

PENGARUH PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS TERHADAP PERKEMBANGAN FISIK ANAK USIA DINI

**Dwi Aminatus Sa'adah¹, Nurlaili Dina Hafni², Misbahul Huda³,
Anikmah⁴**

PIAUD, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program makan bergizi gratis terhadap perkembangan fisik anak usia dini di TK A TK Ihyaul Ulum Lamongan. Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya gizi sebagai faktor utama dalam mendukung pertumbuhan fisik anak, khususnya pada masa usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Subjek penelitian adalah 30 anak kelompok TK A yang mengikuti program makan bergizi gratis selama tiga bulan. Data dikumpulkan melalui observasi dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam perkembangan fisik anak setelah mengikuti program, yang ditunjukkan oleh perubahan positif pada berat badan, kekuatan motorik, dan daya tahan tubuh anak. Program ini terbukti efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini di lingkungan pendidikan. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan layanan PAUD yang holistik dan integratif berbasis gizi.

Kata Kunci: Makan Bergizi, Perkembangan Fisik, Anak Usia Dini, Layanan PAUD

Copyright (c) 2025 Dwi Aminatus Sa'adah

✉Corresponding author :

Email Address : email koresponden@gmail.com (alamat, koresponden)

Received 10-10-2024 , Accepted 11-09-2025, Published 27-03-2025

A. PENDAHULUAN

Masa anak usia dini merupakan periode emas (*golden age*) dalam perkembangan manusia, di mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Salah satu faktor penting yang memengaruhi tumbuh kembang anak pada masa ini adalah asupan gizi yang seimbang dan mencukupi. Kualitas makanan yang dikonsumsi anak secara langsung berdampak pada perkembangan fisik mereka, termasuk tinggi badan, berat badan, kekuatan motorik, serta daya tahan tubuh. Sayangnya, tidak semua anak usia dini di Indonesia memiliki akses terhadap makanan bergizi, terutama mereka yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, pemerintah dan berbagai lembaga pendidikan telah menginisiasi program makan bergizi gratis sebagai salah satu upaya intervensi untuk meningkatkan status gizi dan perkembangan anak usia dini. Namun, efektivitas dari program ini masih memerlukan pembuktian secara ilmiah, terutama dalam konteks lokal. Di TK Ihyaul Ulum Lamongan, program makan bergizi gratis telah mulai dilaksanakan dengan harapan mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan perkembangan fisik anak-anak, khususnya kelompok TK A. Permasalahan yang muncul adalah apakah program tersebut benar-benar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan fisik anak. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk menilai sejauh mana program tersebut memberikan kontribusi terhadap indikator perkembangan fisik anak usia dini.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program makan bergizi gratis terhadap perkembangan fisik anak usia dini pada kelompok TK A di TK Ihyaul Ulum Lamongan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini

memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pendidikan anak usia dini dan gizi anak. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan rekomendasi bagi lembaga PAUD, orang tua, serta pemangku kebijakan dalam menyusun program pemberian makanan bergizi yang efektif dan berkelanjutan.

Perkembangan fisik anak usia dini sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari. Gizi yang baik merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan tinggi badan, berat badan, kekuatan otot, dan sistem imun anak¹. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi pada masa emas tumbuh kembangnya berisiko mengalami keterlambatan fisik dan kognitif yang permanen. Menurut Suryadi, pemberian makanan yang bergizi seimbang di usia dini bukan hanya berfungsi memenuhi kebutuhan energi, tetapi juga mendukung perkembangan otak dan aktivitas pembelajaran anak².

Program makan bergizi gratis adalah bentuk intervensi pendidikan dan kesehatan yang bertujuan meningkatkan status gizi anak serta mendorong terciptanya lingkungan belajar yang mendukung. Program ini telah diimplementasikan di beberapa lembaga PAUD sebagai bagian dari layanan holistik-integratif³. Melalui pemberian makan yang bergizi di sekolah, diharapkan anak-anak tidak hanya datang ke sekolah dengan perut kenyang, tetapi juga memiliki energi dan kesiapan fisik yang baik untuk belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Tarigan⁴ yang menyatakan bahwa program makan di satuan PAUD dapat meningkatkan kehadiran dan partisipasi anak dalam kegiatan pembelajaran.

¹ Soetjningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

² Suyadi. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak*. Yogyakarta: Pedagogia.

³ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2015). *Panduan Layanan Holistik Integratif PAUD*. Jakarta: Direktorat Pembinaan PAUD.

⁴ Tarigan, B. (2018). *Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung: Alfabeta.

Menurut teori perkembangan fisik oleh Papalia⁵, pertumbuhan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, termasuk nutrisi. Perkembangan fisik mencakup pertumbuhan tinggi dan berat badan, kekuatan otot, serta koordinasi motorik kasar dan halus. Nutrisi yang tidak seimbang akan menghambat pertumbuhan linear dan massa otot anak. Oleh karena itu, pendekatan berbasis program seperti makan bergizi gratis berperan dalam mengisi kesenjangan kebutuhan dasar anak terhadap makanan sehat.

Melihat pentingnya peran nutrisi dalam perkembangan anak serta adanya program intervensi makan bergizi di PAUD, maka penting dilakukan kajian ilmiah untuk melihat sejauh mana program makan bergizi gratis berdampak terhadap perkembangan fisik anak usia dini, khususnya di TK Ihyaul Ulum Lamongan. Penelitian ini berupaya menjawab rumusan masalah: Apakah terdapat pengaruh signifikan program makan bergizi gratis terhadap perkembangan fisik anak usia dini pada kelompok TK A?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengukur pengaruh program tersebut secara kuantitatif, dengan harapan hasilnya dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan dalam memperkuat peran layanan gizi dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausal komparatif, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh program makan bergizi gratis terhadap perkembangan fisik anak usia dini. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anak TK A di TK Ihyaul Ulum

⁵ Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.

Lamongan yang mengikuti program makan bergizi gratis selama minimal tiga bulan berturut-turut. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 anak, dan seluruhnya dijadikan sampel karena jumlahnya relatif kecil, sehingga digunakan teknik total sampling.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa lembar observasi perkembangan fisik anak yang disusun berdasarkan indikator dari Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA), khususnya pada aspek fisik motorik. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program makan bergizi untuk melihat perbedaan atau perubahan yang terjadi. Selain itu, data penunjang diperoleh melalui dokumentasi dan catatan perkembangan anak yang dimiliki oleh guru kelas.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi perkembangan fisik anak sebelum dan sesudah program, sedangkan statistik inferensial dilakukan dengan uji paired sample t-test untuk mengetahui signifikansi perbedaan perkembangan fisik anak sebelum dan sesudah mengikuti program makan bergizi gratis. Analisis dilakukan menggunakan software SPSS versi terbaru.

Penelitian ini tidak menggunakan alat dan bahan khusus, namun makanan yang disediakan dalam program mengikuti pedoman menu gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan. Setiap menu terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah dalam porsi kecil yang disesuaikan dengan kebutuhan usia dini. Spesifikasi menu tersebut penting karena dapat memengaruhi hasil yang diperoleh dalam pengukuran perkembangan fisik anak.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program makan bergizi gratis terhadap perkembangan fisik anak usia dini pada kelompok TK A di TK Ihyaul Ulum Lamongan. Data diperoleh dari hasil observasi perkembangan fisik anak sebelum dan sesudah program selama tiga bulan pelaksanaan.

Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar anak menunjukkan perkembangan fisik yang berada pada kategori cukup. Beberapa anak tampak memiliki berat badan yang kurang ideal dan belum menunjukkan kekuatan motorik kasar yang optimal, seperti kemampuan berlari, melompat, dan melempar dengan koordinasi yang baik.

Kategori Perkembangan Fisik	Jumlah Anak	Persentase
Baik	6 Anak	20%
Cukup	17 Anak	56,7%
Kurang	7 Anak	23,30%

2.1 Tabel Hasil Sebelum pemberian makan bergizi gratis

Setelah program makan bergizi gratis berlangsung selama tiga bulan, terjadi peningkatan yang signifikan pada perkembangan fisik anak. Anak-anak menunjukkan peningkatan berat badan sesuai dengan kurva pertumbuhan ideal, serta kemampuan motorik kasar yang lebih baik.

Kategori Perkembangan Fisik	Jumlah Anak	Persentase
Baik	18 Anak	60 %
Cukup	10 Anak	33,3 %
Kurang	2 Anak	6,7 %

2.2 Tabel Hasil setelah diberi pemberian makan bergizi gratis

Peningkatan terbesar terjadi pada kelompok anak yang semula berada dalam kategori “cukup” dan “kurang”, yang kemudian beralih ke kategori “baik” setelah mengikuti program. Secara umum, hasil ini menunjukkan adanya perbaikan status fisik yang cukup signifikan.

Hasil pengujian statistik dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perkembangan fisik anak

sebelum dan sesudah mengikuti program makan bergizi gratis ($p < 0,05$). Artinya, program ini memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan perkembangan fisik anak usia dini.

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa program makan bergizi gratis berdampak positif terhadap perkembangan fisik anak usia dini. Anak-anak tidak hanya mengalami peningkatan berat badan secara ideal, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan gerak dasar, daya tahan fisik, serta koordinasi motorik. Hal ini mendukung asumsi bahwa intervensi gizi di lembaga PAUD sangat penting dalam mendukung pertumbuhan fisik yang optimal.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program makan bergizi gratis terhadap perkembangan fisik anak usia dini pada kelompok TK A di TK Ihyaul Ulum Lamongan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam perkembangan fisik anak setelah mengikuti program makan bergizi gratis selama tiga bulan. Temuan ini secara eksplisit menjawab rumusan masalah sekaligus mencapai tujuan penelitian, yakni mengonfirmasi bahwa intervensi melalui program makan bergizi memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik anak usia dini.

Secara lebih spesifik, anak-anak yang semula berada dalam kategori perkembangan fisik "cukup" dan "kurang" menunjukkan peningkatan menuju kategori "baik" setelah mengikuti program. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian asupan gizi yang seimbang secara rutin, yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayur, dan buah, berkontribusi langsung pada pertumbuhan berat badan yang ideal, peningkatan kekuatan motorik, serta daya tahan tubuh anak. Hal ini selaras dengan teori

perkembangan anak yang dikemukakan oleh Papalia⁶, bahwa aspek fisik sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti nutrisi dan lingkungan stimulatif.

Penafsiran dari temuan ini mengarah pada pemahaman bahwa lingkungan pendidikan anak usia dini dalam hal ini lembaga PAUD yang memberikan layanan makan bergizi berperan sebagai pendukung utama dalam membentuk pertumbuhan anak secara optimal. Lingkungan yang mendukung secara gizi dapat memberikan input positif terhadap perkembangan biologis anak, yang kemudian juga berpengaruh pada kesiapan belajar dan interaksi sosialnya. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Tarigan⁷ yang menunjukkan bahwa penyediaan makanan bergizi di lembaga PAUD berdampak pada partisipasi aktif anak dalam kegiatan pembelajaran dan kesehatan fisik mereka.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan temuan Soetjiningsih⁸ yang menyatakan bahwa status gizi anak berbanding lurus dengan perkembangan fisik dan daya tahan tubuhnya. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti-bukti yang telah ada tentang pentingnya peran gizi dalam tumbuh kembang anak usia dini. Namun, kontribusi baru dari penelitian ini adalah pendekatan berbasis program di satuan PAUD, khususnya di TK Ihyaul Ulum Lamongan, yang memberikan bukti kontekstual bahwa kebijakan makan bergizi gratis efektif untuk lingkungan sekolah berbasis komunitas di daerah.

Berdasarkan temuan dan integrasi teoritis ini, dapat disimpulkan bahwa teori perkembangan anak oleh Papalia dan prinsip layanan PAUD holistik-integratif mendapatkan penguatan dalam konteks penerapan

⁶ Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.

⁷ Tarigan, B. (2018). *Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung: Alfabeta.

⁸ Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

program makan bergizi gratis. Oleh karena itu, teori yang ada tidak perlu dimodifikasi secara menyeluruh, namun perlu diperluas dengan menekankan bahwa intervensi programatik dari satuan pendidikan memiliki peran signifikan sebagai determinan tumbuh kembang anak, khususnya perkembangan fisik.

Implikasi dari pembahasan ini menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis bukan hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan dasar anak, tetapi juga sebagai strategi penting dalam mendukung tujuan pendidikan anak usia dini secara menyeluruh. Lembaga PAUD, pengelola kebijakan pendidikan, dan pemerintah daerah perlu mempertimbangkan keberlanjutan program ini sebagai bagian dari kebijakan nasional dalam pelayanan PAUD berbasis gizi dan kesehatan.

E. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa program makan bergizi gratis memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap perkembangan fisik anak usia dini di kelompok TK A TK Ihyaul Ulum Lamongan. Anak-anak yang mengikuti program ini menunjukkan peningkatan dalam kategori perkembangan fisik, baik dari aspek berat badan, kekuatan motorik, maupun daya tahan tubuh. Sebelum pelaksanaan program, sebagian besar anak berada pada kategori “cukup” dan “kurang”, namun setelah program berjalan selama tiga bulan, mayoritas anak telah menunjukkan perkembangan fisik dalam kategori “baik”.

Temuan ini menegaskan bahwa asupan gizi yang memadai melalui layanan makan bergizi di lembaga PAUD sangat penting sebagai bentuk intervensi pendidikan dan kesehatan yang terintegrasi. Lingkungan pendidikan yang menyediakan dukungan gizi dapat secara langsung menunjang pertumbuhan anak secara optimal. Dengan demikian, program

ini tidak hanya membantu pemenuhan kebutuhan dasar anak tetapi juga mendukung tercapainya tujuan layanan pendidikan anak usia dini yang holistik dan integratif.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar program makan bergizi gratis dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan di lembaga PAUD, khususnya di daerah dengan status ekonomi masyarakat menengah ke bawah. Pemerintah daerah dan satuan pendidikan hendaknya menjadikan program ini sebagai bagian dari kebijakan layanan PAUD yang berkelanjutan.

Selain itu, pihak pengelola PAUD sebaiknya melakukan evaluasi berkala terhadap kandungan gizi, variasi menu, dan efektivitas program untuk memastikan dampaknya terhadap perkembangan anak. Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan dengan cakupan lebih luas, mencakup aspek perkembangan lainnya seperti kognitif dan sosial-emosional, serta dengan durasi program yang lebih panjang agar dampak jangka panjangnya dapat terlihat secara lebih mendalam.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung perluasan pemahaman bahwa pendidikan anak usia dini tidak hanya menyangkut aspek pembelajaran di kelas, tetapi juga mencakup pemenuhan gizi dan kesehatan yang integral dalam pembentukan fondasi kehidupan anak di masa depan.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2015). Panduan Layanan Holistik Integratif PAUD. Jakarta: Direktorat Pembinaan PAUD.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human Development (11th ed.). New York: McGraw-Hill.

Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap Perkembangan Fisik Anak Usia Dini
pada Anak TK A di TK Ihyaul Ulum Lamongan

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD.

Purnama, Y. (2016). Menulis Artikel Ilmiah. Yogyakarta: DIVA Press.

Soetjiningsih. (2012). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.

Suyadi. (2010). Psikologi Perkembangan Anak. Yogyakarta: Pedagogia.

Tarigan, B. (2018). Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini. Bandung:
Alfabeta.