

## PERAN GIZI SEIMBANG DALAM PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK 4-6 TAHUN

**Rosida\***

Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia  
Email Corresponden Author: rosida23019@mhs.unesa.ac.id

**Rachma Hasibuan**

Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

### Abstract

The purpose of this study is to identify the role of balanced nutrition in preventing stunting among children aged 4-6 years, focusing on the steps taken by schools to prevent stunting in children aged 4-6 years at TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi. This research uses a qualitative approach with descriptive statistics. The subjects of the study are children aged 4-6 years at TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation. Observations were conducted directly by observing the activities of providing supplementary food at TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi. Interviews were conducted with the principal and one parent. Documentation involved collecting photos or other documents that support this research. The data analysis technique used data triangulation, which consists of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study indicate that the "Rabu Sehat Bermutu" program and the provision of supplementary food at TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi are effective steps in preventing stunting and supporting children's growth and development. This program also raises parental awareness of the importance of balanced nutrition, fosters healthy eating habits, and contributes to the development of a healthy and high-quality generation.

**Keywords:** Balanced nutrition, stunting, early childhood.

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui mengidentifikasi peran gizi seimbang dalam mencegah stunting pada anak usia 4-6 tahun, dengan fokus pada langkah sekolah dalam mencegah stunting pada anak usia 4-6 tahun di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan statistik deskriptif. Subjek dalam penelitian ini yaitu anak usia 4-6 tahun di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung dengan mengamati kegiatan pemberian makanan tambahan di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi. Wawancara dilakukan pada kepala sekolah dan salah satu wali murid. Dokumentasi melibatkan pengumpulan foto atau dokumen lainnya yang mendukung penelitian ini. Teknik analisis data menggunakan triangulasi data yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Hasil dari penelitian ini yaitu program "Rabu Sehat Bermutu" dan pemberian makanan tambahan di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi langkah dalam mencegah stunting dan mendukung tumbuh kembang anak. Program ini juga meningkatkan kesadaran orang tua

akan pentingnya gizi seimbang, menciptakan kebiasaan makan sehat, dan berkontribusi pada generasi yang sehat dan berkualitas.

**Kata kunci:** Gizi seimbang, stunting, anak usia dini.

## PENDAHULUAN

Proses tumbuh kembang anak akan berlangsung secara optimal jika didukung oleh lingkungan bio-fisikopsiko-sosial yang memadai, dikenal dengan faktor asih, asah, dan asuh. Asupan makanan berkualitas dan bergizi seimbang menjadi salah satu penunjang utama dalam keberhasilan tumbuh kembang, khususnya selama periode pertumbuhan fisik yang pesat dan masa penting perkembangan otak (Munawaroh et al., 2022). Pemberian makanan bergizi seimbang sangat penting karena tubuh memerlukan berbagai nutrisi, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Tujuan pemberian makanan pada anak tidak hanya untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi demi keberlangsungan hidup serta mendidik anak agar memiliki pola makan dan selera yang sehat.

Usia prasekolah dikenal sebagai masa golden age dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada periode ini, anak memerlukan asupan makanan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik dibandingkan orang dewasa, karena masa ini merupakan fase kritis. Pemenuhan gizi pada anak usia prasekolah sangat penting, karena menjadi dasar bagi kesehatan jangka panjang, kekuatan fisik, serta perkembangan intelektual mereka. Jika pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa ini berlangsung optimal, diharapkan mereka akan tumbuh menjadi individu yang berkualitas di masa dewasa (Davidson et al., 2018).

Kesehatan, gizi, dan perawatan yang baik sangat penting bagi anak usia dini agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak juga perlu dibiasakan untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Anak yang sehat adalah anak yang berada dalam kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal, bebas dari penyakit, kelemahan, serta kecacatan (Romadona & Rudiyanto, 2022). Anak sehat secara fisik ditandai dengan pertumbuhan yang sesuai standar, berat dan tinggi badan normal, kemampuan yang terus berkembang sesuai usia, jarang sakit, aktif, gembira, mata bersih bersinar, nafsu makan baik, bibir dan lidah segar, pernapasan tidak berbau, serta kulit dan rambut yang bersih dan tidak kering. Secara mental, anak menunjukkan perkembangan yang sesuai tahapannya, memiliki jiwa yang berkembang secara wajar, pikiran yang semakin cerdas, serta perasaan yang semakin peka. Secara sosial, anak ceria dan mudah berinteraksi. Pembiasaan hidup sehat sangat penting bagi anak usia dini karena kesehatan dan gizi memiliki dampak besar pada proses tumbuh kembang mereka (Leda et al., 2022).

Gizi adalah komponen penting seperti vitamin, mineral, protein, dan zat lain yang berfungsi sebagai pembangun tubuh untuk mempertahankan dan memperbaiki jaringan, sehingga tubuh dapat berfungsi dengan baik. Salah satu komponen penting dari gizi adalah air, yang berperan sebagai bagian utama setiap sel tubuh. Karbohidrat, yang terdiri dari karbon, oksigen, dan hidrogen, dapat diperoleh dari makanan seperti nasi, jagung, ubi jalar, singkong, terigu, roti, dan mie. Mineral diperoleh dari garam dapur serta berbagai makanan yang berasal dari tumbuhan dan hewan. Vitamin banyak ditemukan dalam sayur-sayuran dan buah-buahan. Protein, yang penting untuk pertumbuhan, terdapat dalam daging sapi, ayam, ikan, telur, tahu, dan tempe. Sedangkan lemak atau lipid, yang berfungsi sebagai sumber energi, dapat diperoleh dari minyak, margarin, dan mentega (Leda et al., 2022).

Salah satu masalah kesehatan utama pada anak-anak selama masa tumbuh kembangnya

adalah tingginya angka kesehatan (morbiditas), karena pada usia ini anak-anak rentan terhadap berbagai penyakit. Penyakit infeksi berkontribusi pada penurunan nafsu makan dan menghambat penyerapan zat gizi dalam tubuh. Sebagian besar asupan gizi digunakan untuk proses pemulihan dari infeksi, sehingga anak kekurangan nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi yang buruk juga melemahkan daya tahan tubuh, membuat anak lebih mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh yang baik dapat tercapai dengan status gizi yang baik, sedangkan semakin tinggi angka morbiditas akan semakin menurunkan status gizi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak dengan status gizi kurang (*underweight*) memiliki risiko 29,91 kali lebih tinggi terkena ISPA dibandingkan anak dengan status gizi normal. Penelitian lain juga menemukan hubungan signifikan antara penyakit infeksi, seperti diare, dengan masalah gizi stunting (Davidson et al., 2018).

Menurut data Studi Status Gizi Indonesia, prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia, Jawa Barat, dan Kabupaten Sumedang pada tahun 2021 masing-masing mencapai 24,4 persen, 24,5%, dan 22,0% (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi, infeksi berulang dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Anak yang tumbuh stunting dikarenakan tubuh tidak dapat menyerap nutrisi secara optimal dikarenakan kurangnya asupan makanan berupa nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dimulai dari awal kehamilan sampai pada usia 1000 hari pertama awal kehidupan si anak (Sari et al., 2023).

Stunting dapat berdampak negatif pada metabolisme tubuh, pertumbuhan fisik, dan perkembangan kecerdasan, sehingga perlu mendapatkan perhatian serius. Stunting dapat menyebabkan kesulitan dalam kemampuan kognitif, menurunkan prestasi belajar, melemahkan sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker. Masa usia dua hingga tiga tahun merupakan periode penting untuk memperhatikan risiko stunting, karena pada tahap ini anak mulai bersosialisasi dan mungkin sudah memasuki pendidikan anak usia dini (PAUD). Pada usia ini anak mengalami perkembangan motorik dan kognitif yang pesat, sehingga kondisi fisik yang baik harus dijaga untuk mendukung perkembangan tersebut tanpa hambatan (Firdaussi et al., 2024)

Pencegahan stunting memerlukan pendekatan holistik, salah satunya melalui penerapan pola makan dengan gizi seimbang. Gizi seimbang mencakup asupan yang memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral sesuai dengan usia dan kondisi kesehatan anak. Pola makan ini membantu memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Handarini & Madyowati, 2021). Namun, tantangan dalam penerapan gizi seimbang pada anak usia dini seringkali terkait dengan kurangnya pengetahuan orang tua, keterbatasan ekonomi, dan ketersediaan bahan pangan bergizi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang melibatkan edukasi gizi kepada orang tua dan penguatan program kesehatan masyarakat, seperti pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala dan penyediaan makanan tambahan bergizi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji sebuah permasalahan dengan judul “Peran Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-6 Tahun”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui mengidentifikasi peran gizi seimbang dalam mencegah stunting pada anak usia 4-6 tahun, dengan fokus pada langkah sekolah dalam mencegah stunting pada anak usia 4-6 tahun di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi, sehingga dengan adanya pemenuhan gizi seimbang ini anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan terhindar dari stunting.

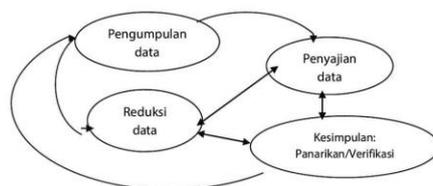
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan tepat suatu situasi atau area populasi tertentu yang berdasarkan fakta. Penelitian deskriptif juga bertujuan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individu, situasi, atau kelompok tertentu dengan akurat. Dengan demikian, tujuan dari penelitian deskriptif adalah memberikan gambaran mengenai peristiwa atau kondisi yang terjadi pada populasi saat ini (Sugiyono, 2022).

Subjek dalam penelitian ini adalah anak berusia 4-6 tahun yang berada di TK Al-Hikmah Ketapang Banyuwangi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara terhadap guru kelas, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara langsung pola makan anak usia dini di TK Al-Hikmah Ketapang Banyuwangi. Observasi dalam penelitian ini untuk mengetahui dan memperoleh informasi tentang Langkah sekolah dalam memberikan makanan tambahan dengan gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Penelitian ini melibatkan wawancara dengan kepala sekolah dan 1 wali murid di TK Al-Hikmah Ketapang Banyuwangi untuk mengkaji program pemberian makanan tambahan bagi anak-anak dengan gizi seimbang. Wawancara difokuskan pada pelaksanaan program, jenis makanan yang diberikan, serta dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Informasi yang diperoleh meliputi strategi penyusunan menu bergizi, keterlibatan orang tua, serta tantangan dalam menjalankan program tersebut. Data ini penting untuk memahami efektivitas program dalam mendukung pertumbuhan optimal anak usia dini sekaligus sebagai langkah preventif terhadap masalah gizi, seperti stunting. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk mendapatkan gambaran menyeluruh.

Dokumentasi dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan data atau bahan yang relevan dengan topik penelitian, seperti foto, video, dan teori pendukung, untuk melengkapi serta memperkuat bukti data yang diperoleh. Dokumentasi ini bertujuan memberikan gambaran visual dan teoritis yang mendukung hasil penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan metode triangulasi data Milles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap reduksi bertujuan menyederhanakan data, penyajian data memudahkan interpretasi, sementara penarikan kesimpulan dilakukan untuk menghasilkan temuan yang valid dan sesuai dengan tujuan penelitian (Purnamasari & Afriansyah, 2021).



Gambar 1. Triangulasi Data

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi yang dilakukan pada tanggal 1-30 November 2024, diketahui bahwa sekolah ini memiliki program khusus untuk

mendukung tumbuh kembang anak melalui penerapan gizi seimbang. Salah satu program utama yang dijalankan adalah pemberian makanan tambahan yang mengandung gizi seimbang. Program ini dilakukan secara rutin setiap satu bulan sekali, di mana pihak sekolah menyediakan makanan tambahan untuk anak-anak. Selain itu, sebagai bagian dari pembiasaan hidup sehat, setiap minggu anak-anak diwajibkan membawa bekal dengan menu yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Program ini tidak hanya mengajarkan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi, tetapi juga melibatkan orang tua dalam memastikan menu yang dibawa anak ke sekolah mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal.

Untuk memantau perkembangan kesehatan anak secara menyeluruh, para guru di TK Al Hikmah juga rutin melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala setiap satu bulan sekali. Proses ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini kondisi kesehatan anak, terutama dalam kaitannya dengan risiko stunting. Data hasil pengukuran ini digunakan untuk mengevaluasi status gizi setiap anak. Berdasarkan hasil pengamatan, tidak ditemukan kasus penurunan tinggi badan, berat badan, atau lingkar kepala yang signifikan di kalangan anak-anak TK Al Hikmah. Hal ini menjadi indikasi bahwa program-program yang dijalankan berhasil mencegah masalah gizi pada anak-anak di sekolah tersebut.

Pemberian makanan tambahan dan pengukuran rutin ini merupakan upaya strategis dari sekolah untuk mendeteksi lebih awal apakah anak-anak berada dalam kategori stunting atau tidak. Program ini dirancang untuk memastikan setiap anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka. Stunting, yang merupakan masalah kesehatan serius pada anak usia dini, dapat berdampak jangka panjang terhadap kecerdasan, kemampuan belajar, dan produktivitas di masa depan. Oleh karena itu, upaya pencegahan seperti yang dilakukan oleh TK Al Hikmah menjadi sangat penting.

Hasil dari program-program ini menunjukkan bahwa tidak ada anak di TK Al Hikmah yang mengalami penurunan berat badan, tinggi badan, atau lingkar kepala secara signifikan selama periode observasi. Hal ini menunjukkan keberhasilan program dalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan anak-anak. Keberhasilan ini tidak lepas dari kerja sama yang baik antara sekolah, guru, orang tua, dan anak-anak itu sendiri. Anak-anak juga diajarkan untuk menikmati proses makan dengan baik, memahami manfaat dari makanan yang mereka konsumsi, dan menghargai upaya orang tua dalam menyiapkan bekal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah TK Al-Hikmah Ketapang Banyuwangi, diketahui bahwa tidak ada anak di sekolah ini yang termasuk dalam kategori stunting. Keberhasilan ini tidak terlepas dari program-program kesehatan yang terintegrasi dengan baik dalam kegiatan sekolah. Salah satu program unggulan adalah "Rabu Sehat Bermutu," yang dilaksanakan setiap hari Rabu. Pada hari tersebut, anak-anak diberikan makanan sehat sesuai menu yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Menu yang diajukan kepada orang tua mencakup nasi, sayur, ikan, buah, dan susu, yang merupakan kombinasi makanan dengan gizi seimbang. Program ini bertujuan untuk memastikan anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif mereka.

Selain itu, sekolah juga secara rutin melakukan penimbangan berat badan (BB), pengukuran tinggi badan (TB), dan lingkar kepala (LK) anak-anak setiap bulan. Kegiatan ini dirancang untuk memantau tumbuh kembang anak secara berkala dan mendeteksi dini apabila terdapat gangguan pertumbuhan. Data dari hasil pengukuran ini digunakan untuk mengevaluasi status kesehatan anak, sehingga jika ditemukan adanya indikasi ketidakseimbangan dalam pertumbuhan, sekolah dapat

segera memberikan saran atau intervensi kepada orang tua. Rangkaian kegiatan ini menunjukkan komitmen sekolah dalam mendukung kesehatan anak-anak sejak usia dini, yang merupakan masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Program "Rabu Sehat Bermutu" tidak hanya bertujuan untuk memberikan makanan bergizi, tetapi juga untuk membangun kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Dengan adanya menu yang telah dirancang secara cermat, anak-anak diperkenalkan pada pola makan yang seimbang sejak dini. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik mereka saat ini tetapi juga membentuk pola makan yang baik di masa depan. Tema yang diusung, yaitu "Dengan Menu Sehat Tubuhku Kuat Dan Aku Anak Hebat," juga memberikan motivasi positif kepada anak-anak. Mereka diajarkan bahwa makanan bergizi tidak hanya membuat tubuh mereka kuat tetapi juga mendukung mereka untuk menjadi anak-anak yang cerdas dan hebat.

Kerjasama antara sekolah dan orang tua juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Orang tua berperan aktif dalam mempersiapkan menu yang telah diajukan oleh sekolah, sehingga tercipta sinergi yang baik dalam mendukung kesehatan anak-anak. Sosialisasi kepada orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dilakukan secara rutin, baik melalui pertemuan langsung maupun melalui media komunikasi lain seperti *grup WhatsApp*. Dengan pemahaman yang baik, orang tua menjadi lebih sadar akan pentingnya peran mereka dalam mendukung tumbuh kembang anak, terutama dalam menyediakan makanan bergizi di rumah.

Program ini juga memperhatikan aspek pembelajaran anak. Dalam proses pelaksanaannya, anak-anak tidak hanya diajarkan tentang pentingnya makan makanan bergizi, tetapi juga dilibatkan dalam aktivitas yang menyenangkan terkait gizi. Misalnya, guru memberikan penjelasan tentang manfaat setiap jenis makanan yang mereka konsumsi, seperti bagaimana protein membantu membangun otot atau bagaimana sayuran dan buah-buahan mendukung kesehatan tubuh. Pendekatan ini membantu anak-anak memahami pentingnya makanan sehat dengan cara yang mudah dimengerti dan relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Selain itu, pengukuran rutin BB, TB, dan LK yang dilakukan setiap bulan menjadi langkah strategis dalam memantau kesehatan anak-anak. Data hasil pengukuran ini tidak hanya membantu sekolah dalam memantau perkembangan anak tetapi juga memberikan gambaran kepada orang tua tentang kondisi anak mereka. Jika ditemukan anak dengan berat badan atau tinggi badan yang tidak sesuai dengan standar, sekolah dapat segera memberikan rekomendasi kepada orang tua untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa setiap anak mendapatkan perhatian yang mereka butuhkan untuk mendukung pertumbuhan optimal.

Keberhasilan program "Rabu Sehat Bermutu" juga menjadi bukti bahwa pendekatan berbasis sekolah dapat memberikan dampak positif dalam upaya meningkatkan kesehatan anak-anak. Dengan program yang terstruktur dan melibatkan semua pihak, TK Al-Hikmah berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak-anak secara holistik. Anak-anak tidak hanya tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik tetapi juga lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan dalam proses belajar. Melalui program ini, sekolah berkontribusi dalam menciptakan generasi masa depan yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu wali murid di TK Al-Hikmah Ketapang Banyuwangi, diketahui bahwa orang tua sangat mendukung program sekolah yang diberi nama "Rabu Sehat Bermutu." Program ini dirancang untuk memastikan anak-anak mendapatkan asupan makanan dengan gizi seimbang sekaligus memantau tumbuh kembang mereka secara teratur. Orang tua merasa bahwa program ini sangat membantu, terutama dalam memberikan panduan konkret mengenai penyusunan menu makanan sehat untuk anak-anak. Dengan adanya program

ini, orang tua menjadi lebih terarah dalam menyiapkan makanan bergizi di rumah, karena menu yang diajarkan oleh sekolah telah dirancang dengan memperhatikan kebutuhan gizi anak usia dini.

Program “Rabu Sehat Bermutu” juga dianggap efektif dalam meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak. Orang tua menyebutkan bahwa sebelum adanya program ini, mereka sering kesulitan menentukan variasi menu yang sesuai untuk anak-anak. Namun, dengan panduan dari sekolah, mereka kini lebih memahami pentingnya kombinasi makanan seperti nasi, sayuran, protein, buah-buahan, dan susu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak. Program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada anak-anak tetapi juga membangun kebiasaan positif di lingkungan keluarga, di mana orang tua mulai mengadopsi pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selain membantu dalam penyediaan makanan sehat, program ini juga memberikan manfaat dalam hal pemantauan tumbuh kembang anak. Penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan lingkar kepala yang dilakukan secara rutin setiap bulan di sekolah memberikan informasi yang jelas kepada orang tua mengenai kondisi kesehatan anak mereka. Data tersebut menjadi acuan bagi orang tua untuk mengetahui apakah pertumbuhan anak sudah sesuai dengan standar atau memerlukan perhatian khusus. Orang tua merasa bahwa kegiatan ini memberikan rasa aman, karena setiap perubahan dalam kondisi anak dapat segera terdeteksi dan ditangani. Langkah ini juga mendorong orang tua untuk lebih aktif memantau tumbuh kembang anak di rumah, seperti memastikan anak memiliki pola makan yang teratur dan cukup aktivitas fisik.

Selain manfaat praktis, program ini juga dinilai memberikan pengaruh positif terhadap anak-anak. Dengan tema yang menarik, seperti “Dengan Menu Sehat Tubuhku Kuat Dan Aku Anak Hebat,” anak-anak diajak untuk memahami pentingnya makanan bergizi dengan cara yang menyenangkan. Orang tua merasa bahwa tema ini memberikan motivasi kepada anak-anak untuk lebih antusias dalam mengonsumsi makanan sehat. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku anak di rumah, di mana mereka mulai lebih menyukai sayuran dan buah-buahan yang sebelumnya mungkin kurang diminati. Program ini juga memperkenalkan anak-anak pada konsep pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak usia dini, yang diharapkan akan menjadi kebiasaan hingga dewasa. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pemberian makanan tambahan dengan gizi seimbang di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi :



*Gambar 1.* Dokumentasi Pemberian Makanan Tambahan

Melalui kegiatan ini, sekolah tidak hanya berperan sebagai lembaga pendidikan tetapi juga menjadi mitra orang tua dalam menjaga kesehatan anak-anak. Kombinasi antara pemberian

makanan tambahan, pengawasan ketat terhadap bekal anak, serta pengukuran rutin kesehatan anak menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang optimal. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa usia dini merupakan periode emas yang sangat menentukan kualitas hidup seseorang di masa depan (Rompas & Wijayanti, 2024). Pendidik memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan keterampilan berpikir kritis pada anak usia dini (Aeni & Setiasih, 2024), termasuk dengan memberikan panduan tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, seperti sayuran, buah-buahan, dan protein. Panduan ini diintegrasikan ke dalam pembelajaran sehari-hari, sehingga anak-anak tidak hanya memahami pentingnya gizi seimbang tetapi juga mulai menerapkan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Pencegahan stunting menjadi salah satu fokus utama dalam pelaksanaan program ini. Stunting, yang didefinisikan sebagai gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis, dapat dicegah melalui pemberian makanan yang seimbang dan pemantauan kesehatan yang rutin (Martony, 2023; Sunartiningsih et al., 2020). Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung meliputi kurangnya asupan gizi yang cukup dan terjadinya penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung mencakup pola asuh ibu, ketahanan pangan keluarga, serta akses terhadap pelayanan kesehatan lingkungan (Ruaida, 2018). Penyebab mendasar dari stunting meliputi keterbatasan akses pada layanan kesehatan yang memadai, kondisi ekonomi keluarga yang lemah, serta berbagai aspek sosial, budaya, ekonomi, dan politik yang memengaruhi lingkungan. Interaksi antar faktor-faktor ini bersama-sama berkontribusi terhadap munculnya stunting pada anak balita (Mashar et al., 2021).

Stunting menyebabkan anak memiliki tubuh yang lebih pendek, dan proses ini berlangsung sejak masa kandungan hingga usia dua tahun. Setelah melewati usia dua tahun, upaya untuk memperbaiki dampak yang terjadi pada masa awal kehidupan menjadi sulit. Oleh sebab itu, status gizi dan kesehatan ibu hamil memiliki peran krusial dalam pencegahan stunting. Rendahnya kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil dapat mengurangi upaya pencegahan stunting (Yadika et al., 2019). Kondisi ini sering kali berlanjut hingga anak lahir dan tumbuh dewasa. Dalam banyak kasus, anak yang bertubuh pendek dianggap wajar dan tidak memengaruhi perkembangan mereka di masa depan, sehingga sering kali tidak diberikan penanganan khusus (Nurhidayah et al., 2022).

Gizi seimbang memegang peranan penting dalam mencegah stunting, karena memberikan asupan nutrisi yang mencakup semua komponen yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air (Atasasih & Mulyani, 2022). Pemenuhan gizi yang baik membantu mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan menjaga sistem kekebalan tubuh anak, terutama selama periode kritis 1.000 hari pertama kehidupan, mulai dari masa kehamilan hingga usia dua tahun. Ketidakseimbangan asupan gizi, baik karena kurangnya makanan bergizi atau pola makan yang tidak sesuai, dapat menghambat pertumbuhan optimal anak dan meningkatkan risiko stunting. Oleh karena itu, memastikan anak mendapatkan gizi seimbang melalui makanan berkualitas, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah, menjadi langkah strategis dalam upaya mencegah stunting dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Kartinawati & Pradnyawati, 2022).

Penerapan program terstruktur di TK Al Hikmah, seperti pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala secara rutin, mendukung upaya pemerintah menurunkan angka stunting di Indonesia. Data dari pengukuran ini memudahkan pemantauan pertumbuhan anak, sehingga jika ditemukan tanda kekurangan gizi, langkah intervensi, seperti pemberian makanan tambahan

atau rujukan medis, dapat segera dilakukan. Program ini menjadi contoh bagi lembaga pendidikan lain dalam menjaga kesehatan anak dan mendukung tumbuh kembang mereka.

Pendekatan holistik di TK Al Hikmah tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga kesejahteraan emosional anak. Guru dilatih mengamati perubahan perilaku yang mungkin terkait dengan kondisi gizi, karena anak yang sehat cenderung lebih aktif, ceria, dan berkonsentrasi baik saat belajar. Selain itu, keterlibatan orang tua dan masyarakat sangat penting, karena mendukung keberhasilan program pendidikan dan kesehatan anak usia dini secara menyeluruh (Agustina & Dwijayanti, 2023; Syahputri, 2024).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa program "Rabu Sehat Bermutu" dan pemberian makanan tambahan setiap 1 bulan sekali yang dilaksanakan di TK Al Hikmah Ketapang Banyuwangi membuktikan bahwa pendekatan berbasis sekolah yang terstruktur dapat secara efektif mendukung pencegahan stunting dan memastikan tumbuh kembang anak yang optimal. Dengan pemberian makanan tambahan bergizi, pengukuran rutin berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala, serta keterlibatan aktif orang tua, program ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan fisik, kognitif, dan emosional anak-anak. Selain memberikan manfaat langsung pada anak, program ini juga meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dan membangun kebiasaan makan sehat di rumah. Melalui pendekatan holistik ini, TK Al Hikmah berkontribusi dalam mencetak generasi masa depan yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, S. Q., & Setiasih, O. (2024). Memfasilitasi Keterampilan Berpikir Kritis pada Anak Usia Dini: Strategi Komunikasi Guru. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 28–39. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i1.18072>
- Agustina, E. E. P., & Dwijayanti, R. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pencegahan Stunting Melalui Program Sekolah Orang Tua Hebat Di Kelurahan Lakarsantri. *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4), 220–227. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/an-Najat/article/view/548>
- Atasasih, H., & Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Davidson, S. M., Dwiriani, C. M., & Khomsan, A. (2018). Densitas Gizi dan Morbiditas serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Pedesaan. *Jurnal Mikmi: Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 251–259. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4551>
- Firdaussi, F. N., Khaerunisa, N., & Muniroh, S. M. (2024). Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *Prosiding SINAU: Seminar Nasional Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 683–691. <https://proceeding.uingusdur.ac.id/index.php/sinau/article/view/2192>

- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang dan Olahan Pangan Lokal Pencegah Stunting Pada Ibu Paud Di Surabaya. *Jurnal Karya Abadi*, 5(3), 507–514. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/JKAM/article/view/16286>
- Kartinawati, K. T., & Pradnyawati, L. G. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Stunting di Desa Ban, Karangasem, Bali. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(2), 39–4. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/view/4979>
- Leda, R., Haingu, R. M., Deta, D. S. J., Leko, N. M., & Nairo, Y. N. (2022). Peran Orangtua dalam Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini yang Berriwayat Stunting di Desa Kalembu Weri Kecamatan Wewewa Barat Kabupaten Sumba Barat Daya. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(12), 5413–5420. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i12.1212>
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734–1745. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930>
- Mashar, S. A., Suhartono, S., & Budiono, B. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak: Studi Literatur. *Jurnal Serambi Engineering*, 6(3), 2076–2084. <https://doi.org/10.32672/jse.v6i3.3119>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47–60. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Nurhidayah, S., Basri, H., Ridwan, R., & Suarlan, I. (2022). Penguatan Perubahan Perilaku Dalam Percepatan Penurunan Stunting. *Jurnal An-Nizām : Jurnal Bakti Bagi Bangsa*, 1(3), 210–218. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i3.5738>
- Purnamasari, A., & Afriansyah, E. A. (2021). Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP pada Topik Penyajian Data di Pondok Pesantren. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 207–222. <https://journal.institutpendidikan.ac.id/index.php/plusminus/article/view/896>
- Romadona, N. F., & Rudiyanto. (2022). Pembelajaran Kesehatan dan Gizi bagi Guru Taman Kanak-Kanak: Sebuah Penelitian Gabungan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6417–6428. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3314>
- Rompas, C. A., & Wijayanti, T. D. (2024). Pengembangan Media Treasure Sensory Cube Untuk Meningkatkan Pengalaman Bermain Sensori Bagi Anak Usia 3-4 Tahun. *PAUDLA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i1.17050>
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia. *Global Health Science*, 3(2), 139–151. <https://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/245>
- Sari, D., Ningsih, A. D., & Azzahra. (2023). Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini Serta Dampaknya pada Faktor Pendidikan dan Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 4(3), 2679–2685. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/1591>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunartiningsih, Fatoni, I., & Ningrum, N. M. (2020). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-24 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 66–79. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i2.786>

- Syahputri, N. D. (2024). Upaya Mengembangkan Perilaku Toleransi Pada Pendidikan Anak Usia Dini di TK Rausyan Kids. *PAUDLA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 168–178. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.6227>
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273–282.