populasi anak di TK tersebut dijadikan sasaran intervensi, mengingat tujuan pengabdian adalah perubahan lingkungan makan dan budaya gizi di tingkat sekolah, bukan hanya pada individu tertentu.

Intervensi makan bergizi gratis dilaksanakan dalam bentuk penyediaan menu snack atau makan siang bergizi tanpa dipungut biaya selama periode program. Menu disusun dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang, variasi bahan pangan, serta upaya pengurangan konsumsi gula sederhana dan makanan olahan tinggi lemak. Dalam praktiknya, tim pengabdian bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menyusun jadwal menu harian, mengatur porsi dan penyajian, serta memastikan keamanan pangan (food safety) selama proses pengolahan dan distribusi makanan. Guru dilibatkan dalam pengawasan anak saat jam makan untuk mendorong anak mencoba sayur dan buah serta mengurangi minuman manis yang dibawa dari rumah.

Selain intervensi pada aspek penyediaan makanan, kegiatan ini juga mengintegrasikan komponen edukasi gizi bagi guru dan orang tua. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan singkat, diskusi kelompok kecil, dan pembagian media informasi sederhana (lembar balik/poster) yang berisi pesan tentang pentingnya gizi seimbang, contoh bekal sehat, serta peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan anak. Bagi guru, edukasi difokuskan pada kemampuan mereka menjadi role model dan fasilitator perilaku makan sehat di kelas dan saat jam istirahat. Bagi orang tua, penekanan diberikan pada kebiasaan makan keluarga, pemilihan makanan di rumah, serta konsistensi antara apa yang disajikan di sekolah dan di rumah.

Pengumpulan data dilakukan pada dua titik waktu, yaitu sebelum intervensi (baseline) dan enam minggu setelah intervensi (follow-up). Pada tahap baseline, dilakukan pengukuran awal terhadap kebiasaan makan anak dan pengetahuan gizi guru serta orang tua. Kuesioner pengetahuan gizi digunakan untuk mengukur pemahaman guru dan orang tua mengenai prinsip gizi seimbang, jenis makanan sehat dan tidak sehat, serta pentingnya konsumsi buah, sayur, dan pembatasan minuman

manis. Kuesioner disusun dalam bentuk pertanyaan pilihan ganda dan benar-salah yang sederhana dan mudah dipahami.

Untuk mengukur kebiasaan makan anak, digunakan kombinasi observasi langsung dan pencatatan frekuensi. Observasi dilakukan selama jam makan di sekolah dengan lembar observasi terstruktur yang memuat indikator seperti: apakah anak mengonsumsi sayur, apakah mengonsumsi buah, berapa kali dalam satu minggu anak mengonsumsi minuman manis di sekolah, serta respons anak terhadap menu bergizi yang disediakan. Guru berperan membantu mengisi lembar observasi berdasarkan perilaku anak yang mereka lihat setiap hari, sementara tim pengabdian melakukan observasi pendukung secara berkala.

Selain itu, dokumentasi kegiatan dilakukan untuk merekam proses intervensi, meliputi foto kegiatan makan bersama, penyuluhan, dan tampilan menu yang disajikan. Wawancara singkat (semi-terstruktur) dengan beberapa guru dan orang tua juga dilakukan untuk mendapatkan refleksi kualitatif mengenai pelaksanaan program, persepsi terhadap manfaat kegiatan, hambatan yang dihadapi (misalnya keterbatasan waktu, preferensi makan anak, atau kebiasaan keluarga), serta saran untuk perbaikan dan keberlanjutan program. Wawancara ini membantu melengkapi data kuantitatif dengan informasi kontekstual yang lebih mendalam.

Pada tahap follow-up (enam minggu setelah intervensi), kuesioner pengetahuan gizi diberikan kembali kepada guru dan orang tua untuk menilai perubahan skor pengetahuan. Observasi kebiasaan makan anak juga diulang dengan prosedur yang sama, sehingga diperoleh data frekuensi konsumsi sayur, buah, dan minuman manis setelah anak terpapar menu bergizi dan suasana makan yang lebih sehat selama periode program. Dengan demikian, perbandingan antara data baseline dan follow-up dapat menggambarkan tren perubahan yang terjadi.

Analisis data kuantitatif dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan gambaran umum karakteristik subjek, skor rata-rata pengetahuan gizi, serta rata-rata frekuensi konsumsi sayur, buah, dan minuman manis sebelum dan sesudah intervensi. Untuk menguji perbedaan sebelum-sesudah, digunakan uji Wilcoxon signed-rank karena data berbentuk berpasangan (paired) dan diasumsikan tidak selalu berdistribusi normal, mengingat ukuran sampel dan karakteristik data kebiasaan makan. Hasil uji ini memberikan informasi apakah perubahan yang diamati secara statistik signifikan atau tidak. Sementara itu, data kualitatif dari wawancara dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) dengan cara mengelompokkan tema-tema utama, seperti persepsi manfaat program, hambatan, dan faktor pendukung.

Aspek etis juga diperhatikan dalam pelaksanaan pengabdian ini. Persetujuan dari pihak sekolah diperoleh melalui komunikasi formal dengan kepala sekolah dan komite sekolah. Orang tua/wali murid diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, jenis intervensi, serta bentuk pengumpulan data yang dilakukan, dan diminta memberikan persetujuan (informed consent) secara sukarela. Identitas anak, guru, dan orang tua dijaga kerahasiaannya, dan data yang dikumpulkan hanya

digunakan untuk kepentingan evaluasi program dan publikasi ilmiah dalam bentuk agregat tanpa menyebutkan individu.

Secara keseluruhan, metode pengabdian ini menggabungkan intervensi langsung pada lingkungan makan anak (penyediaan makanan bergizi gratis), penguatan kapasitas guru dan orang tua melalui edukasi gizi, serta evaluasi terstruktur menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan kegiatan ini tidak hanya menghasilkan perubahan jangka pendek pada kebiasaan makan dan pengetahuan gizi, tetapi juga memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program serupa secara lebih luas dan berkelanjutan di lingkungan taman kanak-kanak lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi di TK Harapan Muda Bandar Lampung menunjukkan adanya pergeseran positif pada seluruh indikator yang diukur. Rata-rata frekuensi konsumsi sayur anak meningkat dari 3 kali per minggu pada saat baseline menjadi 4 kali per minggu pada follow-up. Demikian pula, frekuensi konsumsi buah naik dari 4 kali menjadi 5 kali per minggu. Sebaliknya, konsumsi minuman manis menurun dari 2 kali per minggu menjadi 1 kali per minggu. Pola perubahan ini menggambarkan pergeseran ke arah pola makan yang lebih sehat, terutama peningkatan asupan pangan sumber vitamin, mineral, dan serat, serta pengurangan asupan gula tambahan.

Indikator pengetahuan gizi juga menunjukkan peningkatan yang jelas. Skor rata-rata pengetahuan gizi guru meningkat dari 2,5 menjadi 4,0, sedangkan pengetahuan orang tua meningkat dari 3,0 menjadi 4,5. Peningkatan ini konsisten dengan tujuan program yang tidak hanya menyediakan makanan bergizi, tetapi juga memperkuat kapasitas orang dewasa di sekitar anak (guru dan orang tua) agar mampu menjadi teladan sekaligus pengambil keputusan dalam penyediaan makanan sehat.

Secara umum, hasil kuantitatif ini menunjukkan bahwa intervensi selama enam minggu berupa pemberian makan bergizi gratis disertai edukasi singkat gizi seimbang mampu menghasilkan perubahan kebiasaan makan anak dan peningkatan pengetahuan gizi pada orang dewasa di lingkungan TK. Walaupun besaran perubahan frekuensi tampak moderat (rata-rata peningkatan satu kali konsumsi per minggu), untuk intervensi dengan durasi relatif singkat di setting kehidupan nyata (real-world setting), perubahan ini dapat dianggap bermakna secara praktis. Dari dokumentasi dan refleksi singkat guru serta orang tua, program makan bergizi gratis diterima dengan baik; anak terlihat lebih antusias saat kegiatan makan bersama dan lebih banyak mencoba sayur dan buah yang sebelumnya kurang disukai. Guru juga melaporkan bahwa adanya menu terstandar memudahkan pengawasan asupan anak selama di sekolah dan mengurangi kebiasaan membawa jajanan kurang sehat dari luar. Secara kualitatif, hal ini memperkuat temuan kuantitatif bahwa intervensi tidak hanya mengubah angka, tetapi juga suasana dan budaya makan di kelas.

Pembahasan

Temuan pada anak di TK Harapan Muda sejalan dengan tren penelitian dan pengabdian di Indonesia yang menunjukkan bahwa program pemberian makanan tambahan/makan bergizi di TK dapat meningkatkan kualitas asupan gizi dan kebiasaan makan anak. Program PMT di TK Pertiwi, misalnya, dilaporkan mampu meningkatkan asupan gizi seimbang dan membantu guru memantau bekal sehat anak melalui kegiatan makan bersama secara rutin (Pebrianni et al., 2023). Penelitian lain pada TK Negeri Madani Kabupaten Rokan Hulu juga menegaskan pentingnya pemberian makanan tambahan di TK untuk membantu pemenuhan gizi, sekaligus mendorong keterlibatan orang tua dalam penyediaan menu sehat (Siska et al., 2023). Hasil-hasil tersebut sejalan dengan program di TK Harapan Muda, di mana peningkatan konsumsi buah dan sayur terjadi ketika sekolah menyediakan makanan bergizi dan mengatur jam makan secara terstruktur.

Dari sisi pendekatan pengabdian, intervensi di TK Harapan Muda yang menggabungkan penyediaan makanan bergizi dengan edukasi gizi kepada guru dan orang tua konsisten dengan praktik baik pada berbagai program PMT berbasis sekolah. (Ningsih et al., 2022) menunjukkan bahwa pendampingan kegiatan PMT di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 1 tidak hanya meningkatkan pemenuhan gizi melalui olahan rumput laut, tetapi juga mengenalkan anak pada sumber pangan lokal bergizi dan membangun pengetahuan dasar tentang makanan sehat. Secara serupa, evaluasi program PMT di beberapa TK dan RA lain menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh keterlibatan guru, orang tua, dan kebiasaan makan bersama di sekolah (Tantriati & Setiawan, 2023).

Secara teoritis dan global, hasil pengabdian ini juga sejalan dengan bukti internasional yang menempatkan lembaga early childhood education and care (ECEC) sebagai setting strategis untuk intervensi gizi. Jackson dkk. (2020) dalam tinjauan sistematis terhadap intervensi makan sehat berbasis ECEC melaporkan bahwa program yang memodifikasi lingkungan makan di sekolah, meningkatkan kualitas menu, dan mengintegrasikan komponen edukasi mampu memperbaiki pola diet anak, terutama konsumsi buah dan sayur, meskipun besar efeknya umumnya kecil sampai sedang (Jackson et al., 2020). Yoong et al. (2023) menekankan bahwa intervensi gizi di ECEC yang ingin berdampak luas perlu dirancang sebagai intervensi multikomponen yang menjangkau kebijakan, lingkungan fisik, dan perilaku anak sekaligus, bukan hanya melalui penyuluhan. Pola ini tercermin dalam program TK Harapan Muda, di mana perubahan menu, pengaturan jam makan, dan edukasi kepada guru-orang tua digabungkan dalam satu paket intervensi.

Peningkatan pengetahuan gizi guru dan orang tua di TK Harapan Muda juga sejalan dengan berbagai studi yang menegaskan pentingnya edukasi gizi sebagai komponen kunci untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku makan anak. Kegiatan edukasi gizi seimbang kepada orang tua terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka, yang kemudian tercermin pada perbaikan praktik pemberian

makan di rumah (Haq et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat memiliki hubungan yang sangat kuat dengan status gizi anak usia dini; orang tua yang lebih paham tentang gizi cenderung menyediakan makanan yang lebih berkualitas bagi anaknya (Pebrianni et al., 2023). Dengan demikian, peningkatan skor pengetahuan gizi guru dan orang tua dalam pengabdian ini dapat dipandang sebagai modal penting bagi keberlanjutan praktik makan sehat di luar jam sekolah.

Meski demikian, terdapat beberapa keterbatasan penting yang perlu dicatat. Pertama, desain sebelum-sesudah tanpa kelompok kontrol membuat sulit untuk sepenuhnya menyingkirkan kemungkinan pengaruh faktor lain di luar intervensi (misalnya perubahan di rumah atau kampanye kesehatan lain di masyarakat). Kedua, durasi intervensi hanya enam minggu sehingga wajar bila perubahan yang teramat terutama pada level perilaku makan dan pengetahuan, belum pada indikator status gizi objektif seperti indeks massa tubuh atau status stunting. Ketiga, pengukuran kebiasaan makan dilakukan melalui observasi dan pelaporan guru yang berpotensi mengandung bias pengamatan. Namun, dalam konteks TK, metode observasi langsung di kelas merupakan salah satu cara paling realistik untuk menangkap perilaku makan anak secara berulang tanpa membebani anak dan orang tua. Keterbatasan ini dapat diperbaiki pada program lanjutan dengan menambahkan recall makanan 24 jam atau food diary sederhana yang melibatkan orang tua

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memperkuat argumen bahwa program makan bergizi gratis di tingkat taman kanak-kanak—bila dikombinasikan dengan edukasi gizi bagi guru dan orang tua serta penguatan lingkungan makan di sekolah—berpotensi menjadi salah satu strategi efektif untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Temuan peningkatan frekuensi konsumsi buah dan sayur, penurunan konsumsi minuman manis, serta peningkatan pengetahuan gizi menunjukkan bahwa bahkan intervensi dengan durasi relatif singkat dapat memicu perubahan positif (Siska et al., 2023). Tantangan ke depan adalah memastikan keberlanjutan program, integrasinya ke dalam kebijakan sekolah, serta perluasan cakupan ke TK lain dengan tetap memperhatikan konteks lokal dan keterlibatan aktif keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program, dapat disimpulkan bahwa program makan bergizi gratis di TK Harapan Muda Bandar Lampung mampu memberikan dampak positif terhadap kebiasaan makan anak dan pengetahuan gizi guru serta orang tua. Peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah, penurunan konsumsi minuman manis, serta kenaikan skor pengetahuan gizi menunjukkan bahwa intervensi yang memadukan penyediaan menu bergizi dengan edukasi singkat gizi seimbang efektif dalam mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat di lingkungan taman kanak-kanak. Keterlibatan aktif guru dan orang tua juga terbukti menjadi faktor penting yang memperkuat keberhasilan program, karena mereka berperan sebagai

teladan dan pengambil keputusan dalam pemilihan makanan anak, baik di sekolah maupun di rumah.

Dengan demikian, program makan bergizi gratis layak dipertimbangkan sebagai salah satu strategi pengabdian masyarakat dan kesehatan sekolah yang mendukung upaya penanggulangan masalah gizi pada anak usia dini. Untuk memperbesar dan mempertahankan dampaknya, diperlukan komitmen keberlanjutan program, integrasi ke dalam kebijakan dan rutinitas sekolah, serta penguatan kemitraan dengan orang tua dan pemangku kepentingan terkait. Ke depan, disarankan agar program serupa dikembangkan dengan durasi lebih panjang, pemantauan status gizi secara berkala, serta replikasi di lembaga PAUD/TK lainnya sehingga dapat memberikan kontribusi lebih luas terhadap peningkatan kualitas gizi dan kesehatan anak di tingkat lokal maupun nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, U. M., Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Oktaviana, E. R., & Mashuda, H. (2025). Program Edukasi Sarapan Sehat: Meningkatkan Kesadaran Gizi pada Anak TK Berdikari Desa Karangpring. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 183–193. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.574>
- Haq, F., Novridho, M. H., Dzulfaqaar, R. A., Mukaromah, F. N. I., Qulub, R., & Kholilah, M. N. (2024). Implementasi Edukasi Gizi Seimbang Untuk Orang Tua Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Padukuhan Teganing 1, Kulon Progo. *ALMUJTAMAE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 259–269. <https://doi.org/10.30997/almujtamae.v4i3.15455>
- Hari Riyyah, M. (2025). Analisis Efektivitas Pemberian Edukasi pada Program Makan Bergizi Gratis terhadap Sasaran B3 (Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Balita Non PAUD) di Desa Ngabenrejo Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Health Sains*, 6(2), 141–147. <https://doi.org/10.46799/jhs.v6i2.2735>
- Herningtyas, T., Azrianti, S., Fadjriani, L., & Yulisa, P. D. (2025). Efektivitas Program MBG (Makan Bergizi Gratis) pada Anak TK Darussalam Guna Peningkatkan Kualitas Belajar Mengajar di Desa Wedoro, Kecamatan Waru, Sidoarjo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(10), 6520–6526. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/9027/6192>
- Irma, Kasmad, M. R., & Kartini. (2025). Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang Untuk Cegah Stunting Berbasis Media Lembar Balik. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 186–193. <https://doi.org/10.59734/lajpm.v2i2.231>
- Jackson, J., Wolfenden, L., Grady, A., Lum, M., Leonard, A., McCrabb, S., Hall, A., Pearson, N., Barnes, C., & Yoong, S. L. (2020). Early childhood education and care-based healthy eating interventions for improving child diet: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 9(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01440-4>
- Munira, S. L. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Nasution, A. P., Reswari, A., Sarah, S., Aspah, A., Anggraeni, P., Simbolon, M., & Fatimah, P. S. (2025). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 9(2), 1–10. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v9i2.714>

- Ningsih, I. J., Jasila, I., & Muqsith, A. (2022). PENDAMPINGAN KEGIATAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) PADA ANAK USIA DINI MENGGUNAKAN OLAHAN RUMPUT LAUT DI TK. AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL 1 KECAMATAN ASEMBAGUS KABUPATEN SITUBONDO. *As-Sidanah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 38–46. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v4i1.38-46>
- Pebrianni, F., Saputri, R. O., Rahmah, Y. A., & Nurpadila, S. (2023). PROGRAM PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN DALAM PEMENUHAN GIZI DI TK PERTIWI TASIKMALAYA. *DUNIA ANAK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 23–31. <https://www.jurnal.stkippersada.ac.id/jurnal/index.php/PAUD/article/view/2479>
- Pratiwi, I. D., Purwanto, E., Anggraeni, N. K. P., Rahmawati, F. F., Nuriyah, F., Fahril, I., & Robbi, M. J. A. (2025). Implementasi Program “Bekal Sehat Sekolah” sebagai Upaya Peningkatan Edukasi Gizi pada Anak Usia Dini di TK ABA 37 Malang, Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), 1251–1258. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1936>
- Seward, K., Wolfenden, L., Finch, M., Wiggers, J., Wyse, R., Jones, J., & Yoong, S. L. (2018). Improving the implementation of nutrition guidelines in childcare centres improves child dietary intake: findings of a randomised trial of an implementation intervention. *Public Health Nutrition*, 21(03), 607–617. <https://doi.org/10.1017/S1368980017003366>
- Siska, Arisman, Suhermon, Tofikin, & Windi Ani Amanda. (2023). PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) PADA TK NEGERI MADANI KABUPATEN ROKAN HULU Penulis. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 4(1), 308–315. <https://ejurnal.rokania.ac.id/index.php/jmnr/article/view/209>
- Tantriati, T., & Setiawan, R. (2023). Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7611–7622. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.4486>
- Yoong, S. L., Lum, M., Wolfenden, L., Jackson, J., Barnes, C., Hall, A. E., McCrabb, S., Pearson, N., Lane, C., Jones, J. Z., Dinour, L., McDonnell, T., Booth, D., & Grady, A. (2023). Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six months to six years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(6). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013862.pub2>