



Pengembangan Program PMT Untuk Menstimulasi Pola Makan Anak Usia 4-5 Tahun

Regita Cahyanti Imania, Laily Nur Aisiyah, Yuniarta Syarifatul Umami

Received: 13 05 2026 / Accepted: 11 06 2026 / Published online: 30 06 2026
© 2026 Association of Indonesian Islamic Early Childhood Education Study Program

Abstrak Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan upaya menstimulasi pola makan anak melalui pemberian makanan sehat dan edukasi masyarakat. Penelitian ini mengkaji permasalahan ketidaksesuaian program PMT di TK Dharma Wanita 2 Glundengan, dimana makanan yang disediakan didominasi produk olahan pabrik rendah nutrisi yang tidak memenuhi kebutuhan gizi anak usia 4-5 tahun. Tujuan penelitian adalah mengembangkan program PMT berbasis bahan lokal untuk menstimulasi pola makan anak. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE dan analisis statistik deskriptif, hasil penelitian menunjukkan program PMT valid, praktis, dan efektif. Validasi ahli gizi mencapai skor 97,5%, uji kepraktisan guru praktisi PMT mendapat skor 87,27%, sementara uji keefektifan kelompok kecil dan besar masing-masing mencapai 99,55% dan 99,51%. Selama implementasi 8 hari, program menunjukkan tingkat keberhasilan sangat tinggi (rata-rata 99,51%) dengan konsistensi harian di atas 98%. Pengembangan program PMT terbukti efektif menstimulasi pola makan anak melalui pendekatan sistematis yang mengintegrasikan aspek edukatif dan pemenuhan gizi. Pemanfaatan bahan pangan lokal memberikan nilai tambah berupa keberlanjutan program dan efisiensi biaya. Program ini berpotensi diadaptasi di berbagai lembaga PAUD dengan penyesuaian kontekstual sesuai karakteristik lembaga dan peserta didik.

Kata kunci: Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT), Pola Makan Anak Usia Dini, Bahan Pangan Lokal

Abstract The Supplementary Feeding Program (PMT) is an initiative aimed at stimulating children's eating patterns through healthy food provision and community education. This research examines inadequacies in the PMT program at TK Dharma Wanita 2 Glundengan, where food provision is dominated by low-nutrition processed factory products that fail to meet nutritional needs of children aged 4-5 years. The research objective is developing a local ingredient-based PMT program to stimulate children's eating patterns. Using Research and Development (R&D) methods with the ADDIE model and descriptive statistical analysis, results demonstrate the PMT program is valid, practical, and effective. Validation by nutrition experts achieved 97.5%, practicality testing by PMT practitioner teachers scored 87.27%, while effectiveness testing in small and large groups achieved 99.55% and 99.51% respectively. During 8-day implementation, the program showed very high success rates (average 99.51%) with daily consistency above 98%. The PMT program development proves effective in stimulating children's eating patterns through systematic approaches integrating educational aspects and nutritional fulfillment. Local food ingredient utilization provides added value through program sustainability and cost efficiency. This program has potential for adaptation in various early childhood education institutions with contextual adjustments according to institutional and student characteristics.

Keywords: Supplementary Feeding Program (PMT), Early Childhood Eating Patterns, Local Food Ingredients

Pendahuluan

Masa usia dini merupakan periode emas dalam perkembangan anak yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam hal pemenuhan gizi. Anak usia 4–5 tahun berada pada fase kritis pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang sangat bergantung pada asupan nutrisi seimbang dan pola makan yang teratur. Pola makan yang tidak tepat pada tahap ini dapat berisiko menyebabkan permasalahan jangka panjang, seperti malnutrisi, stunting, dan rendahnya kemampuan belajar (Nasution et al., 2024). Pemerintah Indonesia telah meluncurkan berbagai program intervensi, salah satunya adalah Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi anak usia dini. Dalam praktiknya, pelaksanaan PMT di berbagai institusi pendidikan anak usia dini masih menghadapi sejumlah tantangan. Salah satu yang paling menonjol adalah dominasi makanan olahan pabrik dalam menu PMT, yang umumnya rendah nilai gizi dan tinggi bahan tambahan seperti gula dan pengawet (Trisnawati et al., 2024). Penelitian oleh Hartono dan Saimi (2024) menegaskan pentingnya penggunaan bahan pangan lokal dalam program PMT agar lebih berkelanjutan dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Di sisi lain, hasil studi Putri (2016) menunjukkan bahwa kemampuan anak menghabiskan makanan dapat menjadi indikator keberhasilan stimulasi pola makan, yang berarti bahwa pendekatan edukatif dan penyajian menarik sangat penting dalam penyusunan menu PMT.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas program PMT di berbagai PAUD. Robiatul dan Kurniawati (2022) mengungkapkan bahwa partisipasi orang tua dan guru sangat memengaruhi keberhasilan PMT dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Tantrianti dan Setiawan (2023) menyebutkan keterlibatan aktif lembaga dan orang tua dalam penyusunan menu dapat meningkatkan status gizi dan perilaku makan sehat anak. Sementara Zulaiha (2020) menekankan pentingnya edukasi nilai-nilai kebersihan dan kebiasaan makan melalui kegiatan PMT. Namun demikian, sebagian besar studi tersebut belum menitikberatkan pada model pengembangan program PMT secara sistematis dan aplikatif dengan pendekatan R&D dan belum mengintegrasikan pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai upaya edukasi gizi bagi guru PAUD.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan program PMT berbasis bahan lokal yang disusun melalui model pengembangan ADDIE, dengan pendekatan edukatif dan sistematis. Modul PMT yang dikembangkan tidak hanya berfungsi sebagai panduan menu sehat, tetapi juga sebagai alat edukasi gizi untuk guru dalam menyusun menu yang menarik, mudah dibuat, dan memenuhi kebutuhan gizi anak. Hal ini menjadi solusi terhadap minimnya literasi gizi di kalangan pendidik anak usia dini dan kurangnya pemanfaatan sumber daya pangan lokal dalam program PMT.

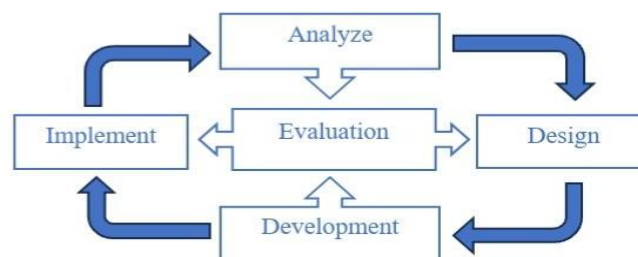
Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada kurangnya efektivitas program PMT yang selama ini dijalankan di TK Dharma Wanita 2 Glundengan Wuluhan Jember, yang masih mengandalkan makanan ringan kemasan. Selain itu, rendahnya pengetahuan guru tentang penyusunan menu sehat menggunakan bahan lokal turut menjadi penghambat dalam implementasi PMT yang edukatif. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana mengembangkan program PMT untuk menstimulasi pola makan anak usia 4–5 tahun di TK Dharma Wanita 2 Glundengan Wuluhan. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengembangkan program PMT berbasis bahan pangan lokal yang valid, praktis, dan efektif dalam menstimulasi pola makan anak usia 4–5 tahun di TK Dharma Wanita 2 Glundengan Wuluhan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan alternatif solusi dalam membentuk kebiasaan makan sehat di lembaga PAUD melalui pendekatan yang mudah diimplementasikan oleh guru serta berdaya guna dalam jangka panjang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa modul Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) guna menstimulasi pola makan anak usia 4–5 tahun. Model pengembangan yang digunakan mengacu pada model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation), yang dinilai relevan untuk merancang, menguji, dan mengevaluasi suatu produk edukatif secara sistematis (Shinta *et al.*, 2023 dalam Sugiyono, 2019). Pemilihan model ADDIE didasarkan pada kemampuannya dalam menjabarkan setiap tahap pengembangan produk pendidikan secara terstruktur dan fleksibel. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelompok A berusia 4–5 tahun di TK Dharma Wanita 2 Glundengan Wuluhan, Jember, yang berjumlah 34 anak. Subjek dipilih berdasarkan permasalahan yang ditemukan melalui observasi awal, yaitu rendahnya kualitas menu PMT yang disediakan dan kecenderungan anak mengonsumsi makanan ringan olahan pabrik. Selain peserta didik, guru kelas dan kepala sekolah di TK Dharma Wanita 2 Glundengan Jember juga terlibat sebagai informan dalam pengumpulan data kualitatif dan validasi produk.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup lembar validasi ahli gizi, lembar validasi ahli praktisi, serta lembar observasi pola makan anak. Validasi dilakukan oleh dua ahli, yaitu seorang dosen ahli gizi dan seorang guru praktisi program PMT. Kuesioner disusun berdasarkan skala Likert lima poin untuk menilai aspek kebutuhan gizi, stimulasi pola makan, dan kepraktisan penggunaan modul. Selain itu, indikator pola makan anak diamati melalui empat aspek utama, yaitu kemampuan anak menghabiskan makanan, waktu konsumsi, ekspresi wajah terhadap makanan, dan frekuensi penolakan makanan. Prosedur pengumpulan data diawali dengan tahap analisis kebutuhan, yang mencakup observasi dan wawancara dengan guru untuk mengidentifikasi permasalahan pola makan anak dan potensi penggunaan bahan lokal. Tahap berikutnya adalah perancangan produk, di mana peneliti menyusun modul PMT yang berisi delapan menu makanan sehat berbahan lokal. Modul tersebut kemudian dikembangkan dan diuji kelayakannya melalui validasi ahli. Setelah direvisi berdasarkan masukan validator, produk diimplementasikan melalui uji coba kelompok kecil dan besar. Kegiatan implementasi dilakukan selama 8 hari dengan menyajikan menu PMT setiap hari kepada peserta didik dan mencatat hasilnya dalam lembar observasi harian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif, untuk menggambarkan tingkat validitas, kepraktisan, dan efektivitas produk. Analisis kelayakan modul dihitung menggunakan rumus persentase dari skor penilaian yang diperoleh, sedangkan analisis kepraktisan dilakukan melalui rekapitulasi validasi guru ahli praktisi. Hasil analisis dikategorikan berdasarkan kriteria Sugiyono (2021), yang membagi tingkat kelayakan menjadi lima kategori, mulai dari sangat layak hingga tidak layak. Dengan pendekatan ini, diperoleh data empiris yang mendukung bahwa pengembangan program PMT dengan modul berbasis bahan lokal layak digunakan untuk menstimulasi pola makan sehat anak usia dini secara praktis dan efektif.



Gambar 1. Skema Pengembangan ADDIE

Hasil Penelitian dan Analisis

Penelitian ini dimulai dengan tahap analisis kebutuhan yang dilakukan melalui observasi dan survei di TK Dharma Wanita 2 Glundengan. Hasil observasi mengungkapkan bahwa praktik Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di sekolah masih mengandalkan makanan olahan pabrik seperti biskuit, wafer, dan camilan kemasan. Makanan jenis ini umumnya rendah nilai gizi, tinggi pengawet, dan tidak mendukung kebutuhan nutrisi anak usia dini. Permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan waktu dan anggaran pihak sekolah, serta minimnya pengetahuan guru mengenai gizi anak. Namun, hasil survei juga menunjukkan adanya potensi besar yang belum dimanfaatkan secara maksimal, yaitu ketersediaan bahan pangan lokal yang ada di daerah Jember khususnya di Desa Glundengan Kecamatan Wuluhan seperti labu kuning, kacang hijau, berbagai sayuran, dan buah-buahan yang melimpah di sekitar lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, peneliti kemudian memasuki tahap perancangan produk (design), yaitu menyusun sebuah media berupa buku panduan menu PMT sehat berbahan lokal yang ditujukan untuk menstimulasi pola makan anak usia 4–5 tahun. Buku ini dirancang dengan menyusun delapan menu makanan yang disajikan secara bergantian antara rasa manis dan gurih, lengkap dengan informasi bahan, langkah memasak, nilai gizi per porsi, dan ukuran takaran penyajian. Desain penyajian makanan pun dibuat menarik secara visual, menyesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini yang cenderung tertarik pada warna, bentuk lucu, dan penyajian unik.

Tahap selanjutnya adalah pengembangan produk (development), di mana rancangan buku tersebut difinalisasi menggunakan media desain digital (Canva) dan divalidasi oleh dua tenaga ahli, yaitu dosen ahli gizi dari Universitas Jember dan praktisi guru PAUD dari Kecamatan Balung. Hasil validasi menunjukkan bahwa produk memiliki nilai kevalidan sebesar 97,5%, yang termasuk kategori “Sangat Valid”, serta nilai kepraktisan sebesar 87,27% yang termasuk kategori “Sangat Praktis”. Berdasarkan masukan dari para validator, dilakukan revisi terhadap beberapa aspek seperti penyesuaian penyusunan menu agar lebih seimbang antara rasa gurih dan manis, perincian kandungan gizi per bahan, dan penambahan jumlah porsi hasil dari satu resep. Penyajian visual juga ditingkatkan untuk lebih menarik minat anak-anak.



Gambar 2. Contoh tampilan halaman buku menu PMT berbasis bahan lokal yang dirancang dengan Canva. Buku ini berisi menu harian, nilai gizi, instruksi penyajian yang mudah diikuti serta ceklis lembar evaluasi oleh guru.

Setelah pengembangan selesai, buku panduan diimplementasikan dalam dua tahap uji coba. Tahap pertama adalah uji coba skala kecil, yang dilakukan di TK Muslimat NU 63 Glundengan dengan melibatkan 20 anak usia 4–5 tahun. Menu yang diuji pada tahap ini adalah “Sate Jelly Buah”, dan hasilnya menunjukkan tingkat keberhasilan yang sangat tinggi sebesar 99,55%. Anak-anak menunjukkan ekspresi sangat suka, menghabiskan makanan dengan cepat (rata-rata 5–10 menit), dan tidak ada penolakan makanan yang terjadi.

Tahap kedua adalah uji coba skala besar yang dilakukan di TK Dharma Wanita 2 Glundengan selama delapan hari dengan melibatkan 34 peserta didik. Setiap hari anak-anak diberikan menu berbeda dari buku panduan PMT, dan evaluasi dilakukan berdasarkan empat indikator utama: kemampuan menghabiskan makanan, durasi makan, ekspresi wajah anak terhadap makanan yang disajikan, serta frekuensi penolakan.



Gambar 3. Dokumentasi implementasi PMT di TK Dharma Wanita 2 Glundengan. Anak-anak terlihat antusias saat menyantap menu sehat yang disajikan. Evaluasi ekspresi dilakukan dengan sistem emoticon dan stiker bintang.

Hasil uji coba skala besar menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik mampu menghabiskan makanan yang disajikan dalam waktu optimal 5–10 menit. Ekspresi anak menunjukkan dominasi kategori “sangat suka” dan “suka”, yang direkam melalui sistem penilaian visual menggunakan emoticon dan stiker bintang. Penolakan terhadap makanan sangat rendah, bahkan mendekati nol. Anak-anak terlihat antusias saat menyantap makanan, dan menunjukkan ketertarikan untuk mengetahui menu di hari berikutnya. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam penyusunan dan penyajian menu berhasil mengatasi kebosanan anak dan membentuk kebiasaan makan sehat secara bertahap.

Tahap akhir dari penelitian ini adalah evaluasi menyeluruh terhadap kevalidan, kepraktisan, dan keefektifan media pengembangan program PMT. Evaluasi kevalidan dilakukan melalui analisis lembar penilaian dari ahli gizi, dengan hasil 97,5% yang menunjukkan bahwa produk ini sangat layak digunakan. Evaluasi kepraktisan dilakukan oleh guru praktisi PAUD yang menyatakan bahwa buku panduan sangat mudah digunakan dalam praktik, dengan hasil evaluasi sebesar 87,27%. Adapun evaluasi keefektifan berdasarkan rata-rata hasil uji coba menunjukkan angka 99,51%, yang mengindikasikan bahwa buku PMT sangat efektif dalam menstimulasi pola makan sehat pada anak usia dini.

Pengujian efektivitas dilakukan selama delapan hari implementasi di dua kelompok uji (kelompok kecil dan kelompok besar). Dengan mengamati 4 indikator yang telah ditetapkan. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata 99,51% anak mampu menghabiskan

makanan yang disajikan, dengan ekspresi positif dan tingkat penolakan makanan yang sangat rendah. Anak terlihat antusias terhadap menu yang disediakan, terutama karena tampilan makanan yang menarik dan rasa yang sesuai selera mereka. Tingkat keberhasilan harian dalam mengonsumsi menu PMT tercatat stabil, berkisar antara 98,5% hingga 100%. Menu yang disusun dari bahan pangan lokal seperti labu kuning, jagung, kacang hijau, dan buah segar berhasil diterima anak dengan baik tanpa penolakan berarti. Rekapitulasi hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil

Aspek Penilaian	Skor (%)	Interpretasi
Validitas Modul	97,5%	Sangat Layak
Kepraktisan Modul	87,27%	Sangat Praktis
Efektifitas Program	99,51%	Sangat Efektif

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengembangan program PMT berbasis bahan lokal terbukti valid, praktis, dan efektif. Produk ini tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukatif yang meningkatkan kompetensi guru dalam menyusun dan menerapkan pola makan sehat di lembaga PAUD. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan model intervensi gizi berkelanjutan di tingkat pendidikan anak usia dini. Lebih lanjut, program ini mendapatkan tanggapan positif dari para pemangku kepentingan. Guru menyatakan bahwa produk buku sangat membantu mereka merancang kegiatan PMT tanpa harus mencari referensi tambahan. Orang tua juga melihat dampak positif di rumah, karena anak-anak mulai meminta menu sehat seperti yang mereka konsumsi di sekolah. Anak-anak sendiri menanggapi program ini dengan semangat tinggi dan senang terlibat dalam proses makan, termasuk memilih emoticon sebagai bentuk evaluasi rasa. Berdasarkan keseluruhan hasil dan tanggapan tersebut, dapat disimpulkan bahwa program PMT berbasis bahan lokal yang dikembangkan melalui pendekatan ADDIE terbukti mampu meningkatkan status gizi, membentuk pola makan sehat, dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak-anak usia dini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan program PMT berbasis bahan lokal yang dilaksanakan di TK Dharma Wanita 2 Glundengan Wuluhan berhasil menjawab tantangan utama dalam penyelenggaraan PMT konvensional, yakni penggunaan makanan olahan rendah gizi dan kurangnya keterlibatan guru dalam proses penyusunan menu yang edukatif. Validasi dari ahli gizi terhadap modul PMT menunjukkan tingkat kelayakan sangat tinggi, dengan nilai 97,5%, yang menunjukkan bahwa isi modul sudah sesuai dengan standar kebutuhan gizi anak usia 4–5 tahun. Hal ini mengonfirmasi bahwa produk yang dikembangkan secara teoretis mampu memenuhi kebutuhan nutrisi penting pada fase tumbuh kembang anak, seperti yang ditegaskan oleh Nasution et al. (2024) bahwa asupan gizi yang tepat sangat mempengaruhi perkembangan otak dan kognitif anak usia dini. Hal ini diperkuat oleh temuan Black et al., dalam Amanda et al. (2025) menegaskan bahwa anak dengan pola makan sehat memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang mengalami malnutrisi.

Tingkat kepraktisan modul yang mencapai 87,27% berdasarkan hasil uji guru praktisi memperkuat posisi modul ini sebagai media yang aplikatif dan kontekstual. Guru menyatakan bahwa modul ini mudah digunakan, bahan mudah didapatkan, dan penyajian menu tidak membutuhkan alat atau proses yang rumit. Temuan ini mengindikasikan bahwa hambatan sebelumnya yaitu keterbatasan waktu dan pengetahuan guru dalam menyiapkan makanan sehat dapat diatasi melalui penyediaan panduan praktis. Hal ini selaras dengan pendapat Trisnawati *et al.* (2024), yang menyebutkan bahwa keberhasilan program PMT sangat tergantung pada kemampuan pendidik dalam menyusun dan menerapkan menu yang menarik serta bergizi, terutama jika disesuaikan dengan lingkungan sekitar dan keterbatasan sumber daya. Dalam hal ini, Devanka *et al.* (2025) juga menegaskan bahwa PMT tidak hanya fokus pada penyediaan makanan, tetapi harus menjadi media edukatif untuk membangun kesadaran gizi baik pada anak maupun orang tua.

Implementasi program selama 8 hari menunjukkan efektivitas sangat tinggi, dengan rata-rata 99,51% anak mampu menghabiskan makanan yang diberikan. Respon anak yang konsisten positif, dilihat dari ekspresi wajah dan minimnya penolakan makanan, menjadi indikator keberhasilan stimulasi pola makan. Tingginya angka keberhasilan ini menjawab tujuan utama penelitian, yakni menciptakan program PMT yang mampu membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Putri (2016) yang menyatakan bahwa indikator keberhasilan pola makan anak dapat dilihat dari kemampuan mereka menghabiskan makanan serta respon emosional terhadap menu yang disajikan. Menu yang variatif dan visual yang menarik menjadi kunci penerimaan anak terhadap makanan berbahan lokal.

Keberhasilan ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan penyajian yang mempertimbangkan selera lokal anak dan bahan pangan yang familiar di lingkungan mereka. Penggunaan bahan seperti labu kuning, pisang, kacang hijau, dan jagung tidak hanya memenuhi aspek gizi, tetapi juga memudahkan anak menerima dan menyukai makanan tersebut. Ini mendukung pernyataan Hartono dan Saimi (2024) bahwa penggunaan pangan lokal dalam PMT dapat meningkatkan efektivitas intervensi gizi karena anak lebih mudah menerima makanan yang dikenalnya. Selain itu, tampilan makanan yang menarik secara visual, seperti penggunaan warna-warna cerah dan bentuk lucu, terbukti meningkatkan minat makan anak sebagaimana diungkapkan oleh Maulani *et al.* (2021).

Secara kontekstual, keberhasilan program ini juga membuktikan bahwa edukasi gizi melalui praktik langsung jauh lebih efektif dibandingkan hanya bersifat teoritis. Dengan melibatkan guru dalam penyusunan dan penyajian menu, serta memberikan panduan berbasis modul, program ini memberikan pengalaman belajar langsung baik bagi anak maupun pendidik. Ini sejalan dengan temuan Yurni dan Sinaga (2017) yang menyebutkan bahwa perubahan sikap dan perilaku makan anak lebih mudah terbentuk melalui pendidikan gizi berbasis pengalaman langsung di sekolah. Modul ini berperan ganda, yaitu sebagai panduan teknis untuk pelaksanaan PMT dan sebagai media edukatif yang meningkatkan kapasitas literasi gizi guru. Selain itu, seperti dijelaskan oleh Musfiroh & Prihamdani (2025), PMT juga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kapasitas belajar anak karena status gizi yang baik berkaitan langsung dengan kemampuan kognitif dan konsentrasi selama proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting baik secara teoretis maupun praktis dalam bidang pendidikan anak usia dini, khususnya pada pengembangan intervensi gizi berbasis pendidikan. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kerangka pemikiran bahwa pemenuhan gizi seimbang pada anak tidak dapat dipisahkan dari aspek edukatif dan kontekstual. Temuan ini memperkuat teori-teori perkembangan anak dan gizi, yang menyatakan bahwa kebiasaan makan sehat harus dimulai sejak dini melalui pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan sesuai perkembangan anak (Maulani *et al.*, 2021; Yurni & Sinaga, 2017). Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa indikator seperti

kemampuan menghabiskan makanan, waktu konsumsi, dan ekspresi emosional terhadap makanan, dapat digunakan sebagai ukuran keberhasilan stimulasi pola makan anak, sebagaimana diungkapkan oleh Russell et al. (2023). Sebagaimana juga diungkapkan oleh Safitri & Fitriana (2022), intervensi gizi melalui PMT berperan tidak hanya untuk memenuhi kekurangan nutrisi, tetapi juga membentuk dasar kebiasaan makan sehat anak secara jangka panjang.

Secara praktis, modul PMT yang dikembangkan memberikan alternatif solusi konkret bagi guru PAUD dalam menyusun menu makanan sehat yang menarik dan terjangkau. Keterlibatan guru dalam menyajikan PMT berbasis bahan lokal memberikan peluang untuk meningkatkan literasi gizi mereka dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat serta menyenangkan. Modul ini juga sangat bermanfaat sebagai alat bantu dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini tanpa membebani tenaga pendidik, karena menyajikan menu yang mudah dibuat, hemat biaya, dan sesuai dengan kondisi lokal. Ini menjadi penting dalam konteks pendidikan inklusif dan keterjangkauan sumber daya yang masih menjadi kendala di banyak lembaga PAUD. Sejalan dengan pandangan Anugrahini et al. (2021), pemanfaatan bahan lokal dalam PMT memungkinkan keberlanjutan program gizi bahkan di komunitas dengan sumber daya terbatas. Lebih lanjut, program ini dapat direplikasi dan diadaptasi di berbagai wilayah dengan mempertimbangkan bahan pangan lokal yang tersedia, serta digunakan sebagai basis untuk program intervensi gizi dalam skala yang lebih luas. Bagi pembuat kebijakan, temuan ini dapat dijadikan dasar pengembangan kebijakan gizi di satuan pendidikan anak usia dini dengan mendorong kolaborasi antara guru, orang tua, dan dinas kesehatan atau ketahanan pangan daerah. Dengan demikian, program PMT tidak hanya menjadi agenda pemenuhan gizi semata, tetapi juga bagian dari strategi pembentukan karakter anak melalui pembiasaan makan sehat, mandiri, dan sadar gizi sejak dini.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan PMT berbasis bahan lokal yang disusun melalui pendekatan ADDIE tidak hanya memberikan solusi praktis terhadap persoalan gizi di lembaga PAUD, tetapi juga memperkuat pendekatan pembelajaran kontekstual yang menyatu dengan budaya lokal dan kebutuhan riil di lapangan. Dengan keberhasilan dari aspek validitas, kepraktisan, dan efektivitas, modul ini memiliki potensi untuk direplikasi di berbagai satuan PAUD lain dengan penyesuaian sederhana terhadap karakteristik bahan lokal dan preferensi anak di daerah masing-masing.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis bahan lokal yang efektif dalam menstimulasi pola makan anak usia 4–5 tahun di TK Dharma Wanita 2 Glundengan Wuluhan, Jember. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa program PMT yang dikembangkan berhasil memenuhi tiga kriteria utama pengembangan media, yaitu kevalidan, kepraktisan, dan keefektifan. Modul PMT menunjukkan tingkat validitas yang sangat tinggi dengan nilai 97,5% berdasarkan penilaian ahli gizi, serta tingkat kepraktisan sebesar 87,27% menurut guru praktisi yang menjadi pelaksana langsung di lapangan. Program ini juga terbukti efektif, dengan capaian rata-rata 99,51% peserta didik mampu menghabiskan makanan setiap hari selama delapan hari implementasi. Temuan ini mengonfirmasi bahwa program PMT berbasis bahan lokal dapat secara signifikan membentuk dan menstimulasi kebiasaan makan sehat anak usia dini secara positif dan berkelanjutan.

Keberhasilan program ini memperkuat teori bahwa pendidikan gizi sejak usia dini, bila dilakukan dengan pendekatan menyenangkan, partisipatif, dan kontekstual, mampu membentuk perilaku makan sehat anak secara konsisten (Maulani et al., 2021; Yurni & Sinaga, 2017). Penggunaan bahan pangan lokal seperti labu kuning, pisang, jagung, dan

kacang hijau tidak hanya memberikan manfaat gizi, tetapi juga mencerminkan nilai keberlanjutan dan efisiensi biaya (Hartono & Saimi, 2024). Guru sebagai pelaksana program merasakan kemudahan dalam menyajikan menu karena modul dirancang secara aplikatif dan tidak membutuhkan alat atau teknik pengolahan yang rumit. Secara visual, tampilan makanan yang menarik dan berwarna-warni terbukti meningkatkan minat makan anak dan mengurangi angka penolakan terhadap makanan yang disediakan. Hal ini sesuai dengan prinsip bahwa pembiasaan makan sehat lebih mudah diterima anak jika dikemas secara menarik dan familiar.

Program ini tidak hanya berhasil mengubah pola konsumsi anak di sekolah, tetapi juga menunjukkan potensi untuk memengaruhi kebiasaan makan anak di rumah. Maka dari itu, keterlibatan orang tua sangat penting untuk memastikan keberlanjutan pola makan sehat di luar lingkungan sekolah. Kolaborasi yang erat antara guru dan orang tua akan memperkuat sinergi dalam upaya peningkatan status gizi anak secara menyeluruh. Modul ini juga menunjukkan bahwa program PMT dapat menjadi sarana pendidikan gizi yang efektif bagi guru, dengan memberikan panduan teknis dan edukatif secara bersamaan. Seperti yang dijelaskan oleh Devanka et al. (2025), PMT bukan hanya tentang makanan, tetapi juga tentang membangun kesadaran akan pentingnya gizi seimbang melalui proses pembelajaran langsung.

Daftar Rujukan

- Amanda Putri Nasution, Ardhana Reswari, Sarah, S., Afni Aspah, Zelita Anggraeni, Jahrona J. Simbolon, & Petti Siti Fatimah. (2025). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini . *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Islam Indonesia* , 9 (2), 1–10. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v9i2.714>
- Anugrahini, Y. A., Mitra, M., Alamsyah, A., Kiswanto, K., & Zufayeni, Z. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Program PMT-P pada Balita Wasting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(01), 25–37.
- Devanka, N. A., Irawan, A. M. A., Putri, A. N., Juwita, R., Naftrita, R. P. A., & Wicaksono, I. (2025). Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Gizi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbasis Leaflet di Kelurahan Padasuka. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 4(1), 269–276.
- Hartono, L., & Saimi, S. (2024). PMT Bahan Makanan Lokal Pada Balita Gizi Kurang di Desa Kuta Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2023. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(2), 96–107.
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168.
- Musfiroh, E. N., & Prihamdani, D. (2025). Pendampingan Posyandu Dan Program Pemberian Makanan Tambahan Untuk Mencegah Stunting Di Desa Kutagandok. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 4(1), 8135–8141.
- Nasution, A. P., Reswari, A., Sarah, S., Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J. J., & Fatimah, P. S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 9(2), 1–10.
- Putri, N. Y. (2016). Pengaruh Pola Asuh Nutrisi Dan Stimulasi Terhadap Perkembangan Anak Usia 1-2 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 4(2), 46–57.
- Russell, A., Jansen, E., Burnett, A. J., Lee, J., & Russell, C. G. (2023). Children's eating behaviours and related constructs: conceptual and theoretical foundations and their

- implications. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01407-3>.
- Safitri, R. N., & Fitriana, D. A. (2022). Peran Penyediaan Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Terhadap Status Gizi Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 5(1), 955–960.
- Shinta, S. N., Hakim, L., & Yuliani, E. (2023). Pengembangan Media Scrapbook Untuk Meningkatkan Kreativitas Pembelajaran IPA Siswa Kelas V SD Negeri 69 Palembang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 133–143.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Trisnawati, A., Zaskia, N., Roca, P. P., & Dila, S. (2024). Demo Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Dengan Pangan Lokal Untuk Peningkatan Status Gizi Di Desa Pongko Kecamatan Walenrang Utara. *Science And Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 60–64.
- Trisnawati, L., Charisma, D., & Kusumadani, A. I. (2024). Pengupayaan Pencegahan Stunting melalui Pemberian Makanan Tambahan terhadap Anak TK di Desa Doplang. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.