

**JUMAT MAKAN SEHAT: MEMBENTUK KEBIASAAN GIZI BAIK
SEJAK USIA DINI DI TK AR-RAHMAN**

Yusria¹, Budiyan², Elawati³

^{1,2,3} UIN Sulthan Thaha Syaifudin Jambi

Alamat Email: yusria@uinjambi.ac.id¹, yanibudi587@gmail.com²,
elaw6015@gmail.com³

Abstract

The establishment of healthy eating habits from an early age is a strategic step in creating a strong and healthy generation. The Healthy Eating Friday (JUMASE) program at Ar Rahman Kindergarten aims to introduce and familiarize children with nutritious foods through routine activities carried out every Friday. This article uses a descriptive qualitative approach with data collected through observation, interviews with teachers and parents, and documentation of activities. The research findings indicate that the JUMASE program plays a role in enhancing children's awareness and healthy eating habits, supported by the active involvement of teachers and parents. This program can serve as a reference model for promoting balanced nutrition in other early childhood education institutions.

Keywords: Early Childhood, Healthy Eating, Nutrition, Healthy Eating Habits, Early Childhood Education, JUMASE Program.

Abstrak

Pembentukan pola makan sehat sejak usia dini merupakan langkah strategis dalam menciptakan generasi bangsa yang kuat dan sehat. Program Jumat Makan Sehat (JUMASE) di TK Ar Rahman bertujuan untuk mengenalkan dan membiasakan anak dengan makanan bergizi melalui kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari Jumat. Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program JUMASE berperan dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat anak dengan didukung peran aktif guru dan orang tua. Program ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi model pembiasaan gizi seimbang di lembaga PAUD lainnya.

Kata kunci: Anak Usia Dini, Makan Sehat, Gizi, Pembiasaan Makan Sehat, PAUD, Program JUMASE.

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan fondasi bagi masa depan bangsa. Oleh karena itu, menciptakan generasi yang sehat, cerdas, kreatif, dan produktif menjadi tanggung jawab bersama. Salah satu bentuk nyata dalam upaya mencetak generasi unggul tersebut adalah melalui penyediaan makanan sehat bagi anak-anak sejak dini. Agostoni et al., (2009) mengemukakan bahwa terdapat indikasi bahwa anak-anak cenderung mempertahankan kebiasaan makan mereka hingga dewasa. Sehingga, untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi tersebut, pembentukan pola makan anak harus dibentuk dari usia dini. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Yeni et al., (2020) bahwa aspek yang paling krusial dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak usia dini adalah terpenuhinya kebutuhan gizi mereka. Dengan kata lain, perlu pembentukan pola makan sehat untuk anak-anak merupakan upaya preventif yang dapat dilakukan dalam upaya mendukung pembangunan berkelanjutan

Almatsier (Yeni et al., 2020) mengemukakan bahwa pola makan

diartikan sebagai upaya dalam mengatur jenis dan jumlah asupan makanan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, mempertahankan status gizi, serta mencegah atau membantu proses penyembuhan penyakit. Asupan zat gizi yang dikonsumsi secara langsung turut menentukan kondisi status gizi seseorang. Pola makan yang tidak tepat serta kebiasaan hidup yang kurang sehat dapat berdampak pada penurunan kualitas kesehatan dan meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung di usia dewasa.

Marty et al., (2018) mengemukakan bahwa dengan memberikan informasi gizi, menunjukkan jenis pangan yang “baik” atau “buruk” untuk kesehatan, akan mendorong pilihan pangan yang lebih sehat pada anak-anak. Lebih lanjut, Cooke (2007) mengemukakan bahwa faktor penentu paling penting dari kesukaan anak terhadap makanan adalah sejauh mana makanan tersebut dikenalnya. Sederhananya, anak-anak menyukai apa yang mereka ketahui dan mereka makan apa yang

mereka sukai. sehingga sejak usia dini, pengalaman anak-anak dengan makanan mempengaruhi preferensi dan asupan. Penelitian meunjukkan bahwa semakin dini dan luas pengalaman anak-anak mengenai makanan sehat, semakin sehat pola makan anak tersebut (Cooke, 2007).

Mengacu pada Peraturan Presiden No. 42 Tahun 2013, tentang Gerakan nasional percepatan pernaikan gizi, dan dalam komitmen dalam menciptakan generasi penerus bangsa yang sehat dan cerdas, sekolah dapat melakukan pendekatan pola makan sehat melalui sekolah. Dengan kata lain, program edukasi gizi dapat diselenggarakan oleh sekolah sebagai upaya menciptakan lingkungan yang mendukung bagi orang tua dalam mempersiapkan serta mendorong anak untuk membiasakan pola makan sehat agar menghasilkan anak yang sehat, kuat dan cerdas.

Program JUMASE merupakan program yang dilaksanakan di TK Ar Rahman sebagai upaya nyata implementasi edukasi gizi di lingkungan sekolah. Melalui program ini, sekolah secara rutin setiap hari Jumat melakukan makan sehat bersama anak. Hal ini bertujuan untuk memperkenalkan berbagai jenis makanan sehat kepada anak-anak,

agar mereka terbiasa mengkonsumsi makanan sehat. Program ini tidak hanya melibatkan guru sebagai fasilitator, program ini juga melibatkan peran aktif orang tua dalam menyiapkan makanan yang akan dikonsumsi anak pada hari Jumat, sehingga pembiasaan pola makan sehat dapat berjalan konsisten di lingkungan keluarga maupun sekolah. Dengan keterlibatan aktif guru dan orang tua, JUMASE menjadi wadah kolaboratif yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Dalam jangka panjang, program ini diharapkan mampu membentuk karakter anak yang sadar gizi, peduli terhadap kesehatannya, dan memiliki kebiasaan makan yang baik sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Program JUMASE sejalan dengan upaya pemerintah dalam mendorong Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan implementasi kurikulum merdeka yang menekankan pentingnya penguatan profil pelajar Pancasila, termasuk nilai-nilai peduli lingkungan dan gaya hidup sehat. Melalui program ini, anak-anak tidak hanya diajarkan untuk mengenali makanan bergizi dengan pola makan sehat, tetapi juga ditanamkan nilai-nilai penting seperti disiplin,

kemandirian, tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri, serta rasa kebersamaan melalui kegiatan makan bersama.

Dengan kata lain, pelaksanaan JUMASE dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk memperkenalkan dan pembiasaan makan sehat untuk anak usia dini. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak tidak hanya belajar mengenali jenis makanan yang bergizi, tetapi juga dibiasakan untuk menikmati makanan sehat dalam suasana yang menyenangkan dan terstruktur. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua dalam program ini juga menjadi faktor pendukung yang signifikan dalam menciptakan lingkungan yang konsisten terhadap pembiasaan gizi seimbang. Dengan demikian, JUMASE berpotensi menjadi fondasi awal bagi anak dalam membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan hingga dewasa.

B. Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data atau informasi dari wawancara dengan kepala sekolah dan guru TK Ar Rahman serta orang tua. Model ini digunakan karena berupaya untuk mendeskripsikan

bagaimana persepsi dan proses pelaksanaan program JUMASE di TK Ar Rahman Kab. Sarolangun.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pelaksanaan Program JUMASE

Program JUMASE dilaksanakan rutin setiap hari Jumat di TK Ar Rahman dengan penyajian makanan sehat seperti sayur, buah, dan lauk pauk bergizi. Sekolah membentuk tim khusus yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan kegiatan JUMASE. Kegiatan dimulai dari perencanaan menu bergizi yang akan disajikan, pengadaan bahan makanan, pembentukan tim yang akan melaksanakan kegiatan memasak dan penyajian makanan sehat di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan orang tua, pelaksanaan kegiatan JUMASE ini bersifat kolaboratif dan melibatkan komunikasi yang intensif dengan orang tua anak mengenai menu yang akan disajikan, termasuk pertimbangan alergi dan pemilihan makanan anak. Sehingga secara tidak langsung program ini dapat meningkatkan literasi gizi orang tua anak. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mahmood et al., (2021) bahwa orang tua memiliki pengaruh yang besar dalam pembentukan pola makan sehat anak.

Dengan kata lain, program ini dapat menciptakan pengalaman sosial emosional anak dalam penerimaan terhadap makanan sehat.

Kegiatan JUMASE dilakukan dalam suasana ceria dan interaktif, di mana anak-anak makan bersama sambil diperkenalkan manfaat makanan yang mereka konsumsi. Guru berperan sebagai fasilitator sekaligus memberikan edukasi singkat tentang gizi yang baik dan makanan sehat. Anak-anak dikenalkan pada manfaat sayur, buah, serta lauk pauk yang sehat melalui penjelasan yang sederhana dan mudah dipahami. Tidak hanya itu, dalam pelaksanaan program JUMASE ini, guru mendorong anak untuk mandiri dengan mengambil makanan sendiri dalam porsi secukupnya, menghabiskan makanan yang diambil, serta mencoba berbagai jenis makanan yang mungkin sebelumnya belum pernah dikonsumsi. Pola ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

2. Dampak program JUMASE pada Anak

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih antusias

mencoba makanan sehat yang disajikan oleh sekolah. Beberapa anak yang sebelumnya pilih-pilih makanan mulai menunjukkan minat untuk makan sayur dan buah. Aktivitas ini juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan kemandirian dalam pola makan. Hasil wawancara dengan orang tua juga menunjukkan bahwa ada peningkatan aktifitas makan sehat di rumah. Seperti misalnya anak terbiasa untuk makan sayur dirumah. Tidak hanya itu, anak-anak juga belajar untuk makan dengan teratur, menghabiskan makanan tanpa sisa, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang sehat.

3. Peran Guru dan Orang Tua

Guru memiliki peran yang penting dalam pelaksanaan program Jumat Makan Sehat (JUMASE) di TK Ar Rahman. Guru berperan fasilitator, pembimbing, serta teladan dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Dalam pelaksanaan program JUMASE, guru memandu kegiatan makan bersama dengan cara yang menyenangkan dan komunikatif. Anak-anak diperkenalkan berbagai jenis makanan sehat seperti sayur, buah, lauk pauk kepada anak-anak melalui penjelasan sederhana

yang mudah dipahami. Peran guru sebagai sumber informasi gizi ini sejalan dengan pendapat Dalam upaya mengembangkan menerapkan pola makan sehat, guru menjadi faktor pendorong utama dalam keberhasilan program (Marconi et al., 2022). Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa guru juga berperan dalam menanamkan sikap mandiri dan tanggung jawab pada anak, seperti mengambil makanan sesuai kebutuhan, menghabiskan makanan, menjaga kebersihan tangan sebelum dan sesudah makan, serta tidak membuang makanan. Pembiasaan ini diharapkan dapat menjadi perilaku positif yang terbawa hingga ke rumah.

Dalam pelaksanaan program, guru juga melakukan kolaborasi dengan orang tua melalui diskusi, pemberian saran, serta laporan perkembangan anak selama program berlangsung. Dengan demikian, orang tua mendapatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang di rumah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mahmood et al., (2021) yang menunjukkan bahwa orang tua merupakan role model bagi anak dalam pembiasaan makan sehat di rumah. Dengan begitu anak-anak dapat memperbaiki pola makan mereka dirumah dengan meniru pola

makan orang tua mereka. Lebih lanjut Mahmood et al., (2021) juga menekankan pentingnya pendekatan sosial dan emosional oleh orang tua kepada anak sehingga dapat mempengaruhi penerimaan anak terhadap makanan.

D. Kesimpulan

Program Jumat Makan Sehat efektif sebagai sarana edukasi dan pembiasaan pola makan sehat bagi anak usia dini. Secara keseluruhan, guru memainkan peran yang sangat menentukan dalam keberhasilan program JUMASE. Guru tidak hanya sebagai pelaksana tetapi juga sebagai agen perubahan perilaku makan sehat, kemandirian, serta gaya hidup sehat anak sejak dini. Peran ini sangat penting dalam mendukung terwujudnya generasi yang sehat, cerdas, kuat, dan produktif di masa depan. Keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan aktif orang tua. Dalam pelaksanaan program ini secara tidak langsung juga dapat meningkatkan literasi gizi sehingga dapat memperbaiki pola makan yang ada dirumah seperti lebih sering menyajikan makanan bergizi, membatasi makanan siap saji, serta memperhatikan porsi makan anak. Dengan demikian, program JUMASE

tidak hanya berdampak di sekolah, tetapi juga menjadi langkah awal dalam perbaikan pola makan keluarga secara lebih luas, sejalan dengan tujuan peningkatan literasi gizi di lingkungan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Agostoni, C., Braegger, C., Decsi, T., Kolacek, S., Koletzko, B., Michaelsen, K. F., Mihatsch, W., Moreno, L. A., Puntis, J., & Shamir, R. (2009). Breast-feeding: A commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 49(1), 112–125.
- Cooke, L. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 20(4), 294–301.
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*, 13(4), 1138.
- Marconi, S., Vezzoli, M., Locatelli, M., Bertolotti, P., Zanini, B., & Valerio, A. (2022). The role of primary school teachers' nutrition training in healthy eating promotion. *Health Education Journal*, 81(5), 554–572.
- Marty, L., Chambaron, S., Nicklaus, S., & Monnery-Patris, S. (2018). Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children? *Appetite*, 120, 265–274.
- Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini: Studi Evaluasi Program CIPP. *MURHUM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 1–15

