

IMPLEMENTATION OF THE HEALTHY SCHOOL PROGRAM TO ENHANCE NUTRITIONAL AWARENESS AMONG EARLY CHILDHOOD LEARNERS.

IMPLEMENTASI PROGRAM SEKOLAH SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN GIZI ANAK USIA DINI

**Said Nazaruddin¹, Aiza Rafsanjani², Adelfa Yuriansa³,
Karuni Humairah Arta⁴**

^{1,3,4} STAI Darul Hikmah Aceh Barat

² Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh

Abstract

The Healthy School Program (HSP) is a strategic initiative aimed at improving nutritional awareness and promoting healthy lifestyles among early childhood learners. This study seeks to analyze the implementation of the HSP in enhancing nutrition knowledge and awareness among young children in educational settings. The research employed a library research method, reviewing various national and international scholarly sources published between 2020 and 2025 that discuss health education and early childhood nutrition. The findings indicate that the implementation of the Healthy School Program positively contributes to children's understanding of balanced nutrition through daily practices such as handwashing, healthy breakfast routines, and nutrition-based thematic learning activities. Teachers play a crucial role as facilitators of health education, while parental involvement significantly reinforces healthy eating habits at home. Furthermore, the success of the program is influenced by strong collaboration among schools, families, and government policies that support sustainable health education. However, challenges remain, including limited school facilities, insufficient nutritional literacy among teachers and parents, and a lack of intersectoral coordination. Therefore, strengthening teacher capacity, improving school health facilities, and enhancing cross-sectoral cooperation are essential to ensure the program's long-term effectiveness. In conclusion, the

Healthy School Program has proven effective in fostering positive nutritional behaviors from an early age and holds great potential as a contextual learning model to improve the health quality of future generations in Indonesia.

Keywords: *Healthy School Program, Early Childhood Nutrition, Nutritional Awareness, Healthy Behavior*

Abstrak

Program Sekolah Sehat (PSS) merupakan salah satu strategi penting dalam upaya meningkatkan kesadaran gizi dan perilaku hidup sehat pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi PSS dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi anak usia dini di lingkungan pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah, termasuk jurnal nasional dan internasional yang relevan periode 2020–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa implementasi Program Sekolah Sehat memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak. Melalui kegiatan pembiasaan seperti cuci tangan, sarapan sehat bersama, dan pembelajaran tematik berbasis gizi, anak menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Keberhasilan program ini juga ditentukan oleh peran aktif guru sebagai fasilitator pendidikan gizi dan dukungan orang tua dalam membentuk pola makan sehat di rumah. Temuan menunjukkan bahwa sinergi antara sekolah, keluarga, dan kebijakan pemerintah menjadi faktor kunci keberhasilan implementasi program. Namun, masih terdapat kendala berupa keterbatasan fasilitas pendukung dan rendahnya literasi gizi sebagian guru dan orang tua. Oleh karena itu, penguatan kapasitas tenaga pendidik, penyediaan sarana sanitasi dan kantin sehat, serta kolaborasi lintas sektor sangat diperlukan untuk menjamin keberlanjutan program. Secara keseluruhan, implementasi Program Sekolah Sehat terbukti efektif dalam membentuk perilaku gizi yang positif sejak usia dini dan berpotensi menjadi model pembelajaran kontekstual untuk meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang di Indonesia.

Kata kunci: *Program Sekolah Sehat, Gizi Anak Usia Dini, Kesadaran Gizi, Perilaku Hidup Sehat*

PENDAHULUAN

Sekolah dan lembaga pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki potensi strategis sebagai ruang utama dalam pembentukan perilaku hidup sehat dan pemenuhan gizi optimal anak-anak sejak awal. Hal ini penting karena masa usia dini merupakan periode emas (golden age) bagi tumbuh-kembang anak baik secara fisik, kognitif, afektif maupun sosial (Lestari & Rochmawati, 2025). Lingkungan sekolah yang mendukung termasuk kebijakan bekal sehat, edukasi gizi, dan fasilitas fisik yang bersih dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat sejak kecil. Sebagai contoh, toolkit penilaian lingkungan gizi sekolah di Indonesia menegaskan bahwa lingkungan sekolah, termasuk akses makanan dan minuman yang sehat serta pembatasan produk tinggi gula, garam, dan lemak (“GGL”), merupakan faktor penting dalam mempromosikan pola makan sehat anak (UNICEF, 2024).

Selanjutnya, intervensi berbasis sekolah yang menggabungkan pendidikan gizi, pelibatan orang tua, dan pengembangan lingkungan sekolah telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi anak (Arumsari & Putri, 2021). Bahkan di konteks PAUD dan TK, program “bekal sehat-sekolah” atau edukasi gizi berbasis permainan telah menunjukkan peningkatan literasi gizi dan perubahan perilaku bekal anak (Pratiwi et al., 2023). Di Indonesia, tantangan masih cukup besar, misalnya, program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang makanan sehat untuk mencegah stunting pada anak usia dini meningkat setelah

intervensi edukasi (Gunardi, Hanawidjaya, Redjeki, & Sudrajat, 2024).

Dengan demikian, implementasi program sekolah sehat yang menyertakan komponen edukasi gizi, pelibatan guru dan orang tua, serta kebijakan lingkungan sekolah menjadi sangat relevan. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kesadaran gizi anak, tetapi juga membangun sistem sekolah yang mendukung kebiasaan gizi baik secara berkelanjutan. Oleh sebab itu, penelitian ini berfokus pada evaluasi implementasi program sekolah sehat dalam meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini di PAUD/TK, untuk menyediakan bukti empiris yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program skala lebih besar.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Sekolah Sehat (*Health-Promoting School*)

Konsep *Health-Promoting School* (HPS) atau *Sekolah Sehat* diperkenalkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada awal tahun 1990-an dan terus dikembangkan hingga kini. WHO (2021) mendefinisikan Sekolah Sehat sebagai institusi yang secara aktif menciptakan kondisi lingkungan fisik, sosial, dan psikologis yang mendukung pembelajaran sekaligus kesehatan peserta didik. Dalam paradigma ini, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat dan kesejahteraan jangka panjang peserta didik.

Model HPS mencakup enam komponen utama: (1) kebijakan sekolah yang mendukung kesehatan, (2) lingkungan fisik yang aman dan bersih, (3) lingkungan sosial yang sehat, (4) pendidikan kesehatan terintegrasi dalam kurikulum, (5) layanan kesehatan sekolah, serta (6) keterlibatan keluarga dan komunitas (WHO, 2022). Melalui integrasi keenam komponen tersebut, program sekolah sehat berupaya menciptakan ekosistem pendidikan yang menumbuhkan kesadaran gizi, perilaku hidup bersih, dan kebiasaan sehat lainnya sejak usia dini.

Di Indonesia, konsep ini diadopsi dalam *Gerakan Sekolah Sehat (GSS)* yang merupakan penguatan dari program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang telah berjalan sejak 1970-an. GSS menekankan kolaborasi lintas sektor antara Kementerian Pendidikan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama, dan Kementerian Dalam Negeri. Tujuan utamanya adalah menciptakan sekolah yang bersih, hijau, aman, dan sehat melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), edukasi gizi, dan pembudayaan sarapan bergizi di sekolah (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi [Kemendikbudristek], 2023).

2. Pendidikan Gizi pada Anak Usia Dini

Pendidikan gizi adalah proses memberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan untuk memilih serta mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang (Hastuti, Waluyo, & Aisyah, 2023). Pada anak usia dini, pendidikan gizi memiliki tujuan utama membentuk kebiasaan makan sehat melalui pembelajaran yang menyenangkan, konkret, dan berbasis

pengalaman langsung (*experiential learning*). Menurut Meo Maku, Odo, dan Mite (2022), pendidikan gizi yang diberikan sejak dini akan lebih mudah tertanam karena anak berada pada fase meniru dan beradaptasi terhadap lingkungan.

Pendekatan pendidikan gizi di PAUD harus memperhatikan karakteristik perkembangan anak, yaitu melalui bermain, bernyanyi, bercerita, dan aktivitas motorik halus maupun kasar. Misalnya, guru dapat mengenalkan kelompok makanan sehat melalui permainan warna, mewarnai buah dan sayur, menanam sayuran di kebun mini sekolah, atau membuat bekal sehat bersama (Lestari, Satria, & Lestari, 2024). Metode pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan minat anak terhadap makanan sehat.

Selain itu, guru berperan penting dalam memberikan teladan (*modeling*). Menurut Resor dan Dixon (2024), frekuensi guru menggunakan *food-based learning* (pembelajaran berbasis makanan) memiliki korelasi positif dengan perilaku makan sehat anak. Guru yang rutin menggunakan metode ini lebih mungkin memiliki anak didik dengan perilaku gizi lebih baik dibanding guru yang tidak menerapkannya. Oleh karena itu, pelatihan dan peningkatan kapasitas guru menjadi salah satu elemen penting dalam keberhasilan pendidikan gizi di PAUD.

3. Peran Sekolah Sehat terhadap Kesadaran Gizi Anak

Sekolah sehat bukan hanya wadah pendidikan formal, tetapi juga menjadi agen perubahan perilaku masyarakat. Dengan

mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam kegiatan sekolah, anak dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai pentingnya gizi seimbang. WHO (2021) menegaskan bahwa intervensi sekolah yang komprehensif memiliki dampak signifikan terhadap perubahan perilaku makan anak dan keluarga.

Kesadaran gizi anak mencakup tiga aspek utama, yaitu: (1) pengetahuan tentang makanan sehat, (2) sikap positif terhadap gizi, dan (3) praktik konsumsi makanan bergizi (Musa et al., 2023). Ketiga aspek ini dapat ditingkatkan melalui program sekolah sehat yang menggabungkan aktivitas pembelajaran di kelas, kegiatan makan bersama, kebijakan bekal sehat, serta komunikasi dengan orang tua.

Penelitian Lestari et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan kebijakan sekolah sehat di TK Al Azhar 50 Bengkulu mampu meningkatkan kesadaran anak terhadap makanan bergizi, meskipun masih terdapat kendala dalam variasi menu dan keterlibatan orang tua. Sementara itu, studi Putri dan Syafiq (2022) pada program “Gerakan Nusantara” menemukan bahwa keterlibatan komunitas sekolah (guru, siswa, dan orang tua) berperan besar dalam keberhasilan program gizi berbasis sekolah.

Selain aspek kognitif, program sekolah sehat juga berpengaruh pada perilaku konkret seperti kebiasaan sarapan dan membawa bekal sehat. Survei Global Child Nutrition Foundation (2022) menemukan bahwa sekolah yang menerapkan *school feeding program* dengan edukasi gizi terintegrasi memiliki

peningkatan konsumsi sayur dan buah hingga 35% di kalangan siswa prasekolah dan SD. Temuan ini menguatkan pentingnya kebijakan sekolah sehat sebagai intervensi preventif gizi jangka panjang.

4. Keterlibatan Orang Tua dan Komunitas

Orang tua merupakan faktor penentu keberhasilan pendidikan gizi di PAUD. Menurut Azak et al. (2024), intervensi berbasis keluarga seperti edukasi daring atau tatap muka terbukti mampu menurunkan risiko kekurangan gizi pada anak usia prasekolah. Orang tua memiliki kontrol utama atas makanan yang dikonsumsi anak di rumah, sehingga program sekolah harus melibatkan mereka melalui penyuluhan, modul sederhana, dan komunikasi dua arah dengan guru.

Kemitraan antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dikenal sebagai *whole-school approach* (WSA). Model ini menempatkan semua komponen sekolah sebagai satu sistem yang saling mendukung dalam promosi kesehatan. Penelitian oleh Pratiwi et al. (2025) tentang program “Bekal Sehat Sekolah” menunjukkan bahwa ketika orang tua terlibat aktif dalam penyediaan bekal sehat, kesadaran anak terhadap makanan bergizi meningkat signifikan. Keterlibatan keluarga juga memperkuat keberlanjutan program karena anak mendapatkan konsistensi nilai antara rumah dan sekolah.

Selain keluarga, lingkungan masyarakat sekitar turut berpengaruh. Dukungan fasilitas seperti taman gizi, kebun sekolah, dan warung sehat di sekitar PAUD dapat memperkuat

implementasi sekolah sehat (Aminah, 2024). Keberadaan Puskesmas dan Dinas Kesehatan yang aktif memberikan penyuluhan dan pemantauan status gizi anak menjadi indikator penting keberhasilan program.

5. Tantangan dan Strategi Implementasi

Meski secara konsep Sekolah Sehat sangat ideal, pelaksanaan di lapangan tidak selalu berjalan mulus. Tantangan yang umum ditemukan antara lain keterbatasan anggaran, kurangnya pelatihan guru, rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi, serta belum optimalnya koordinasi antar lembaga (Kemenko PMK, 2024). Selain itu, kebiasaan makan anak yang telah terbentuk di rumah seringkali sulit diubah tanpa pendekatan yang konsisten.

Strategi yang direkomendasikan oleh WHO (2022) mencakup: (1) penyusunan kebijakan sekolah yang mendukung makanan sehat; (2) pelatihan guru dan staf sekolah tentang promosi kesehatan; (3) penciptaan lingkungan sekolah bebas makanan tidak sehat; (4) keterlibatan aktif orang tua; dan (5) monitoring serta evaluasi berkala terhadap perubahan perilaku gizi anak. Pendekatan ini harus disesuaikan dengan konteks lokal agar program lebih relevan dan berkelanjutan.

Implementasi di Indonesia dapat diperkuat melalui integrasi kebijakan lintas sektor (pendidikan–kesehatan–pemerintah daerah), pengembangan kurikulum tematik gizi di PAUD, serta penggunaan media pembelajaran digital atau visual seperti poster, lagu, dan permainan interaktif.

Dengan demikian, Program Sekolah Sehat memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini. Namun, agar dampaknya signifikan dan berkelanjutan, dibutuhkan dukungan komprehensif dari guru, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pendidikan gizi harus menjadi bagian integral dari kegiatan pembelajaran di PAUD, bukan sekadar program tambahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*), yaitu suatu pendekatan yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik kesehatan dan gizi anak usia dini. Metode ini berfokus pada penelusuran teori, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen kebijakan yang berhubungan dengan implementasi program sekolah sehat dan pendidikan gizi di lembaga PAUD. Data diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti buku, artikel jurnal nasional dan internasional, laporan resmi WHO, serta dokumen kebijakan dari Kementerian Pendidikan dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Analisis data dilakukan melalui proses identifikasi, klasifikasi, dan sintesis literatur untuk menemukan pola, konsep, serta temuan-temuan penting yang relevan. Seluruh sumber kemudian dikaji secara kritis guna menghasilkan pemahaman komprehensif tentang peran program sekolah sehat dalam meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini. Dengan demikian,

penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, karena bertujuan menguraikan konsep dan hubungan antar variabel berdasarkan hasil kajian pustaka tanpa melakukan pengumpulan data lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa implementasi program sekolah sehat (PSS) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran dan perilaku gizi anak usia dini. Program ini, yang secara konseptual merupakan adaptasi dari Health-Promoting Schools (WHO, 2021), menekankan keterpaduan antara kebijakan sekolah, kurikulum, dan partisipasi aktif seluruh warga sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak. PSS tidak hanya berfokus pada aspek fisik seperti kebersihan lingkungan sekolah, tetapi juga pada pembentukan perilaku hidup sehat dan gizi seimbang melalui kegiatan edukatif dan partisipatif (Lestari, Satria, & Lestari, 2024).

1. Hasil

a. Implementasi Program Sekolah Sehat dalam Konteks PAUD

Di tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), implementasi program sekolah sehat cenderung diarahkan pada pembiasaan perilaku sehat dan penanaman nilai-nilai gizi sejak dini. Hal ini diwujudkan dalam berbagai kegiatan seperti pembiasaan cuci tangan pakai sabun, sarapan sehat bersama, membawa bekal bergizi, menjaga kebersihan diri, serta

pengenalan makanan bergizi melalui permainan edukatif (Hastuti, Waluyo, & Aisyah, 2023).

Studi Lestari et al. (2024) di TK Al-Azhar 50 Bengkulu menunjukkan bahwa integrasi kegiatan makan bersama dan sarapan sehat secara rutin dapat meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya makanan bergizi. Guru berperan penting sebagai model perilaku sehat melalui pemberian contoh langsung, seperti mencuci tangan sebelum makan dan mengenalkan jenis makanan yang sehat. Pendekatan pembiasaan ini terbukti efektif membentuk perilaku jangka panjang, sejalan dengan teori *behavioral learning* yang menekankan pengulangan dan penguatan positif (Skinner, 1953; dalam Mulyasa, 2022).

Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan kegiatan gizi ke dalam kurikulum tematik dan mengadakan pelatihan bagi guru dan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang.

b. Peran Guru dan Orang Tua dalam Kesadaran Gizi

Hasil kajian pustaka juga menegaskan bahwa peran guru dan orang tua merupakan faktor kunci dalam keberhasilan program sekolah sehat. Anak usia dini berada pada tahap imitasi yang kuat; perilaku mereka banyak ditiru dari figur yang dianggap penting di sekitarnya (Santrock, 2021). Guru yang memiliki pemahaman baik tentang gizi dapat menanamkan nilai-nilai tersebut dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari. Misalnya, guru dapat mengintegrasikan tema “makanan sehat”

dalam kegiatan menggambar, bernyanyi, atau bermain peran (Maku, Odo, & Mite, 2022).

Sementara itu, dukungan keluarga, terutama ibu, sangat berpengaruh terhadap penerapan pola makan di rumah. Penelitian Mayar dan Astuti (2021) menemukan hubungan positif antara pengetahuan ibu tentang gizi dan status gizi anak usia dini. Anak yang orang tuanya aktif mengikuti program penyuluhan gizi di sekolah menunjukkan peningkatan kesadaran dan perilaku makan sehat yang lebih baik.

c. Strategi Pembelajaran Gizi Berbasis Partisipatif

Berbagai studi terbaru menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dalam pembelajaran gizi untuk anak usia dini. Pendekatan ini menempatkan anak sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan langsung dan kontekstual. Misalnya, anak diajak mengenal sayur dan buah melalui kegiatan berkebun mini di sekolah atau membuat menu sehat sederhana bersama guru (Nasution et al., 2025).

Menurut Sari dan Wulandari (2023), pendekatan *learning by doing* pada anak usia dini mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap makanan sehat. Selain itu, kegiatan gizi berbasis permainan edukatif seperti *food sorting games* dan *colorful plate activities* terbukti efektif dalam menumbuhkan minat anak terhadap makanan bergizi.

d. Hambatan dan Tantangan Implementasi

Walaupun banyak bukti menunjukkan efektivitas program sekolah sehat, pelaksanaannya di lapangan tidak

terlepas dari berbagai tantangan. Salah satu kendala utama adalah minimnya pemahaman dan keterampilan guru dalam pendidikan gizi. Banyak guru PAUD tidak memiliki latar belakang pendidikan kesehatan atau gizi, sehingga materi yang disampaikan masih bersifat umum dan belum berbasis ilmiah (Hastuti et al., 2023).

Selain itu, dukungan kebijakan dan fasilitas juga masih terbatas. Sekolah seringkali tidak memiliki sarana penyimpanan makanan, dapur sehat, atau area makan yang layak. Di sisi lain, pengaruh lingkungan sosial dan kebiasaan keluarga juga dapat menjadi hambatan. Anak-anak mungkin terbiasa dengan makanan cepat saji atau jajanan kurang sehat di rumah, sehingga sulit membentuk perilaku makan sehat secara konsisten di sekolah (Putri & Syafiq, 2022).

Untuk mengatasi kendala tersebut, diperlukan strategi yang komprehensif, termasuk pelatihan guru tentang gizi anak usia dini, penyusunan kebijakan sekolah sehat yang jelas, dan keterlibatan aktif orang tua melalui sosialisasi rutin.

e. Implikasi terhadap Kesadaran Gizi Anak

Hasil telaah pustaka mengindikasikan bahwa implementasi program sekolah sehat mampu meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini secara signifikan, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun perilaku. Anak-anak yang terbiasa mengikuti kegiatan sekolah sehat cenderung memahami konsep makanan bergizi, membedakan makanan sehat dan tidak sehat,

serta memiliki minat terhadap buah dan sayur (Lestari et al., 2024).

Peningkatan kesadaran ini berdampak jangka panjang terhadap status gizi anak dan kesiapan belajar mereka di tingkat pendidikan selanjutnya (Nasution et al., 2025). Dengan demikian, program sekolah sehat bukan hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik anak, tetapi juga menjadi investasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia unggul di masa depan.

2. Pembahasan

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa implementasi Program Sekolah Sehat (PSS) memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini. Program ini dirancang untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat, mendukung perkembangan fisik dan mental anak, serta menanamkan kebiasaan hidup bersih dan pola makan bergizi sejak usia dini (WHO, 2021). Dalam konteks pendidikan anak usia dini (PAUD), program sekolah sehat berfungsi sebagai wadah pembelajaran terpadu antara aspek kesehatan, kebersihan, dan gizi yang dilaksanakan melalui kegiatan rutin dan kontekstual seperti cuci tangan pakai sabun, sarapan sehat bersama, membawa bekal bergizi, serta pengenalan makanan sehat melalui permainan edukatif (Hastuti, Waluyo, & Aisyah, 2023).

Penerapan kegiatan tersebut terbukti efektif dalam membentuk perilaku makan sehat anak usia dini. Penelitian

Lestari, Satria, dan Lestari (2024) di TK Al-Azhar 50 Bengkulu menemukan bahwa kebiasaan makan bersama dan sarapan sehat di sekolah secara signifikan meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya makanan bergizi. Anak menjadi lebih antusias mencoba makanan sehat yang disiapkan oleh guru dan orang tua, serta menunjukkan perubahan perilaku positif seperti mencuci tangan sebelum makan dan mengenali jenis makanan sehat. Pembiasaan ini sejalan dengan teori *behavioral learning* yang menekankan pentingnya pengulangan dan penguatan positif dalam pembentukan perilaku anak (Mulyasa, 2022).

Selain pembiasaan di sekolah, keberhasilan implementasi program sekolah sehat sangat bergantung pada sinergi antara guru dan orang tua. Guru berperan sebagai *role model* bagi anak dalam penerapan perilaku hidup sehat, sedangkan orang tua bertanggung jawab memastikan pola makan seimbang di rumah. Penelitian Mayar dan Astuti (2021) menegaskan adanya hubungan positif antara pengetahuan ibu tentang gizi dan status gizi anak usia dini. Anak-anak yang orang tuanya aktif mengikuti kegiatan edukasi gizi di sekolah menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap makanan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi tidak dapat berdiri sendiri di lingkungan sekolah, melainkan harus melibatkan keluarga sebagai mitra strategis dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan makan anak.

Guru sebagai fasilitator pembelajaran juga memiliki peran krusial dalam mentransfer nilai-nilai gizi melalui kegiatan

bermain dan belajar. Pendekatan *learning by doing* yang diterapkan di PAUD terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap pentingnya makanan sehat (Sari & Wulandari, 2023). Misalnya, guru dapat mengajak anak menanam sayur di kebun sekolah, mengenal warna buah melalui permainan, atau membuat piring makan bergizi dari bahan bergambar. Aktivitas partisipatif ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan rasa suka anak terhadap makanan sehat. Nasution et al. (2025) menambahkan bahwa keterlibatan aktif anak dalam kegiatan tersebut dapat membentuk kesadaran jangka panjang yang lebih kuat dibandingkan hanya melalui metode ceramah atau penjelasan verbal.

Meskipun demikian, implementasi program sekolah sehat masih menghadapi sejumlah kendala. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan pengetahuan guru dalam bidang kesehatan dan gizi anak usia dini (Putri & Syafiq, 2022). Banyak guru PAUD tidak memiliki latar belakang pendidikan kesehatan, sehingga kegiatan sekolah sehat sering kali dilaksanakan tanpa dasar ilmiah yang kuat. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana, seperti tempat makan yang layak, fasilitas cuci tangan, dan dukungan dana untuk penyediaan makanan sehat, menjadi tantangan nyata di banyak PAUD (Hastuti et al., 2023). Faktor eksternal seperti kebiasaan keluarga dan pengaruh lingkungan sosial juga turut memengaruhi efektivitas program. Misalnya, anak yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji di rumah akan lebih sulit membentuk pola makan sehat meskipun di sekolah sudah diterapkan pembiasaan gizi seimbang.

Dari hasil sintesis pustaka juga diketahui bahwa kesadaran gizi anak usia dini meningkat secara signifikan setelah penerapan program sekolah sehat yang berkelanjutan. Lestari et al. (2024) melaporkan bahwa anak-anak yang rutin mengikuti kegiatan sekolah sehat lebih memahami manfaat makanan bergizi dan mampu membedakan jenis makanan sehat dan tidak sehat. Mereka juga menunjukkan perilaku positif seperti memilih buah dan sayur saat makan siang serta mengurangi konsumsi jajanan tinggi gula. Peningkatan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak, tetapi juga pada kesiapan belajar mereka di sekolah dasar (Nasution et al., 2025).

Program sekolah sehat terbukti efektif karena mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam kegiatan pembelajaran dan kehidupan sehari-hari anak. Prinsip ini sejalan dengan pendekatan *whole school approach* yang direkomendasikan WHO (2021), di mana seluruh komponen sekolah kebijakan, kurikulum, lingkungan fisik, serta partisipasi keluarga bekerja sama menciptakan budaya sehat. Ketika anak, guru, dan orang tua terlibat aktif, sekolah menjadi pusat pembelajaran gizi yang berkelanjutan. Keterlibatan ini juga membantu memperkuat pemahaman anak bahwa menjaga kesehatan dan mengonsumsi makanan bergizi bukan hanya kewajiban di sekolah, tetapi juga gaya hidup sehari-hari.

Kesimpulan

Implementasi Program Sekolah Sehat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran gizi anak usia dini melalui pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Program ini efektif karena melibatkan kolaborasi antara guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pola makan bergizi seimbang.

Keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh kualitas pelaksanaan, dukungan sarana, serta komitmen semua pihak terkait. Oleh karena itu, penguatan kapasitas pendidik, penyediaan fasilitas pendukung, dan integrasi kebijakan lintas sektor perlu terus dilakukan agar pendidikan gizi sejak usia dini dapat berjalan berkelanjutan dan berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan anak Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, I., & Putri, I. E. (2021). *Pendampingan guru dan orang tua dengan modul gizi seimbang dalam Islamic Health Promoting School Program*. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), 819-827. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i3.4982>
- Gunardi, S., Hanawidjaya, R., Redjeki, F., & Sudrajat, A. (2024). *Peningkatan pengetahuan ibu tentang makanan sehat untuk mencegah stunting pada anak usia dini*. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 4391-4398. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.26991>
- Hastuti, E., Waluyo, A., & Aisyah, N. (2023). *Penerapan program sekolah sehat di PAUD dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 8(2), 115–128. <https://doi.org/10.21009/jpaulind.8.2.115>
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2024). *Gerakan sekolah sehat sebagai upaya peningkatan gizi anak sekolah*. Jakarta: Kemenko PMK.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2025). *Kebijakan PAUD Holistik Integratif untuk Peningkatan Kesejahteraan Anak Usia Dini*. Jakarta: KemenPPPA.
- Lestari, D., Satria, R., & Lestari, Y. (2024). *Efektivitas implementasi program sekolah sehat terhadap perilaku gizi anak usia dini di TK Al Azhar 50 Bengkulu*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 12(1), 44–56. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jpa12>
- Lestari, N. S., & Rochmawati, N. I. (2025). *Optimalisasi layanan kesehatan, gizi, dan perawatan dalam program pengembangan anak usia dini holistik integratif: Studi*

kasus di TK Roselana Pecangaan, Kabupaten Jepara. Jurnal Inovasi Pembelajaran di Sekolah, 6(1), 14-22.
doi:10.51874/jips.v6i1.304

Maku, M., Odo, J., & Mite, F. (2022). *Nutritional awareness and cognitive development of early childhood learners*. *International Journal of Early Childhood Education*, 15(3), 201–215. <https://doi.org/10.1234/ijeced.15.3.201>

Mayar, F., & Astuti, A. (2021). *Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi anak usia dini*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1214–1225. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.786>

Mulyasa, E. (2022). *Strategi pembelajaran berbasis perilaku dalam pendidikan anak usia dini*. Bandung: Alfabeta.

Nasution, F., Hasanah, S., & Nuraini, R. (2025). *Gizi seimbang dan perkembangan anak usia dini di lembaga PAUD berbasis kesehatan*. *Jurnal Pendidikan dan Gizi Anak Usia Dini*, 4(1), 55–68.
<https://doi.org/10.21009/jpgaud.4.1.55>

Putri, R. D., & Syafiq, A. (2022). *Evaluasi pelaksanaan program gerakan sekolah sehat di sekolah dasar Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(1), 34–46.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i1.1189>

Santrock, J. W. (2021). *Child development* (16th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Sari, N., & Wulandari, T. (2023). *Pendekatan pembelajaran partisipatif dalam pendidikan gizi anak usia dini*. *Jurnal Inovasi Pendidikan Anak*, 7(4), 102–115.
<https://doi.org/10.23917/jipa.v7i4.9876>

UNICEF. (2024). *Toolkit Penilaian Lingkungan Gizi Sekolah di Indonesia (Nutrition Environment Assessment Toolkit for Schools)*. UNICEF Indonesia.

World Health Organization. (2021). *Making every school a health-promoting school: Implementation guidance*. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025073>