Jurnal Inovasi Pendidikan, **Vol 8, No. 4**
https://journalversa.com/s/index.php/jip **November 2026**

IMPLEMENTASI PROGRAM GIZI SEIMBANG UNTUK MENCEGAH STUNTING DI PAUD: TINJAUAN PUSTAKA NARATIF TENTANG BENTUK, STRATEGI, DAN FAKTOR PENDUKUNG PROGRAM

Rasnia Umalekhoa[1], Nadia Tutupoho[2], Rahnia Umasugi[3], A. Agustan Arifin[4]

[1,2,3,4]Universitas Khairun

Email: rasniaumalekhoa11@gmail.com[1], nadiatutupoho6@gemail.com[2], rahniarahnia1@gmail.com[3], agustan@unkhair.ac.id[4]

Abstrak: Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis pada anak yang berdampak pada pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif, sehingga penanganannya perlu dilakukan sedini mungkin, termasuk melalui jalur Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Artikel ini bertujuan mengkaji secara literatur bagaimana program gizi seimbang diimplementasikan di satuan PAUD sebagai upaya pencegahan stunting, bentuk-bentuk intervensi yang digunakan, serta faktor pendukung keberhasilannya. Kajian ini disusun menggunakan pendekatan tinjauan pustaka naratif (narrative literature review). Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik daring, yaitu Google Scholar dan portal jurnal nasional Garuda/SINTA, ditambah penelusuran dokumen resmi pada laman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dengan kata kunci "gizi seimbang", "stunting", "PAUD", dan "pencegahan stunting". Proses tersebut menghasilkan 29 rujukan yang memenuhi kriteria inklusi — meliputi artikel hasil penelitian, artikel pengabdian kepada masyarakat, dan satu dokumen regulasi pemerintah — yang dipublikasikan pada rentang tahun 2014–2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa implementasi program gizi seimbang di PAUD dilakukan melalui empat bentuk utama, yaitu edukasi gizi bagi orang tua dan guru, pembiasaan serta penggunaan media pembelajaran seperti menu bento, board game, dan permainan edukatif, intervensi pangan langsung melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), serta screening status gizi yang didukung kolaborasi lintas sektor. Status gizi anak usia dini terbukti berkaitan dengan perkembangan motorik dan kesesuaian tumbuh kembang anak. Program gizi seimbang cenderung lebih efektif ketika dilakukan secara berkelanjutan, melibatkan orang tua secara aktif, dikemas dengan cara yang menyenangkan bagi anak, serta didukung oleh kebijakan dan kerja sama antarlembaga. Kajian ini merekomendasikan pentingnya integrasi program gizi seimbang ke dalam kurikulum dan kegiatan rutin PAUD sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting yang berkelanjutan.
Kata Kunci: Gizi Seimbang, Stunting, Anak Usia Dini, PAUD, Edukasi Gizi.

Abstract: *Stunting is a chronic nutritional issue among children that impacts both physical growth and cognitive development; consequently, addressing it as early as possible—including through Early Childhood Education (ECE) settings—is essential. This article reviews the literature on how balanced nutrition programs are implemented in ECE units to prevent stunting, the types of interventions employed, and the factors supporting their success. The study utilizes a narrative literature review approach. Literature searches were conducted via online academic databases (Google Scholar and the national journal portals Garuda/SINTA) and the official website of the Indonesian Ministry of Health, using the keywords "balanced nutrition," "stunting," "ECE" (PAUD), and "stunting prevention." This process yielded 29 references meeting the inclusion criteria—comprising research articles, community service articles, and one government regulatory document—published between 2014 and 2026. The findings indicate that balanced*

nutrition programs in ECE are implemented through four primary methods: nutrition education for parents and teachers; habit formation and the use of learning media such as bento-style meals, board games, and educational games; direct food interventions via Supplementary Feeding (PMT) and the Free Nutritious Meal Program (MBG); and nutritional status screening supported by cross-sector collaboration. A child's nutritional status in early childhood is proven to be linked to motor development and appropriate growth and developmental milestones. Balanced nutrition programs tend to be more effective when implemented sustainably, actively involve parents, are designed to be enjoyable for children, and are supported by policies and inter-agency cooperation. This study recommends integrating balanced nutrition programs into ECE curricula and routine activities as part of a sustainable strategy for stunting prevention.
***Keywords**: Balanced Nutrition, Stunting, Early Childhood, Early Childhood Education, Nutrition Education.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan, yang ditandai dengan tinggi badan anak berada di bawah standar sesuai usianya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas anak pada masa yang akan datang (Astuti et al., 2021). Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 telah menetapkan Pedoman Gizi Seimbang sebagai acuan dalam mendorong pola makan dan gaya hidup sehat bagi masyarakat, termasuk bagi anak usia dini, sebagai salah satu strategi dalam menekan masalah gizi kronis tersebut (RI, 2014).

Masa usia dini merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak pada tahap kehidupan selanjutnya, sehingga pemenuhan gizi pada periode ini menjadi hal yang krusial. Damayanti et al. (2021) menunjukkan bahwa status gizi anak usia 1-2 tahun berkaitan erat dengan perkembangan motorik kasarnya. Temuan tersebut diperkuat oleh Masruroh & Mansur (2026) yang menemukan adanya korelasi antara status gizi dengan kesesuaian perkembangan anak balita usia 12-59 bulan berdasarkan hasil skrining Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP). Sementara itu, Maulida & Aini (2025) menunjukkan bahwa konsumsi makan, pola asuh makan, dan gangguan makan turut berhubungan dengan status gizi anak PAUD usia 4-7 tahun. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa status gizi anak usia dini bukan semata persoalan kesehatan, melainkan juga berkaitan langsung dengan kesiapan anak dalam mengikuti proses tumbuh kembang dan pembelajaran di satuan PAUD.

Dalam konteks tersebut, PAUD menempati posisi strategis sebagai salah satu jalur intervensi pencegahan stunting, karena menjangkau anak secara langsung sekaligus menjadi ruang bertemunya anak, orang tua, dan guru secara rutin. Berbagai satuan PAUD di Indonesia telah mengembangkan program yang mengarah pada penanaman kebiasaan gizi seimbang, misalnya melalui pendekatan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Semarang (Ambari et al., 2018), edukasi pemenuhan gizi seimbang di lingkungan Himpaudi Rumbai Barat (Atika Putri et al., 2022), maupun penyuluhan gizi seimbang di TK Angel Hearts Denpasar (Prima et al., 2021). Program-program tersebut memperlihatkan bahwa satuan PAUD memiliki potensi besar untuk dilibatkan secara aktif dalam upaya pencegahan stunting melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Selain program berbasis edukasi, sejumlah kebijakan dan intervensi pangan turut dikembangkan untuk mendukung pemenuhan gizi anak usia dini, salah satunya melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang belakangan diimplementasikan di berbagai satuan pendidikan, termasuk TK (Fajri et al., 2026; Nur Andayani et al., 2026). Kehadiran program-program tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting pada anak usia dini tidak hanya bergantung pada edukasi, tetapi juga memerlukan dukungan intervensi pangan langsung serta kebijakan yang berkelanjutan.

Meskipun demikian, sebagian besar publikasi mengenai implementasi gizi seimbang di PAUD masih bersifat studi kasus pada satu lembaga tertentu, sehingga gambaran mengenai pola implementasi program gizi seimbang secara lebih luas belum banyak disintesis. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kajian yang merangkum dan menganalisis temuan-temuan dari berbagai studi mengenai implementasi program gizi seimbang di PAUD, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai bentuk, strategi, dan faktor pendukung keberhasilan program tersebut dalam mencegah stunting.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara literatur implementasi program gizi seimbang di PAUD sebagai upaya pencegahan stunting, meliputi bentuk-bentuk program yang telah diterapkan, strategi pelaksanaannya, serta faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat keberhasilan program tersebut.

Pertanyaan Penelitian (Research Questions)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, kajian ini disusun untuk menjawab tiga pertanyaan penelitian berikut:

RQ1: Bagaimana bentuk implementasi program edukasi gizi seimbang di PAUD menurut temuan-temuan penelitian yang ada?

RQ2: Apa saja bentuk atau strategi intervensi (edukasi, pembiasaan, intervensi pangan, maupun screening) yang digunakan untuk mencegah stunting di PAUD?

RQ3: Faktor-faktor apa yang mendukung efektivitas program gizi seimbang dalam mencegah stunting di PAUD, termasuk peran kolaborasi antara orang tua, guru, dan pihak lain?.

METODE PENELTIAN

Kajian ini disusun menggunakan pendekatan tinjauan pustaka naratif (narrative literature review) untuk mengidentifikasi, menelaah, dan mensintesis temuan-temuan penelitian mengenai implementasi program gizi seimbang di PAUD sebagai upaya pencegahan stunting.

Pencarian literatur diarahkan pada artikel ilmiah dan dokumen resmi yang membahas gizi seimbang, status gizi anak usia dini, dan upaya pencegahan stunting di satuan PAUD. Kata kunci yang digunakan dikombinasikan menggunakan operator Boolean, seperti “gizi seimbang” AND “PAUD”, “gizi seimbang” AND “stunting”, “edukasi gizi” AND “anak usia dini”, serta “pencegahan stunting” AND “PAUD”. Penelusuran dilakukan melalui basis data akademik daring, yaitu Google Scholar dan portal jurnal nasional Garuda/SINTA, ditambah penelusuran dokumen regulasi resmi pada laman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dengan prioritas publikasi tahun 2014–2026.

Kriteria pemilihan sumber dalam kajian ini meliputi: (1) membahas topik gizi seimbang dan/atau stunting pada anak usia dini atau PAUD; (2) berupa artikel penelitian empiris, artikel pengabdian kepada masyarakat, atau dokumen regulasi resmi yang dapat ditelusuri melalui Google Scholar atau portal Garuda/SINTA; (3) diterbitkan dalam rentang tahun 2014–2026; dan (4) tersedia dalam bahasa Indonesia. Sumber yang tidak membahas gizi anak usia dini secara langsung tidak digunakan sebagai dasar analisis tematik. Proses penelusuran dan penyeleksian tersebut menghasilkan 29 rujukan yang memenuhi kriteria inklusi dan selanjutnya dianalisis.

Sumber-sumber yang telah terkumpul kemudian dibaca dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan fokus dan bentuk kegiatan yang dilaporkan. Dari 29 rujukan yang ditelaah, 28 di antaranya merupakan artikel hasil penelitian dan artikel pengabdian kepada masyarakat yang diekstraksi karakteristiknya sebagaimana disajikan pada Tabel 1, sedangkan satu rujukan lainnya merupakan dokumen regulasi pemerintah (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014) yang menjadi payung kebijakan dan dibahas tersendiri pada bagian pembahasan. Selanjutnya, hasil pengelompokan tersebut dianalisis secara tematik ke dalam empat komponen utama implementasi program gizi seimbang di PAUD, yaitu (1) edukasi gizi bagi orang tua dan guru; (2) pembiasaan dan media pembelajaran; (3) intervensi pangan langsung; serta (4) screening dan kolaborasi lintas sektor, sebagaimana dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik dan Ringkasan Studi tentang Implementasi Gizi Seimbang di PAUD (n = 28)

No	Penulis & Tahun	Lokasi/Setting	Fokus	Desain/Bentuk Kegiatan	Temuan Utama	Relevansi dengan Tema
1	Ambari et al. (2018)	TK-IT Mutiara Hati, Semarang	Perubahan perilaku gizi anak prasekolah	PAUD Sadar Gizi	Perilaku pemenuhan gizi seimbang anak membaik	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
2	Atika Putri et al. (2022)	Himpaudi Rumbai Barat	Preventif stunting	Edukasi pemenuhan gizi seimbang	Kesadaran gizi keluarga meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
3	Damayanti et al. (2021)	Tidak disebutkan (anak usia 1-2 tahun)	Hubungan status gizi & motorik kasar	Studi korelasional	Status gizi berhubungan dengan perkembangan motorik kasar	Status Gizi dan Perkembangan Anak Usia Dini
4	Dirgayunita & Anisa (2025)	KB Tunas Mulia	Edukasi gizi orang tua balita usia 4-5 tahun	Media edukasi menu bento	Pemahaman orang tua tentang gizi seimbang meningkat	Pembiasaan dan Media Pembelajaran

No	Penulis & Tahun	Lokasi/Setting	Fokus	Desain/Bentuk Kegiatan	Temuan Utama	Relevansi dengan Tema
5	Eriana et al. (2023)	PAUD (Kurikulum Merdeka)	Pola hidup sehat	Pembiasaan sarapan pagi	Kebiasaan sarapan sehat anak terbentuk	Pembiasaan dan Media Pembelajaran
6	Fajri et al. (2026)	TK	Pertumbuhan fisik anak usia dini	Pemberian MBG	Pertumbuhan fisik anak dapat terpantau lebih baik	Intervensi Pangan Langsung (PMT/MBG)
7	Handayani et al. (2023)	PAUD	Pencegahan stunting	Program percontohan & kolaborasi mitra	Model kolaborasi mendukung pencegahan stunting	Screening, Kebijakan, dan Kolaborasi Lintas Sektor
8	Hidayat et al. (2025)	TK Annur Anyer	Edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting	Pengabdian masyarakat/edukasi	Pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang gizi meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
9	Isna Wahyuseptiana et al. (2024)	PAUD	Edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting	Edukasi/pengabdian masyarakat	Pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang gizi meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
10	Mardhiati (2019)	PAUD (ibu siswa)	Edukasi gizi & penyusunan menu	Pelatihan menu makan bersama	Kemampuan ibu menyusun menu bergizi meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
11	Masruroh & Mansur (2026)	Tidak disebutkan (balita usia 12-59 bulan)	Korelasi status gizi & kesesuaian perkembangan	Skrining KPSP	Ada korelasi status gizi dengan kesesuaian	Status Gizi dan Perkembangan

No	Penulis & Tahun	Lokasi/Setting	Fokus	Desain/Bentuk Kegiatan	Temuan Utama	Relevansi dengan Tema
					perkembangan anak	Anak Usia Dini
12	Maulany et al. (2022)	Posyandu Tunas Jaya	Pola makan anak usia dini	Penerapan pola makan eating clean	Pola makan anak lebih terarah dan sehat	Pembiasaan dan Media Pembelajaran
13	Maulida & Aini (2025)	PAUD (anak usia 4-7 tahun)	Konsumsi makan, pola asuh makan, gangguan makan & status gizi	Studi korelasional	Konsumsi makan, pola asuh, dan gangguan makan berhubungan dengan status gizi anak	Status Gizi dan Perkembangan Anak Usia Dini
14	Meilina et al. (2026)	TK Anggrek Palembang	Edukasi menu sehat gizi seimbang	Edukasi/pengabdian masyarakat	Pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang gizi meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
15	Migang & Manuntung (2021)	PAUD	Screening status gizi	Pembuatan raport gizi	Deteksi dini risiko stunting lebih awal	Screening, Kebijakan, dan Kolaborasi Lintas Sektor
16	Mualim & Putwokerto (2026)	PAUD Abaca Laren, Bumiayu	Pencegahan stunting	Program Gerakan Makan Sehat (Gemas)	Mendukung pemenuhan asupan gizi anak	Intervensi Pangan Langsung (PMT/MBG)
17	Munir et al. (2023)	PAUD	Edukasi gizi seimbang	Penyuluhan	Pengetahuan gizi orang tua meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru

No	Penulis & Tahun	Lokasi/Setting	Fokus	Desain/Bentuk Kegiatan	Temuan Utama	Relevansi dengan Tema
18	Nur Andayani et al. (2026)	TK Aisyiyah Bustanul Athfal II, Boyolali	Pencegahan stunting	Program Makan Bergizi Gratis (MBG)	Mendukung pemenuhan asupan gizi anak	Intervensi Pangan Langsung (PMT/MBG)
19	Pratiwi & Tirtaningsih (2025)	Anak usia 5-6 tahun	Edukasi konsep gizi seimbang	Board game “Piring Sehatku”	Pemahaman konsep isi piringku meningkat	Pembiasaan dan Media Pembelajaran
20	Prima et al. (2021)	TK Angel Hearts, Denpasar	Edukasi gizi seimbang	Penyuluhan gizi	Pemahaman gizi seimbang meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
21	Saabighoot et al. (2026)	PAUD Ibnu Umbara, Desa Waringin	Optimalisasi peran PAUD dalam gizi & stunting	Program “Waringin Sehat”	Peran PAUD dalam pencegahan stunting lebih optimal	Screening, Kebijakan, dan Kolaborasi Lintas Sektor
22	Sinaga et al. (2026)	TK Katolik Mariana Medan	Penyuluhan gizi seimbang	Penyuluhan	Mendukung pertumbuhan anak usia dini	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
23	Tasrif et al. (2021)	PAUD	Edukasi gizi seimbang	Learning by doing (pembuatan makanan/minuman sehat)	Pemahaman anak meningkat melalui praktik langsung	Pembiasaan dan Media Pembelajaran
24	Teguh Santosa et al. (2025)	PAUD	Pencegahan stunting	Edukasi gizi & pendampingan orang tua	Pendampingan orang tua berkelanjutan menentukan keberhasilan edukasi	Screening, Kebijakan, dan Kolaborasi Lintas Sektor

No	Penulis & Tahun	Lokasi/Setting	Fokus	Desain/Bentuk Kegiatan	Temuan Utama	Relevansi dengan Tema
25	Toruan et al. (2025)	PAUD	Pencegahan stunting	Edukasi gizi seimbang	Pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang gizi meningkat	Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru
26	Trisnawati et al. (2023)	TK, Desa Doplang	Pencegahan stunting	Pemberian Makanan Tambahan (PMT)	Status gizi anak menunjukkan perbaikan	Intervensi Pangan Langsung (PMT/MBG)
27	Widodo et al. (2023)	PAUD	Peningkatan pengetahuan gizi	Permainan gambar tebak	Pengetahuan gizi seimbang anak meningkat	Pembiasaan dan Media Pembelajaran
28	Yani Suryani & Rivo Panji Yudha (2023)	PAUD HI	Faktor layanan kesehatan & gizi	Analisis faktor (non-intervensi)	Layanan kesehatan & gizi berperan dalam pencegahan stunting	Screening, Kebijakan, dan Kolaborasi Lintas Sektor

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 29 sumber yang ditelaah, sebagian besar berupa laporan hasil penelitian maupun kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada satuan PAUD, TK, maupun KB di berbagai wilayah Indonesia, seperti Semarang, Denpasar, Rumbai, Boyolali, Palembang, Medan, Bumiayu, dan Anyer, dengan bentuk intervensi yang bervariasi sebagaimana dirangkum pada Tabel 1. Secara umum, temuan tersebut dapat dikelompokkan ke dalam empat tema besar berikut.

1. Status Gizi dan Perkembangan Anak Usia Dini

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa status gizi anak usia dini memiliki keterkaitan erat dengan capaian perkembangannya. Damayanti et al. (2021) menemukan bahwa status gizi anak usia 1-2 tahun berhubungan dengan perkembangan motorik kasar. Masruroh & Mansur (2026) memperkuat temuan tersebut melalui hasil skrining KPSP yang menunjukkan adanya

korelasi antara status gizi dengan kesesuaian perkembangan anak balita usia 12-59 bulan. Maulida & Aini (2025) turut menunjukkan bahwa pola konsumsi makan, pola asuh makan orang tua, serta gangguan makan berhubungan dengan status gizi anak PAUD usia 4-7 tahun. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa pemantauan status gizi sejak dini penting dilakukan agar hambatan pertumbuhan dan perkembangan dapat dideteksi dan ditangani secara lebih awal.

2. Edukasi Gizi Seimbang bagi Orang Tua dan Guru

Edukasi gizi merupakan bentuk intervensi yang paling banyak ditemukan dalam literatur yang ditelaah. Ambari et al. (2018) menerapkan pendekatan PAUD Sadar Gizi yang terbukti mengubah perilaku anak prasekolah dalam pemenuhan asupan gizi seimbang. Prima et al. (2021) dan Munir et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan gizi, baik pada anak maupun orang tua. Sasaran edukasi tidak hanya diarahkan pada anak, tetapi juga pada orang tua sebagai pihak yang berperan langsung dalam menyiapkan makanan sehari-hari; Mardhiati (2019) misalnya melatih ibu siswa PAUD dalam menyusun menu makan bersama yang bergizi seimbang. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Meilina et al. (2026), Sinaga et al. (2026), Toruan et al. (2025), Isna Wahyuseptiana et al. (2024), dan Atika Putri et al. (2022) yang secara konsisten menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting.

3. Pembiasaan dan Media Pembelajaran yang Menyenangkan

Selain edukasi searah, sejumlah studi menunjukkan pentingnya mengemas pembelajaran gizi seimbang melalui kegiatan pembiasaan dan media yang menyenangkan bagi anak usia dini. Eriana et al. (2023) menerapkan pembiasaan sarapan pagi sebagai dukungan implementasi Kurikulum Merdeka, sedangkan Dirgayunita & Anisa (2025) menggunakan menu bento sebagai media edukasi gizi bagi orang tua balita usia 4-5 tahun. Pratiwi & Tirtaningsih (2025) mengembangkan board game "Piring Sehatku" untuk mengenalkan konsep gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun, sementara Widodo et al. (2023) menggunakan permainan gambar tebak untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang anak. Pendekatan learning by doing melalui kegiatan pembuatan makanan dan minuman sehat juga diterapkan oleh Tasrif et al. (2021), dan Maulany et al. (2022) menerapkan pola makan eating clean pada anak usia dini di Posyandu Tunas Jaya. Temuan-temuan

tersebut memperlihatkan bahwa media pembelajaran yang konkret dan berbasis bermain lebih sesuai dengan karakteristik anak usia dini dibandingkan penyampaian materi secara searah.

4. Intervensi Pangan Langsung: PMT dan Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Selain pendekatan edukatif, sejumlah program juga melibatkan intervensi pangan secara langsung. Trisnawati et al. (2023) menunjukkan bahwa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada anak TK di Desa Doplang berkontribusi pada perbaikan status gizi anak. Pada perkembangan yang lebih baru, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) turut diimplementasikan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting di satuan PAUD, sebagaimana dilaporkan oleh Fajri et al. (2026) yang mengkaji pengaruh pemberian MBG terhadap pertumbuhan fisik anak usia dini di TK, serta Nur Andayani et al. (2026) yang mengimplementasikan program tersebut di TK Aisyiyah Bustanul Athfal II Boyolali. Mualim & Putwokerto (2026) juga mengembangkan Program Gerakan Makan Sehat (Gemas) di PAUD Abaca Laren Bumiayu sebagai bentuk intervensi serupa. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa intervensi pangan langsung dapat menjadi pelengkap penting bagi program edukasi, khususnya pada anak dengan risiko kekurangan gizi, meskipun keberlanjutan dampaknya tetap memerlukan dukungan edukasi dan pendampingan.

5. Screening, Kebijakan, dan Kolaborasi Lintas Sektor

Tema terakhir berkaitan dengan pentingnya deteksi dini serta dukungan kebijakan dan kolaborasi antarpihak. Migang & Manuntung (2021) mengembangkan raport gizi sebagai alat screening status gizi balita di lembaga PAUD, yang memungkinkan deteksi risiko stunting dilakukan lebih awal. Handayani et al. (2023) menunjukkan bahwa program percontohan pencegahan stunting yang melibatkan kolaborasi mitra memberikan dukungan yang lebih kuat terhadap keberhasilan program di PAUD. Saabighoot et al. (2026) turut menunjukkan optimalisasi peran PAUD melalui program “Waringin Sehat”, sedangkan Yani Suryani & Rivo Panji Yudha (2023) menganalisis faktor-faktor layanan kesehatan dan gizi dalam penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif (HI) sebagai bagian dari pencegahan stunting. Teguh Santosa et al. (2025) menambahkan bahwa pendampingan orang tua secara berkelanjutan turut menentukan keberhasilan edukasi gizi. Seluruh upaya tersebut pada dasarnya berpijak pada Pedoman Gizi Seimbang yang ditetapkan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41

Tahun 2014, yang menjadi payung kebijakan bagi berbagai program gizi seimbang di tingkat satuan pendidikan.

Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa implementasi program gizi seimbang di PAUD tidak berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi antara edukasi, pembiasaan, intervensi pangan, serta screening dan kolaborasi lintas sektor, sebagaimana dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Komponen Implementasi Program Gizi Seimbang di PAUD

Komponen	Temuan Literatur	Implikasi bagi PAUD
Edukasi Gizi bagi Orang Tua dan Guru	Ambari et al. (2018); Prima et al. (2021); Mardhiati (2019); Munir et al. (2023); Hidayat et al. (2025); Meilina et al. (2026); Sinaga et al. (2026); Toruan et al. (2025); Isna Wahyuseptiana et al. (2024); Atika Putri et al. (2022)	Diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan, tidak hanya satu kali kegiatan
Pembiasaan dan Media Pembelajaran	Eriana et al. (2023); Dirgayunita & Anisa (2025); Pratiwi & Tirtaningsih (2025); Widodo et al. (2023); Tasrif et al. (2021); Maulany et al. (2022)	Pembelajaran gizi perlu dikemas secara konkret dan menyenangkan sesuai karakteristik anak usia dini
Intervensi Pangan Langsung (PMT/MBG)	Trisnawati et al. (2023); Fajri et al. (2026); Nur Andayani et al. (2026); Mualim & Putwokerto (2026)	Intervensi pangan perlu diiringi edukasi agar dampaknya berkelanjutan, bukan sekadar pemberian makanan
Screening, Kebijakan, dan Kolaborasi Lintas Sektor	Migang & Manuntung (2021); Handayani et al. (2023); Saabighoot et al. (2026); Yani Suryani & Rivo Panji Yudha (2023); Teguh Santosa et al. (2025); Permenkes RI No. 41 Tahun 2014	Deteksi dini status gizi dan kerja sama antar pemangku kepentingan penting bagi keberhasilan program

Berdasarkan sintesis pada Tabel 2, efektivitas program gizi seimbang di PAUD dalam mencegah stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keberlanjutan program (bukan sekadar

kegiatan satu kali), keterlibatan aktif orang tua sebagai pihak yang menyiapkan makanan sehari-hari anak, kesesuaian media dan pendekatan pembelajaran dengan karakteristik anak usia dini yang belajar melalui bermain, serta dukungan kebijakan dan kolaborasi antara satuan PAUD, keluarga, tenaga kesehatan, dan pemangku kepentingan lain. Keempat faktor tersebut saling terkait dan perlu dipertimbangkan secara bersamaan agar program gizi seimbang di PAUD dapat memberikan dampak yang optimal dalam pencegahan stunting.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap 29 sumber literatur, implementasi program gizi seimbang di PAUD sebagai upaya pencegahan stunting dilakukan melalui empat bentuk utama, yaitu edukasi gizi bagi orang tua dan guru, pembiasaan serta penggunaan media pembelajaran yang menyenangkan, intervensi pangan langsung melalui Pemberian Makanan Tambahan dan Program Makan Bergizi Gratis, serta screening status gizi yang didukung kolaborasi lintas sektor dan kebijakan pemerintah. Status gizi anak usia dini terbukti berkaitan erat dengan capaian perkembangan motorik dan kesesuaian tumbuh kembangnya, sehingga pemantauan gizi sejak dini menjadi hal yang penting dilakukan di satuan PAUD.

Program gizi seimbang cenderung lebih efektif ketika dilaksanakan secara berkelanjutan, melibatkan orang tua secara aktif, dikemas dengan cara yang konkret dan menyenangkan bagi anak, serta didukung oleh deteksi dini dan kerja sama antara satuan PAUD, keluarga, tenaga kesehatan, dan pemangku kebijakan. Oleh karena itu, integrasi program gizi seimbang ke dalam kurikulum dan kegiatan rutin PAUD perlu menjadi perhatian bersama sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting yang berkelanjutan. Kajian ini juga menunjukkan perlunya penelitian lanjutan yang secara khusus membandingkan efektivitas berbagai bentuk program gizi seimbang di PAUD melalui pendekatan yang lebih terukur, misalnya melalui desain systematic literature review dengan protokol PRISMA.

DAFTAR PUSTAKA

Ambari, R. P., Lita, L. L., & Khamidun, K. K. (2018). Perubahan Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang. Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2(2), 1–6. https://doi.org/10.29313/ga.v2i2.4267

Atika Putri, A., Novitasari, Y., & Reswita. (2022). Preventif Stunting Melalui Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Di Himpaudi Rumbai Barat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Paud, 3(2), 60–65.

Damayanti, A., Pusari, R. W., & Kusumaningtyas, N. (2021). Status Gizi Anak Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 1-2 Tahun. PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini, 10(1), 219–227. https://doi.org/10.26877/paudia.v10i1.8252

Dirgayunita, A., & Anisa, S. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Kepada Orang Tua Balita Melalui Menu Bento Pada Usia 4-5 Tahun Di KB Tunas Mulia. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 22(2), 149–151.

Eriana, E., Fauziddin, M., & Daulay, M. I. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. Jurnal Usia Dini, 9(2), 82. https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52401

Fajri, S., Shahaby, M. A., & Munawir, N. E. R. (2026). Studi Kasus Pemberian MBG (Makanan Bergizi Gratis) Terhadap Pertumbuhan Fisik Anak Usia Dini Di TK. Jurnal Education and Development, 14(2), 397–402. https://doi.org/10.37081/ed.v14i2.7958

Handayani, O. W. K., Cahyati, W. H., Budiono, I., & Hermawati, B. (2023). Program Percontohan Pencegahan Stunting Anak Usia Dini Melalui Kolaborasi Mitra. Journal of Community Empowerment, 3(1), 44–49.

Hidayat, A., Oktania, S., Siregar, A. F., Junariah, S. D., Hasanah, U., Irmawati, W., Mustabsiroh, M., Mulyati, S., Hermawati, H., & Kusrini, E. (2025). Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini: Pengabdian Masyarakat di TK Annur Anyer. Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA), 5(2), 19–27. https://doi.org/10.31004/abdira.v5i2.583

Isna Wahyuseptiana, Y., Aje, D. P., & Ayu, S. P. (2024). Edukasi Pemberian Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini. Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 478–484.

Mardhiati, R. (2019). Edukasi Gizi Dan Pembuatan Menu Program Makan Bersama Pada Ibu Siswa/I Pendidikan Anak Usia Dini. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 25(1), 47. https://doi.org/10.24114/jpkm.v25i1.13091

Masruroh, L. D., & Mansur, H. (2026). Korelasi Status Gizi dengan Kesesuaian Perkembangan Anak Balita Usia 12-59 Bulan Menggunakan Skrining KPSP. Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini, 8(1), 72–81.

Maulany, F., Maharani, I., Zalfa, K., Putri, M., & Solihah, Z. A. (2022). Penerapan Pola Makan AUD Melalui Eating Clean di Posyandu Tunas Jaya. Journal of Early Childhood, x(2), 2655–6561.

Maulida, N. R., & Aini, A. F. N. (2025). Hubungan Konsumsi Makan, Pola Asuh Makan Dan Gangguan Makan Terhadap Status Gizi Anak PAUD Usia 4-7 Tahun. Gizi Indonesia: Journal of The Indonesian Nutrition Association, 42(2), 111–122. https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469

Meilina, A., Rotua, M., & Sihite, N. W. (2026). Edukasi Menu Sehat Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Anak Usia Dini di TK Anggrek Palembang. Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat), 6(1), 15–18. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v6i1.1480

Migang, Y. W., & Manuntung, A. (2021). Pencegahan Stunting Pada Balita Dengan Membuat Raport Gizi Sebagai Screening Pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, 2(1), 84–91. https://doi.org/10.37905/jpkm.v1i2.10436

Mualim, S. M., & Putwokerto, S. Z. (2026). Implementasi Program Gerakan Makan Sehat (Gemas) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini Di Paud Abaca Laren Bumiayu. Jurnal Jendela Pendidikan, 6(01), 200–209.

Munir, R., Sunarti, Khairan Nisa, A., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., & Sulistiani, S. (2023). Edukasi Mengenai Gizi Seimbang Anak Usia Dini. Kreasi: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 85–95. https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i1.507

Nur Andayani, E., Mutiara Pratiwi, E., Afiatun, F., & Nimah, R. (2026). Implementasi Program Makan Bergizi Gratis sebagai Pencegahan Stunting Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal II Boyolali. Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia, 6(2), 1305–1316. https://doi.org/10.54082/jamsi.2651

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 3 Menteri Kesehatan Republik Indonesia 165 (2014).

Pratiwi, R. D., & Tirtaningsih, M. T. (2025). Board Game Piring Sehatku: Edukasi Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal Kumara Cendekia, 13(4), 655–665.

Prima, E., Masitah, R., & Dewi, N. N. A. I. (2021). Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Angel Hearts Denpasar. Jurnal Paradharma, 5(1), 21–27.

Saabighoot, Y. A., Yusrafidin, Y., Juwita, R., Nurhalija, R., Larasati, R. F., Jannah, A. R., & Ilmanunah, L. (2026). Optimalisasi Peran PAUD dalam Peningkatan Gizi dan Pencegahan Stunting: Studi Kasus Program "Waringin Sehat" di PAUD Ibnu Umbara, Desa Waringin. Jurnal SOLMA, 15(1), 91–104. https://doi.org/10.22236/solma.v15i1.20528

Sinaga, T. R., Purba, S. D., Sembiring, R., Sitompul, A., & Tamba, P. S. (2026). Penyuluhan Gizi Seimbang dalam Mendukung Pertumbuhan Anak Usia Dini di TK Katolik Mariana Medan. Jurnal Abdimas Mutiara, 7(2), 332–338. https://doi.org/10.51544/jam.v7i2.6490

Tasrif, N., Nurhasanah, Irferamuna, A., Sari, Y. I., Mayefis, R., & Larashinda, M. (2021). Edukasi Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pendekatan Learning by Doing dengan Kegiatan Pembuatan Makanan dan Minuman Sehat. Jurnal Abdidas, 2(5), 1092–1098. https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i3.1167

Teguh Santosa, Prabowo, R. A., Mahardika, W., Ambarsari, R. Y., Sasmito, L. F., & Nico Ponco. (2025). Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi Gizi Dan Pendampingan Orang Tua. Proficio, 7(1), 744–749. https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5844

Toruan, S. A. L., Nurohmat, N., & Nurjanah, S. (2025). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Strategi Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 6(4), 5394–5396.

Trisnawati, L., Charisma, D., & Kusumadani, A. I. (2023). Pengupayaan Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Anak TK di Desa Doplang. Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang, 12(2), 56–64.

Widodo, S. T. M., Aprillia, Y., & Metty, M. (2023). Efektivitas Metode Permainan Gambar Tebak untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(7), 5455–5459. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2550

Yani Suryani, & Rivo Panji Yudha. (2023). Analisis Faktor-Faktor Layanan Kesehatan dan Gizi Pada Penyelenggaraan PAUD HI dalam Pencegahan Stunting. Jurnal Pelita PAUD, 8(1), 264–272. https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v8i1.3644.