IJIGAEd
Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education

Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education
P-ISSN : 2746-2269 E-ISSN: 2827-9166
Vol. 7. No. 1 (2026): 60-74
DOI: https://doi.org/10.32332/ijigaed.v6i1. 52758

IMPLEMENTASI PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS SEBAGAI UPAYA PENGUATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI

Naila Aisyatul Ulya[1]*, Nayla Najwa Syaqib[2], Nur Salma Qothrotun Nada[3], Mohammad Irsyad[4], Zainah Dzawil Lubabah[5]

[12345]Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

Article Info

Article History:
Received: Mei 2026
Revised: Juni 2026
Accepted: Juni 2026
Published: Juni 2026

Key Word :
Free Nutritious Meal Program, Clean and Healthy Living Behavior, Early Childhood Education

*Corresponding Author:
Naila Aisyatul Ulya

Abstract

While research on the Free Nutritious Meal (MBG) program has predominantly focused on fulfilling children's macro- and micronutrient needs, its implementation as a medium for embedding clean, orderly, and healthy living characters in early childhood remains under-explored. This study aimed to describe the implementation of the Free Nutritious Meal Program (MBG) in fostering clean, orderly, and healthy living behaviors among early childhood students at RA Muslimat NU Karangdowo. This research employed a qualitative approach with a descriptive qualitative design. The research subjects consisted of children aged 5–6 years and a class B teacher selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation, while data analysis used the Miles and Huberman model. The findings revealed that the MBG program contributed to developing children's habits of washing hands, maintaining the cleanliness of eating utensils, disposing of waste properly, organizing eating equipment, waiting their turn, and building healthy and regular eating patterns. Teachers played an essential role through modeling, habituation, and continuous guidance during the program activities. Therefore, the MBG program not only fulfilled children's nutritional needs but also functioned as a practical character education medium that supported the development of clean, healthy, orderly, disciplined, and independent behaviors from an early age.

Copyright © 2026, Naila Aisyatul Ulya et al
This is an open access article under the CC–BY-SA license

Abstrak

Penelitian mengenai Makan Bergizi Gratis (MBG) selama ini lebih banyak berfokus pada aspek pemenuhan gizi makro dan mikro anak, sementara implementasinya sebagai media pembentukan karakter hidup bersih, rapi, dan sehat pada anak usia dini masih belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam membiasakan perilaku hidup bersih, rapi, dan sehat pada anak usia dini di RA Muslimat NU Karangdowo. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif kualitatif. Subjek penelitian terdiri atas anak usia 5–6 tahun dan guru kelas B yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG berperan dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan alat makan, membuang sampah pada tempatnya, merapikan perlengkapan makan, menunggu giliran, serta membangun pola makan sehat dan teratur pada anak. Peran guru menjadi faktor penting melalui keteladanan, pembiasaan, dan pendampingan selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, program MBG tidak hanya berfungsi memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga menjadi sarana pendidikan karakter yang mendukung pembentukan perilaku hidup bersih, sehat, rapi, disiplin, dan mandiri sejak usia dini.

Kata Kunci : Program Makan Bergizi Gratis, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Anak Usia Dini

*Corresponding author:
Email Address: naila.aisyatul.ulya25020@mhs.uingusdur.ac.id
Copyright ©2026 Naila Aisyatul Ulya
DOI https://doi.org/10.32332/ijigaed.v7i1.52758

Pendahuluan

Penting bagi kita untuk memberikan perhatian khusus terhadap pendidikan karakter pada tahap ini guna membentuk dasar-dasar moral dan etika yang kuat pada anak usia dini. Pentingnya Pendidikan karakter pada anak usia dini tidak hanya terbatas pada aspek moralitas semata, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan pribadi anak (Wiharyanti, 2023). Pendidikan karakter membangun dan menjadikan karakter anak lebih kearah positif agar anak lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, membangun hubungan social yang sehat, dan berkembang secara holistik (Wasis, 2022). Anak usia dini belajar dengan cara meniru lingkungan sekitarnya. Jika mereka tumbuh di lingkungan yang positif, mereka akan menyerap nilai-nilai karakter yang baik. Namun sebaliknya, lingkungan yang buruk akan membuat anak mencontoh perilaku negatif dan tumbuh menjadi pribadi yang sulit diatur (Nurfitri Sahidun, 2022). Peran lembaga pendidikan sangat vital dalam menumbuhkan nilai-nilai karakter sejak kecil. Melalui pembiasaan yang konsisten, karakter anak akan terbentuk secara kuat dan terus terbawa hingga mereka dewasa (Nashihin, 2018). Dengan demikian, upaya membangun kepribadian anak yang harmonis dengan lingkungan dan sesama dapat terwujud secara optimal (Yaumi, 2016). Selanjutnya Edukasi kesehatan di sekolah ialah bentuk pengajaran yang ditujukan kepada siswa di lingkungan institusi pendidikan. Hal ini menjadi bagian penting dari kurikulum yang berfungsi membekali siswa dengan pengetahuan dan kemampuan praktis agar mereka lebih mampu menjaga kesehatannya sendiri (Saleh, 2023).

Pembentukan kebiasaan sehat dapat diupayakan melalui integrasi program edukasi kesehatan, pemenuhan nutrisi, dan aktivitas fisik bagi anak usia dini (Maharwati & Dinatha, 2023). Implementasi pendidikan kesehatan melalui jenjang PAUD menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak, asalkan mendapat dukungan penuh dari pendidik dan ekosistem sekolah. Dalam konteks ini, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dipahami sebagai rangkaian tindakan sadar oleh siswa, guru, dan komunitas sekolah yang lahir dari proses pembelajaran guna mencegah penyakit serta membangun lingkungan yang sehat secara mandiri (Aulina & Astutik, 2019). Penanaman karakter melalui pembiasaan pola hidup bersih dan sehat perlu dilaksanakan secara seimbang antara lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga (Murtadho, 2017). Penerapannya di sekolah sebaiknya didahului oleh pembiasaan di rumah serta didukung secara optimal oleh orang tua, agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat tertanam sejak usia dini. Hidup bersih dan sehat sering kali masih kurang diperhatikan oleh orang tua maupun guru untuk diajarkan secara terencana dan berkelanjutan. Guru kerap beranggapan bahwa orang tua telah menanamkan perilaku tersebut di rumah, padahal tidak semua orang tua memahami penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini (Suprayitno & Wahyudi, 2020). Di sisi lain, orang tua juga

Please cite this article as Naila Aisyatul Ulya et.al, "Implementasi Program Makan Bergizi Gratis Sebagai Upaya Penguatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini," IJIGAEd Vol, 7 Issue 1 (2026): page, DOI: https://doi.org/10.32332/ijigaed.v7i1.52758

cenderung berasumsi bahwa guru di sekolah telah mengajarkan perilaku tersebut, sementara kenyataannya guru sering kali lebih terfokus pada pencapaian pembelajaran yang bersifat akademik (Ratnawatiningsih & Hastuti, 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah merupakan serangkaian upaya pencegahan yang dilakukan oleh warga sekolah untuk menghindari penyakit, menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, serta meningkatkan derajat Kesehatan (Rozi & Zubaidi, 2021). Dalam proses pembelajaran anak usia dini, peran guru kelas sangat besar, termasuk dalam menanamkan pembiasaan PHBS di sekolah. Secara psikologis, anak cenderung meniru apa yang dilihatnya dalam kehidupan sehari-hari, baik dari orang tua di rumah, teman sebaya, maupun guru di sekolah. Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut turut memengaruhi proses belajar anak dalam membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah (Arinda, dalam Asyikin et al., n.d.). Kerja sama antara orang tua, guru, dan masyarakat sangat diperlukan dalam memantau pertumbuhan serta perkembangan anak sejak dini (Munawaroh et al., 2022). Menurut pendapat Khaeriyah & Kurniawaty dalam (Nur Asyikin, Iin Maulida, 2024) pembiasaan perilaku hidup bersih, seperti membuang sampah pada tempatnya, perlu ditanamkan secara konsisten melalui keteladanan dan bimbingan di rumah maupun di sekolah. Upaya ini akan lebih efektif apabila didukung oleh pendidikan karakter sejak usia dini serta ketersediaan fasilitas sekolah yang memadai, termasuk tempat sampah yang sesuai untuk pemilahan sampah organik dan nonorganik (Nur Asyikin, Iin Maulida, 2024).

Penelitian - penelitian terdahulu membuktikan bahwa penanaman karakter melalui pembiasaan pola hidup bersih dan sehat perlu dilaksanakan secara seimbang antara lingkungan sekolah dan keluarga. Namun, dalam praktiknya, pembiasaan tersebut masih sering belum berjalan optimal karena adanya anggapan bahwa pendidikan PHBS sudah menjadi tanggung jawab penuh salah satu pihak (Ratnawatiningsih & Hastuti, 2022). Sebagian besar studi terdahulu telah menawarkan instrumen kebijakan sekolah, seperti penerapan kurikulum Pendidikan Lingkungan Hidup (PLH), penguatan strategi manajerial kepala sekolah, maupun gerakan kebersihan insidental. Kendati demikian, instrumen-instrumen tersebut umumnya masih terbatas pada instruksi kognitif di sekolah dan belum menawarkan format kebijakan aplikatif yang mampu mengintegrasikan pembiasaan harian secara simultan antara sekolah dan rumah. Untuk mengisi kesenjangan tersebut, penelitian ini mengkaji implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di RA Muslimat NU Karangdowo. Kebijakan MBG ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi, melainkan diintegrasikan sebagai instrumen sekolah harian yang praktis. Melalui aktivitas makan bersama yang terstruktur, program ini mampu menjembatani karakter kebersihan dan kesehatan yang dipantau oleh guru di sekolah, sekaligus melibatkan peran aktif keluarga di rumah saat mendampingi keberlanjutan pola makan anak.

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan dari penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di RA Muslimat NU Karangdowo. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji bagaimana instrumen kebijakan sekolah tersebut diintegrasikan ke dalam aktivitas harian anak, serta bagaimana peran guru kelas dalam memberikan keteladanan dan bimbingan langsung selama program berlangsung. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menghasilkan panduan praktis bagi sekolah dalam memanfaatkan momen Makan Bergizi Gratis sebagai sarana untuk melatih kemandirian, menjaga kerapian, serta membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak di lingkungan sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif kualitatif untuk menggambarkan secara mendalam implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di RA Muslimat NU Karangdowo. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri atas anak usia 5–6 tahun sebagai peserta program dan seorang guru kelas B (T1) selaku informan kunci. Objek yang dikaji berfokus pada proses pembiasaan karakter anak dan peran guru dalam pendampingan program. Kekuatan instrumen penelitian ini terletak pada penggunaan tiga instrumen utama yang saling melengkapi, yaitu panduan wawancara semi-terstruktur bersama guru (T1) dan murid (S1), lembar observasi perilaku anak secara langsung (sebelum, selama, dan setelah aktivitas MBG), serta dokumentasi berupa foto kegiatan dan data infografis gizi resmi dari Satuan Pelayanan Program Gizi (SPPG) Karangdowo. Data yang telah terkumpul dianalisis secara kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman melalui tiga tahapan sistematis. Pertama, reduksi data untuk menyeleksi, merangkum, dan memfokuskan data mentah hasil lapangan. Kedua, penyajian data secara naratif agar pola hubungan antar-kategori mudah dipahami. Ketiga, penarikan kesimpulan dan verifikasi untuk menemukan makna esensial dari pembiasaan karakter anak selama program MBG berlangsung. Guna menjamin keabsahan dan validitas temuan, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber (membandingkan data anak, guru, dan dokumen SPPG), triangulasi teknik (mengonfirmasi hasil observasi dengan wawancara dan dokumentasi), serta melakukan *member check* dengan meminta konfirmasi ulang kepada responden atas hasil interpretasi data peneliti.

Please cite this article as Naila Aisyatul Ulya et.al, "Implementasi Program Makan Bergizi Gratis Sebagai Upaya Penguatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini," IJIGAEd Vol, 7 Issue 1 (2026): page, DOI: https://doi.org/10.32332/ijigaed.v7i1.52758

Hasil dan Pembahasan

Implementasi Program MBG dalam Membiasakan Perilaku Hidup Bersih pada Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan hasil bahwa Implementasi Program MBG di RA Muslimat NU Karangdowo memberikan pengaruh terhadap pembiasaan perilaku hidup bersih pada Anak Usia Dini. Perilaku tersebut dapat terlihat saat pelaksaan program MBG, mulai dari sebelum anak makan, ketika anak makan, dan setelah anak makan. Guru membiasakan anak untuk mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan dan setelah makan. Selain itu, anak juga terbiasa untuk menjaga kebersihan alat makan yang akan digunakan, seperti mengelap sendok dengan tisu yang sudah disediakan. Setelah makan, anak juga belajar membersihkan meja atau area makan yang digunakan, serta tidak meninggalkan sisa atau bungkus makanan secara berserakan.

Berdasarkan penjelasan, hal tersebut dapat terjadi karena peran guru dalam memberikan contoh dan membimbing anak dengan sabar tentang hidup bersih. Dengan adanya program MBG, secara tidak langsung dapat memberi pemahaman pada anak akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Di sisi lain, anak juga bisa mengenal kebiasaan higienis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, Program MBG dapat membiasakan anak dalam mematuhi aturan kebersihan dari guru untuk disiplin menjaga kebersihan bersama dan bertanggung jawab atas kebersihan lingkungan kelas.

Gambar 1. Anak mencuci tangan sebelum makan MBG

Hal ini dikuatkan dengan wawancara dengan guru kelas, *"Kebiasaan sebelum makan MBG, anak-anak sebelum makan cuci tangan dan antri memakai sabun,*

kemudian memakai lap. Cara menjaga kebersihan, anak-anak setelah makan selesai itu diminta untuk merapikan dan membersihkan semua sisa ataupun plastik bungkus, seperti bungkus buah gitu kan tadi, itu dibuang ke tempat sampah. Itu contoh kecilnya. Anak-anak itu disuruh untuk melihat sekitarnya. Misalkan kok ada yang jatuh itu, makanan atau nasi itu kan, disuruh diambilin kayak gitu. Kalau ada yang minumannya yang jatuh atau tumpah istilahnya, itu anak-anak secara refleks itu mengambil lap, membersihkan sendiri. Misalkan kok belum bisa, itu dibantu sama gurunya. Alhamdulillah di kelas saya kebiasaan membuang sisa makan ke tempat sampah sudah bisa setiap hari dilakukan oleh anak, Jadi enggak usah diperintah satu dengan yang lainnya." (Wawancara dengan T1, 2026)

Selain itu, diperkuat juga oleh pernyataan dari salah satu murid *"Sebelum makan MBG, aku sama teman-teman baris dulu buat cuci tangan pakai sabun, terus tangannya dilap sampai kering baru boleh makan jam 9. Nanti kalau makannya udah habis, kita cuci tangan lagi pakai sabun terus dilap lagi biar tangannya bersih dan enggak lengket."* (wawancara dengan S1, 2026)

Temuan-temuan tersebut sejalan dengan (Arifiyanti & Prasetyo, 2018) yang menerangkan bahwa salah satu cara paling mudah untuk membiasakan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini adalah dengan mengajarkan mereka mencuci tangan. Aktivitas mencuci tangan dengan sabun menjadi langkah penting yang dapat melindungi tubuh dari risiko penularan penyakit. Hal ini didukung oleh wiranata dalam (Hana Ika Safitri, 2021) menjelaskan bahwa mengajarkan pola hidup bersih dan sehat berarti melatih anak melalui aktivitas rutin yang dilakukan secara berulang-ulang hingga menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan baik ini berperan penting dalam mengurangi risiko munculnya masalah kesehatan. Membiasakan pola hidup sehat sejak dini bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan keluarga agar anak tidak mudah sakit. Selain itu, anak juga dapat tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, lebih aktif, serta penuh semangat dalam menjalani harinya. Selain itu, proses pembelajaran dari guru dan orang tua dalam membiasakan pola hidup bersih dan sehat berfungsi sebagai sarana bagi anak untuk melatih kemandirian dan menolong diri mereka sendiri (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017). Dengan demikian, pembiasaan karakter kebersihan sangat perlu diajarkan oleh guru kepada anak untuk melatih gaya hidup bersih dan sehat sejak dini.

Berkaitan dengan paparan di atas, menjaga kebersihan lingkungan (rumah dan sekolah), fisik, serta makanan merupakan langkah utama dalam menghindari kuman penyakit. Guru berperan penting memberikan stimulasi PHBS sejak dini agar kebiasaan tersebut melekat dan terus diaplikasikan oleh anak dalam kehidupan sehari-hari hingga mereka dewasa (Ulfadhilah, 2023). Di samping itu, kebiasaan PHBS seperti menggosok gigi, mandi dua kali sehari, merapikan rambut, mencuci tangan dengan sabun, dan memotong kuku secara berkala menjadi indikator evaluasi sebelum dan sesudah implementasi Pendidikan Lingkungan Hidup (PLH).

Please cite this article as Naila Aisyatul Ulya et.al, "Implementasi Program Makan Bergizi Gratis Sebagai Upaya Penguatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini," IJIGAEd Vol, 7 Issue 1 (2026): page, DOI: https://doi.org/10.32332/ijigaed.v7i1.52758

Mengingat anak usia dini memiliki kerentanan tinggi terhadap penularan penyakit, penanaman kebersihan diri ini sangat krusial dilakukan sejak dini, baik bagi anak-anak maupun orang dewasa (Sastradiharja, 2024). Oleh sebab itu, proses pembiasaan PHBS didukung oleh penyediaan fasilitas kesehatan yang memadai, meliputi tempat sampah, kantong plastik, serta keran dan sabun untuk mencuci tangan (Suciawati et al., 2023). Namun demikian, menurut (Ababil et al., 2026) Penerapan PHBS pada anak usia 5–6 tahun menghadapi tantangan karena sifat anak yang dinamis, sehingga memerlukan metode pembiasaan rutin yang sistematis dan tanpa tekanan. Guru memfasilitasi proses ini melalui pengawasan, aturan kelas, serta pengulangan harian. Strategi tersebut disesuaikan dengan tahap perkembangan anak yang masih membutuhkan keteladanan nyata, arahan, dan apresiasi positif.

Implementasi Program MBG dalam Membiasakan Perilaku Hidup Rapi pada Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan Makan Bergizi Gratis (MBG) telah membangun beberapa kebiasaan positif pada anak usia dini. Sebelum kegiatan makan dimulai, anak-anak rutin duduk di tempat masing-masing, mencuci tangan, dan melaksanakan doa serta lagu pendek sebagai pembuka. Pola ini mengindikasikan adanya struktur yang konsisten dan memudahkan anak memahami ritme kegiatan. Proses pembagian makanan berjalan dengan mekanisme bergantian, guru membagikan ompreng secara bergeser dan anak-anak terkadang mengambil secara bergantian menurut jadwal yang menandakan pemahaman awal terhadap konsep bergiliran. Selain itu, adanya gotong royong ketika mengambil ompreng memperlihatkan nilai kerjasama yang berkembang di antara anak-anak, sekaligus meningkatkan antusiasme selama mengambil ompreng MBG.

Meski demikian, pengamatan juga mengungkapkan tantangan dalam menjaga ketertiban dan konsistensi perilaku. Beberapa anak terlihat masih mengobrol saat doa bersama sehingga suasana tidak sepenuhnya kondusif, dan setelah pembagian makanan beberapa anak tampak kurang teratur. Posisi duduk saat makan terkadang tidak konsisten, dan ada beberapa anak khususnya anak laki-laki yang menunjukkan perilaku kurang kondusif ketika kembali ke bangku masing-masing. Kasus individu seperti seorang anak yang meninggalkan ompreng tanpa mengumpulkannya menunjukkan bahwa kebiasaan merapikan belum merata. Hal-hal ini mengindikasikan kebutuhan akan penguatan aturan yang lebih jelas, pengingat nonverbal, serta pembiasaan tanggung jawab yang terstruktur agar semua anak memahami dan mengikuti prosedur MBG secara konsisten.

Di sisi lain, MBG juga memperlihatkan kontribusi nyata terhadap kemandirian dan kebersihan diri. Banyak anak telah mampu mencuci tangan secara mandiri setelah kegiatan, beberapa membawa peralatan makan sendiri (sendok,

minuman), dan beberapa anak berhasil menghabiskan makanan mereka atau memindahkan sisa ke tempat bekal dengan benar. Kasus perubahan selera salah satu anak perempuan yang awalnya tidak suka buah menjadi menyukai buah setelah rutin MBG memberi bukti bahwa paparan dan kebiasaan makan bersama dapat mengubah perilaku makan dan preferensi gizi. Ini menegaskan peran MBG tidak hanya dalam aspek sosial-emosional tetapi juga dalam pembentukan kebiasaan makan sehat. Untuk meningkatkan efektivitas MBG dalam membangun karakter rapi dan disiplin.

Gambar 2. Anak sedang makan MBG dengan duduk rapi

Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru kelas *"Saat menunggu makanan, anak-anak duduk rapi di meja masing-masing dan berdoa dipandu oleh gurunya. Nanti dengan sendirinya mereka langsung membaca doa bersama-sama secara otomatis. Misalkan gurunya memberi aba-aba, 'Doa ke kamar mandi,' lalu setelah dari kamar mandi, dilanjutkan doa sebelum makan, dan nanti doa setelah makan. Selama kegiatan MBG ini, anak-anak juga sangat antusias dan sudah bisa sabar saat mengantri mencuci tangan. Untuk penilaian kerapian saat makan bersama, kami tidak menilainya dengan angka, melainkan menggunakan tingkat capaian perkembangan dengan indikator empat bintang, yaitu: 'Belum Berkembang', 'Mulai Berkembang', 'Berkembang Sesuai Harapan', dan 'Berkembang Sangat Baik'. Alhamdulillah, selama ini anak-anak juga sudah mampu mengembalikan ompreng, sendok, atau perlengkapan makannya sendiri setelah selesai makan. Perubahan kemandirian yang paling terlihat adalah anak-anak sudah bisa mengambil omprengnya masing-masing. Selain itu, jika makanannya sisa atau tidak habis, mereka secara otomatis akan mengambil tepak makan yang dibawa dari rumah untuk wadah makanan sisa tersebut agar bisa dibawa pulang."* (wawancara T1, 2026)

Please cite this article as Naila Aisyatul Ulya et.al, "Implementasi Program Makan Bergizi Gratis Sebagai Upaya Penguatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini," IJIGAEd Vol, 7 Issue 1 (2026): page, DOI: https://doi.org/10.32332/ijigaed.v7i1.52758

Selain itu, diperkuat juga oleh pernyataan dari salah satu murid *"Makan sambil duduk rapi di meja masing-masing, enggak boleh sambil jalan-jalan atassu mainan. Terus kalau makannya udah selesai, ombreng nya ditutup lagi, dikembaliin ke depan kelas, sama mejanya dirapikan lagi biar bersih."* (wawancara dengan S1, 2026)

Telah terlihat bahwa pembiasaan kebersihan termasuk praktik mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, pemeliharaan kebersihan peralatan makan, dan pengelolaan sampah serta peran guru dalam memberi contoh dan membimbing anak. Selain itu perubahan perilaku kebersihan pada anak setelah program berlangsung. Namun, keberlanjutan program tidak cukup hanya bergantung pada kebersihan, kerapian juga memegang peranan signifikan karena berkaitan langsung dengan pengorganisasian fasilitas, efisiensi operasional, dan persepsi mutu layanan. Oleh karena itu, pentingnya pembentukan karakter kerapian seperti mengembalikan ompreng MBG tanpa adanya sisa makanan, dan kebiasaan merapikan perlengkapan. Anak menunjukkan antusiasme saat waktu makan dan umumnya mengikuti petunjuk guru dengan tertib. Anak yang awalnya ragu untuk mencoba beberapa jenis makanan perlahan-lahan mulai berani mencicipi, terutama setelah melihat contoh dari teman sebaya dan guru. Selama kegiatan makan, terlihat pula peningkatan kemandirian, misalnya kemampuan membuka wadah makanan sendiri, menggunakan peralatan makan dengan lebih cekatan, serta membersihkan sisa makanan sesuai arahan. Momen makan bersama menjadi wadah interaksi sosial yang memperlihatkan kemampuan anak dalam berbagi, menunggu giliran, dan melakukan komunikasi sederhana dengan teman-temannya (Warosari, 2025).

Selain itu, proses pengemasan Makanan Bergizi Gratis (MBG) mendapat perhatian khusus. Makanan disajikan dalam wadah yang bersih dan tersusun rapi sehingga mempermudah saat pembagian kepada siswa. Penyajian yang tertata rapi tersebut selain mencerminkan standar kebersihan juga secara tidak langsung mengajarkan siswa tentang pentingnya menghargai makanan dan menjaga kerapian (Talia et al., 2026). Pembiasaan disiplin dan kerapian dalam MBG semakin kuat karena program ini dilaksanakan rutin setiap hari pada waktu yang sama sehingga anak terbiasa mengikuti aturan dan waktu yang telah ditetapkan. Selain itu, guru turut memantau perilaku makan anak-anak agar mereka menaati prosedur dan menjaga lingkungan tetap bersih serta rapi. Sehingga program MBG tidak sekadar memenuhi gizi anak saja, tetapi juga menjadi bagian dari pendidikan karakter (Rahmadani et al., 2025). Perilaku kemandirian yang tampak dalam rutinitas sehari-hari antara lain mampu melepas dan memakai sepatu sendiri serta menatanya di rak, mengambil dan mengembalikan mainan serta peralatan belajar ke tempat semula tanpa selalu bergantung pada arahan, mengambil makanan dan minuman yang disediakan serta mengembalikan alat makan secara bergantian

sebagai wujud tanggung jawab personal, meletakkan helm pada tempat yang disediakan setiap pagi, mengerjakan tugas secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap hasilnya, bergantian memimpin teman untuk melatih keterampilan kepemimpinan, serta berani memilih kegiatan sendiri dan menerima konsekuensi dari pilihannya (Fajarwatiningtyas et al., 2021).

Mengingat disiplin pada anak tidak langsung dapat dilakukan dengan serta merta, sehingga dibutuhkan kerja keras guru untuk menerapkan perilaku disiplin pada anak. Guru perlu untuk menanamkan perilaku disiplin pada anak melalui berbagai kegiatan baik itu secara terprogram maupun tidak terprogram. Kegiatan terprogram bisa dilakukan pada saat kegiatan makan bersama dimana anak diminta untuk disiplin membaca doa sebelum dan setelah makan, menghabiskan makanannya tepat waktu (Sahidun, 2022). Lingkungan sekitar berperan penting dalam membentuk kebiasaan anak untuk antri. Pembiasaan menunggu giliran sebaiknya dimulai sejak dini dan dilakukan secara konsisten, baik di rumah maupun di sekolah. Kebiasaan ini berdampak positif pada perkembangan anak, antara lain meningkatkan kedisiplinan, melatih kesabaran saat menunggu, dan mengurangi kecenderungan untuk menyerobot atau merasa malu ketika harus menunggu (Harahap & Hakim, n.d.). Guru menunjukkan perilaku disiplin dan memberi contoh nyata bagi anak, misalnya selalu hadir tepat waktu, berpakaian rapi dan sopan, berbicara dengan bahasa yang santun, serta mencontohkan kebiasaan menata sepatu dan membuang sampah pada tempatnya. Sikap tersebut menjadikan guru sebagai panutan dalam hal kedisiplinan bagi peserta didik. Selain itu, guru berperan sebagai pendidik dan pembimbing dengan membiasakan anak menjalankan perilaku disiplin, seperti datang ke sekolah tepat waktu, mengantri dengan tertib saat cuci tangan, menata barang dan mainan dengan rapi, serta menjaga ketertiban selama proses pembelajaran agar tidak mengganggu (Muna et al., 2021).

Implementasi Program MBG dalam Membiasakan Perilaku Hidup Sehat pada Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil pengamatan observasi, implementasi program MBG di RA Muslimat NU Karangdowo menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap kesehatan anak usia dini. Hal ini terlihat dari perubahan kebiasaan makan anak yang menjadi lebih teratur, meningkatnya semangat dan keaktifan anak saat mengikuti kegiatan pembelajaran, serta kondisi fisik anak yang tampak lebih sehat dan bugar. Program MBG juga membantu memenuhi kebutuhan gizi anak melalui pemberian makanan yang lebih seimbang, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, guru dan orang tua mulai menunjukkan kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan sehat bagi anak usia dini sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan sejak dini.

Please cite this article as Naila Aisyatul Ulya et.al, "Implementasi Program Makan Bergizi Gratis Sebagai Upaya Penguatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini," IJIGAEd Vol, 7 Issue 1 (2026): page, DOI: https://doi.org/10.32332/ijigaed.v7i1.52758

Keberhasilan program MBG dalam membentuk karakter sehat ini didasarkan pada konsep operant conditioning, di mana pembiasaan harian yang terstruktur dan berulang (rutinitas jam 9 pagi) menciptakan penguatan perilaku (reinforcement) yang kuat pada anak. Momen makan bersama menjadi sangat efektif dalam mengubah preferensi gizi anak seperti anak yang mulai gemar makan sayur dan buah melalui mekanisme *social modeling* (pembelajaran sosial). Anak usia dini secara psikologis lebih mudah mengadopsi perilaku baru ketika melihat teman sebaya (*peer group*) dan guru mengonsumsi makanan yang sama tanpa penolakan. Dalam hal ini, guru kelas bertindak sebagai faktor penentu utama yang memberikan stimulasi PHBS secara langsung. Melalui metode keteladanan dan bimbingan aktif selama aktivitas makan, guru mampu mengubah kegiatan pemenuhan nutrisi menjadi sebuah interaksi edukatif yang menginternalisasikan nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab kesehatan sejak dini.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru kelas *"Awal-awal program ini berjalan pun anak-anak tadinya tidak mau mencoba makanan yang kurang mereka sukai. Namanya anak-anak, mereka pasti melihat profil atau tampilan makanannya dulu dan berkomentar, 'Ini kok kayak gini?'. Tapi syukurnya, semakin ke sini anak-anak justru lebih antusias dan penasaran untuk mencicipi. Jadi, walaupun akhirnya hanya makan sedikit, yang penting mereka sudah mau mencicipinya dulu. Selain itu, program MBG ini sangat membantu anak-anak memiliki kebiasaan makan yang lebih teratur. Karena kan dari rumah mereka sudah sarapan, nah di sekolah jadwal makannya konsisten jam 9 pagi. Otomatis karena anak-anak sudah berkegiatan dari jam setengah 8 sampai jam 9, mereka sudah mengeluarkan banyak energi dan mulai merasa lapar. Makanya saat jam 9 itu, walaupun makannya sedikit atau tidak habis, makanannya pasti dimakan. Setelah rutin ikut program MBG ini, anak-anak juga kelihatan jadi makin aktif dan bersemangat karena kebutuhan gizinya terpenuhi dengan baik."* (wawancara dengan T1, 2026)

Selain itu, diperkuat juga dengan pernyataan salah satu anak murid *"Iya, tadi aku makan sayur wortelnya sampai habis. Kata Ibu Guru sama Mama di rumah, kalau rajin makan wortel nanti matanya bisa sehat dan jernih. Makanya tadi langsung aku makan biar mataku sehat."* (wawancara dengan S1,2026)

Selanjutnya, diperkuat dengan data gizi MBG yang di dalamnya terdapat penjelasan nilai gizi yang disajikan secara terukur oleh Satuan Pelayanan Program Gizi (SPPG) Karangdowo. Misal pada menu Rabu, 20 Mei 2026, hidangan porsi kecil yang disajikan terdiri dari nasi putih, ayam kremes, kering tahu, buncis dan wortel *steam*, serta buah semangka. Berdasarkan data infografis, komposisi makanan tersebut secara rinci mengandung nilai energi sebesar 565,7 kkal, protein 20,5 gram, lemak 30,7 gram, karbohidrat 53,1 gram, dan serat sebanyak 2,7 gram.

Gambar 3. Daftar menu Makan Bergizi Gratis berserta nutrisinya

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang harus mendapatkan perhatian khusus untuk menjaga kualitas hidup mereka. Gizi dan kesehatan memiliki peran penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Status gizi yang baik berkontribusi pada kesehatan fisik seseorang, sementara asupan gizi yang tidak sesuai, baik yang berlebihan maupun kurang, dapat menimbulkan masalah kesehatan. Oleh karena itu, anak-anak usia sekolah yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi dapat mengalami hambatan dalam produktivitas mereka. Untuk menghadapi tantangan ini, diperlukan kolaborasi yang erat antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat. Kerja sama ini bertujuan untuk menyediakan dukungan serta sumber daya yang diperlukan bagi orang tua. Program edukasi mengenai kesehatan dan gizi, bantuan finansial, serta upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan nutrisi anak dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara holistik (Al-faida, 2021).

Oleh karena itu, untuk merumuskan kebijakan yang lebih efektif di tingkat masyarakat dan sekolah, sangat penting untuk memahami berbagai komponen sosial yang mempengaruhi pemenuhan gizi yang tepat bagi anak usia sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Masa anak-anak adalah periode emas, di mana pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara aktif, sehingga mereka memerlukan asupan gizi yang cukup berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, menjaga kekebalan, dan meningkatkan kecerdasan (fitriana dalam Herniati & Idawati, 2025). Anak yang mendapat asupan makanan bergizi cenderung memiliki energi yang cukup dan suasana hati yang stabil, sehingga lebih bersemangat dan tertarik dalam proses belajar. Sebaliknya, anak

Please cite this article as Naila Aisyatul Ulya et.al, "Implementasi Program Makan Bergizi Gratis Sebagai Upaya Penguatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini," IJIGAEd Vol, 7 Issue 1 (2026): page, DOI: https://doi.org/10.32332/ijigaed.v7i1.52758

yang mengalami kekurangan gizi seringkali menunjukan kelelahan, mudah mengantuk, dan kurang konsentrasi, yang dapat menurunkan minat belajar. Memberikan asupan gizi yang seimbang dapat memperbaiki fungsi kognitif dan sikap anak terhadap belajar. Prestasi belajar merupakan hasil interaksi antar faktor yang mempengaruhinya, baik berasal dari luar (eksternal) maupun dari dalam (internal) pribadi siswa itu sendiri. Salah satu faktor internal yang sangat menentukan keberhasilan belajar siswa adalah minat. Minat merupakan kecendrungan atau keinginan yang besar akan suatu hal, dibuktikan melalui pemberian perhatian terhdap subyek yang diminati. Minat berperan penting dalam aktivitas pembelajaran dan prestasi belajar. Melalui minat yang kuat, siswa akan menggunakan waktunya secara efektif untuk belajar.

Kesimpulan

Implementasi Program Makan Bergizi Gratis atau MBG di RA Muslimat NU Karangdowo berperan dalam membangun perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Program ini tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga menjadi media pembiasaan perilaku positif melalui kegiatan makan bersama yang terarah dan berulang. Anak belajar mencuci tangan, menjaga kebersihan alat makan, merapikan area makan, mengembalikan ompreng, menunggu giliran, serta mengikuti aturan makan dengan lebih tertib. Peran guru menjadi faktor penting karena anak membutuhkan contoh, arahan, pengawasan, dan penguatan secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa MBG dapat menjadi instrumen pendidikan karakter yang aplikatif di lembaga PAUD. Program gizi sekolah dapat dikembangkan sebagai ruang belajar nyata untuk menanamkan disiplin, tanggung jawab, kemandirian, dan perilaku hidup sehat sejak dini. Sekolah perlu menyusun prosedur sederhana dalam pelaksanaan MBG dan melibatkan orang tua agar kebiasaan yang terbentuk di sekolah berlanjut di rumah. Penelitian berikutnya dapat menguji dampak jangka panjang MBG terhadap perilaku makan sehat, konsentrasi belajar, kemandirian, dan perkembangan sosial-emosional anak.

Daftar Pustaka

Al-faida, N. (2021). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua*. *17*(2). https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397

Anggi Talia, E. S. B. (2026). *Internalisasi Nilai Adab Makan melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Zumrotul Wildan Tahunan*. 798–815.

Arifiyanti, N., & Prasetyo, I. (2018). *Indonesian Journal of Early Childhood*. *7*(1).

Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2019). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 50–

58.

Dewinta Tri Suciawati, Gusthine Almeera Irawan, Hera Ratna Sari, T. A. P. (2023). *GEMAS (Gerakan Membuang Sampah) untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di TK Negeri Pembina, Kota Tasikmalaya*. *7*(2), 128–137.

Fajarwatiningtyas, A., Akbar, S., & Ishaq, M. (2021). *Metode Pembiasaan dalam Mengembangkan Karakter Kemandirian Anak*. 494–502.

Hana Ika Safitri, H. (2021). *Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Selama Pandemi Covid-19*. *5*(1), 385–394. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542

Harahap, E. F., & Hakim, N. (n.d.). *Penerapan budaya antri dalam meningkatkan sosial emosional anak usia dini*. *10*, 239–246.

Harum Nur Ababil, Dian Surya Aprilyanti, I. R. (2026). *Sikap Disiplin dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di TKIT Bina Bangsa Islamic School*. *11*.

Herniati, N., & Idawati. (2025). Efektivitas Program Pemerintah MBG (Makan Bergizi Gratis) Terhadap Minat Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Aura*, *6*(1), 88–98. https://doi.org/10.37216/aura.v6i1.2484

Maharwati, N. K., & Dinatha, N. M. (2023). Strategi kepala sekolah dalam menerapkan pendidikan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, *10*(1), 57–69.

Muna, M., Masitoh, S., & Setyowati, S. (2021). *Peran Guru dalam Optimasi Perkembangan Sikap Disiplin Anak Usia Dini*. *9*, 355–362.

Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Imam, V., Faisal, A., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). *Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. *3*(2), 47–60.

Murtadho, F. (2017). Kata makian: Meruntuhkan kesantunan berbahasa. *Seminar Nasional Pendidikan PGRI*, 353–358.

Nashihin, H. (2018). Praksis Internalisasi Karakter Kemandirian di Pondok Pesantren Yatim Piatu Zuhriyah Yogyakarta. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *5*(1).

Nur Asyikin, Iin Maulida, Y. (2024). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini di Kelompok Bermain Kabupaten Sambas*. 24–33.

Nurfitri Sahidun. (2022). *Peningkatan Disiplin Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Metode Pembiasaan*. *2*(2).

Rahmadani, M. S., Baihaqi, N. H., & Septina, E. (2025). *Analisis Implementasi Nilai Disiplin Dalam Pembelajaran Pendidikan Pancasila Melalui Budaya Sekolah Dan Program Makan Bergizi Gratis*. 194–201.

Ratnawatiningsih, E., & Hastuti, A. P. (2022). *Penanaman Karakter Anak Usia Dini Melalui Program Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat di RA Miftahul Falah Gondosuli Pendahuluan*. *1*(1), 44–52.

Rozi, F., & Zubaidi, A. (2021). *Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini*. *10*(1), 59–68.

Saleh, M. S. (2023). Pendidikan Kesehatan Sekolah. In *Kabupaten Purbalingga*. CV. Eureka Media Aksara.

Sastradiharja, E. E. J. (2024). *Implementasi Pendidikan Lingkungan Hidup untuk*

Meningkatkan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini. *8*(5), 945–956. https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i5.6107

Suprayitno, A., & Wahyudi, W. (2020). *Pendidikan karakter di era milenial*. Deepublish.

Ulfadhilah, K. (2023). *Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Berbasis Layanan Holistik Integratif*. *7*(3), 3314–3322. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4413

Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. A. (2017). *Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children*. *2*(Hsic), 431–436.

Warosari, Y. F. (2025). *Implementation of Free Nutritious Food Provision (MBG) for Balanced Nutritional Intake and Early Childhood Cognitive Development at Raudhatul Athfal*. *IX*(Ii), 8–16.

Wasis, S. (2022). Pentingnya Penerapan Merdeka Belajar Pada Pendidikan Anak Usia Dini (Paud). *Pedagogy: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *9*(2), 36–41.

Wiharyanti, N. (2023). Pentingnya Menanamkan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Dewantara Seminar Nasional Pendidikan*, *1*(02).

Yaumi, M. (2016). *Pendidikan karakter: landasan, pilar & implementasi*. Prenada Media.