

Implementasi Gerakan Makan di Sekolah (GEMAS) untuk Meningkatkan Pola Hidup Sehat di SDN 3 Ngesrepbalong Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal

Kurniawan Widhi Hartanto¹, Soedjono²

^{1,2}Program Studi Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana,

Universitas PGRI Semarang

Surel: widhikuwihar28@gmail.com¹, soedjono@upgris.ac.id²

Abstract

This research aims to examine the implementation of the Program Gerakan Makan di Sekolah (GEMAS) at SD Negeri 3 Ngesrepbalong, Limbangan District, Kendal Regency, and analyze its impact on the formation of healthy eating patterns among elementary school students. This research uses a descriptive qualitative approach to gain an in-depth understanding of the program's implementation. The research subjects consist of students from grades 3 to 5 who actively participate in GEMAS activities, class teachers, and the school principal. The data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. Observation was conducted to directly see the implementation of the communal eating activities at school, interviews were conducted with teachers and students to understand their perceptions and experiences regarding the program, while documentation was used to obtain written data such as activity schedules, teacher reports, and healthy lunch guidelines. The data obtained were analyzed using qualitative descriptive analysis techniques with stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The research results show that GEMAS is carried out regularly every day and receives active support from teachers and parents. Students are showing healthier eating behaviors, such as bringing nutritious lunches, washing their hands before meals, and starting to avoid unhealthy snacks. Activity documentation also shows that the school has a good monitoring and evaluation system for the implementation of the program. The conclusion of this study is that the GEMAS program positively contributes to forming healthy eating habits among students and supports the creation of a healthy and educational school environment.

Keyword: School Eating Movement, Healthy Lifestyle, Elementary School

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi Program Gerakan Makan di Sekolah (GEMAS) di SD Negeri 3 Ngesrepbalong, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal, serta menganalisis dampaknya terhadap pembentukan pola makan sehat siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pelaksanaan program. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas 3 hingga kelas 5 yang secara aktif mengikuti kegiatan GEMAS, guru kelas, dan kepala sekolah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat langsung pelaksanaan kegiatan makan bersama di sekolah, wawancara dilakukan dengan guru dan siswa untuk mengetahui persepsi serta pengalaman mereka terhadap program, sedangkan dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tertulis seperti jadwal kegiatan, laporan guru, dan panduan bekal sehat. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa GEMAS dilaksanakan secara rutin setiap hari dan mendapat dukungan aktif dari guru serta orang tua. Siswa menunjukkan perilaku makan yang lebih sehat, seperti membawa bekal bergizi, mencuci tangan sebelum makan, serta mulai menghindari makanan ringan tidak sehat. Dokumentasi kegiatan juga menunjukkan bahwa sekolah memiliki sistem monitoring dan evaluasi yang baik terhadap pelaksanaan program. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa program GEMAS berkontribusi positif dalam

membentuk kebiasaan makan sehat siswa dan mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan edukatif.

Kata Kunci: Gerakan Makan di Sekolah, Pola Hidup Sehat, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Pola makan sehat memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kesehatan dan kualitas hidup anak-anak, khususnya mereka yang berada pada usia sekolah dasar (Maharwati & Dinatha, 2023). Pada masa ini, anak-anak sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi fisik maupun kognitif (Nabila et al., 2025). Oleh karena itu, kebutuhan akan asupan gizi yang seimbang menjadi suatu keharusan yang tidak dapat diabaikan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menekankan bahwa penerapan pola makan sehat sejak usia dini merupakan langkah preventif yang efektif dalam mencegah berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Astari et al., 2025). Menurut Mastuti et al (2023) Kebutuhan energi dan zat gizi makro maupun mikro harus terpenuhi dengan baik untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal, termasuk peningkatan sistem imun, pembentukan jaringan tubuh, serta kemampuan berpikir dan belajar.

Anak-anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Menurut laporan World Health Organization pada tahun 2019, periode ini sangat krusial karena segala kekurangan dalam asupan nutrisi akan berdampak jangka panjang, tidak hanya terhadap kondisi kesehatan anak tetapi juga pada pencapaian akademiknya (Nasrul Zaman, 2025a). Logo et al (2025) juga menegaskan bahwa pola makan yang sehat tidak hanya mendukung daya

tahan tubuh anak, tetapi juga secara langsung berkorelasi dengan tingkat konsentrasi belajar mereka di sekolah. Anak yang mendapatkan asupan makanan bergizi akan memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pelajaran dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar (Adi et al., 2025).

Sebagai upaya menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI telah meluncurkan Program Gerakan Makan di Sekolah (GEMAS) (Yani et al., 2024). Program ini dirancang sebagai bentuk intervensi gizi di lingkungan sekolah dengan tujuan membangun kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan menumbuhkan kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan (Arianti, 2025; Puspito et al., 2025). GEMAS tidak hanya sekadar menyediakan makanan bergizi di sekolah, tetapi juga melibatkan edukasi gizi kepada siswa, guru, serta orang tua, sehingga tercipta ekosistem yang mendukung penerapan pola makan sehat secara menyeluruh.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi gizi di sekolah, seperti yang dilakukan dalam program GEMAS, memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku makan sehat di kalangan siswa. Fithria et al (2024) menyatakan bahwa program-program semacam ini dapat berkontribusi signifikan dalam menurunkan angka malnutrisi maupun prevalensi obesitas di kalangan anak usia sekolah. Shalahuddin et al (2025) menambahkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dapat membentuk pola makan yang lebih baik

dalam jangka panjang, sehingga anak-anak terbiasa memilih makanan yang sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Di negara-negara maju, seperti Jepang dan Finlandia, kebijakan makan sehat di sekolah telah menjadi bagian integral dari sistem pendidikan nasional mereka. OECD tahun 2018 melaporkan bahwa penyediaan makanan bergizi di sekolah secara nasional terbukti mampu meningkatkan prestasi akademik siswa serta memperbaiki indikator kesehatan anak-anak secara keseluruhan (Patimah, 2021). Hal ini membuktikan bahwa investasi dalam program makan sehat bukan hanya berkaitan dengan kesehatan fisik anak, tetapi juga berkaitan erat dengan pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas. Sayangnya, di Indonesia, meskipun terdapat inisiatif serupa seperti GEMAS, implementasinya masih menghadapi berbagai tantangan. Menurut Nasrul Zaman (2025b), tantangan-tantangan tersebut meliputi keterbatasan infrastruktur, minimnya dukungan kebijakan lintas sektor, dan rendahnya partisipasi orang tua dalam program gizi sekolah.

Keberhasilan sebuah program makan sehat di sekolah sangat bergantung pada sinergi yang kuat antara berbagai pihak, termasuk sekolah, pemerintah, dan masyarakat. Sentanu et al (2024) menekankan bahwa kolaborasi yang baik antara guru, tenaga kesehatan, orang tua, dan pemangku kebijakan merupakan kunci utama dalam mencapai tujuan program kesehatan masyarakat. Sekolah tidak dapat berjalan sendiri dalam menerapkan program ini. Dukungan dari keluarga di rumah menjadi penting karena pola makan anak tidak hanya terbentuk di sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah (Kaluku & Junieni, 2022).

Tanpa dukungan orang tua, program makan sehat di sekolah akan kehilangan daya jangka panjangnya dan hasilnya tidak akan optimal.

Departemen Kesehatan RI dalam pedoman gizi seimbangya menggarisbawahi bahwa kebiasaan makan yang baik perlu ditanamkan sejak dini sebagai investasi jangka panjang dalam membangun generasi yang sehat, produktif, dan cerdas (Astuti et al., 2025). Thahir & Masnar (2021) juga menjelaskan bahwa program seperti GEMAS tidak hanya berdampak secara langsung terhadap asupan makanan sehari-hari siswa, tetapi juga membentuk pola makan yang akan melekat hingga mereka dewasa. Dengan kata lain, program ini memiliki potensi besar dalam menciptakan perubahan perilaku yang bersifat jangka panjang.

SDN 3 Ngesrepbalong, yang terletak di Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal, merupakan salah satu sekolah yang telah mengimplementasikan program GEMAS sebagai bagian dari upaya peningkatan kesadaran gizi di kalangan siswanya. Program ini dijalankan dengan pendekatan yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua, serta didukung oleh berbagai pihak terkait. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pelaksanaan program GEMAS di sekolah tersebut, menganalisis dampaknya terhadap pola makan sehat siswa, serta mengevaluasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan program tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam implementasi Program

Gerakan Makan di Sekolah (GEMAS) serta dampaknya terhadap pola hidup sehat siswa di SD Negeri 3 Ngesrepbalong, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji fenomena sosial secara naturalistik dalam konteks kehidupan nyata (D. Sugiyono, 2013; S. Sugiyono, 2017, 2022). Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami makna di balik perilaku, sikap, dan pengalaman subjek dalam konteks pelaksanaan program GEMAS. Fokus penelitian ini bukan pada pengukuran angka, melainkan pada pendalaman informasi dan interpretasi makna dari perspektif partisipan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 3 Ngesrepbalong yang mengikuti program GEMAS, serta guru yang terlibat dalam pelaksanaan program tersebut. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive (purposive sampling), yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Siswa yang menjadi subjek adalah mereka yang duduk di kelas 3 sampai 5 dan secara aktif terlibat dalam kegiatan GEMAS, seperti kegiatan makan bersama, diskusi gizi, dan penyuluhan kesehatan. Guru yang diwawancarai adalah wali kelas serta guru yang bertanggung jawab atas pelaksanaan program di sekolah. Dengan pemilihan subjek yang terfokus ini, peneliti dapat memperoleh data yang mendalam, relevan, dan kaya konteks.

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Jogiyanto Hartono, 2018). Observasi dilakukan secara langsung di sekolah untuk melihat bagaimana program GEMAS dilaksanakan dalam keseharian siswa. Peneliti mengamati proses makan bersama, interaksi antara guru dan siswa,

serta respon siswa terhadap makanan sehat yang disediakan. Observasi dilakukan secara partisipatif pasif, di mana peneliti tidak ikut campur dalam kegiatan tetapi mencatat secara rinci aktivitas yang terjadi di lapangan. Lembar observasi disiapkan sebagai panduan untuk mencatat aspek-aspek yang diamati, seperti keteraturan pelaksanaan, antusiasme siswa, serta lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat.

Wawancara mendalam (*in-depth interview*) menjadi teknik utama kedua dalam pengumpulan data (Sulistiyo, 2023). Wawancara dilakukan kepada siswa, guru, dan orang tua untuk menggali lebih jauh pengalaman mereka dalam mengikuti dan mengamati pelaksanaan GEMAS. Wawancara terhadap siswa bertujuan untuk memahami persepsi mereka terhadap makanan sehat, perubahan kebiasaan makan, serta hal-hal yang mereka sukai atau tidak sukai dari program. Guru diwawancarai mengenai strategi pelaksanaan program, kendala yang dihadapi, serta pengaruh program terhadap perilaku siswa. Sedangkan wawancara dengan orang tua dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kebiasaan makan sehat di sekolah terbawa ke rumah dan bagaimana peran mereka dalam mendukung program ini.

Dokumentasi digunakan sebagai teknik ketiga untuk memperkuat data dari observasi dan wawancara (Hartati et al., 2021). Data dokumentasi yang dikumpulkan meliputi jadwal kegiatan GEMAS, daftar menu makanan sehat, laporan kegiatan dari guru, buku panduan program, serta foto-foto kegiatan makan bersama. Dokumentasi ini membantu peneliti memahami struktur program dan melihat konsistensi pelaksanaannya dari waktu ke waktu. Selain itu, dokumentasi

juga digunakan untuk mencocokkan data lapangan dengan informasi tertulis yang tersedia, guna meningkatkan validitas data melalui teknik triangulasi.

Data yang diperoleh dari ketiga teknik tersebut dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) (Wijaya, 2019). Proses analisis dimulai dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan. Peneliti mengidentifikasi tema-tema penting yang muncul dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, seperti persepsi terhadap makanan sehat, keterlibatan guru dan orang tua, serta dampak program terhadap kebiasaan makan siswa. Data dianalisis secara kualitatif dengan memperhatikan makna di balik jawaban dan perilaku subjek. Dengan analisis ini, peneliti dapat menyusun narasi yang utuh dan menggambarkan secara detail bagaimana GEMAS dijalankan dan sejauh mana program tersebut membentuk pola hidup sehat di kalangan siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Tahapan Implementasi GEMAS di SDN 3 Ngesrepbalong

No	Tahap Implentasi	Uraian Kegiatan
1	Perencanaan	Pembentukan tim pelaksana, identifikasi kebutuhan, penyusunan jadwal dan menu
2	Sosialisasi	Edukasi kepada siswa dan orang tua melalui media edukatif dan pertemuan

3	Pelaksanaan	Kegiatan makan bersama sesuai jadwal dengan pendampingan guru
4	Monitoring dan Evaluasi	Observasi siswa, pencatatan bekal, pemeriksaan gizi, wawancara guru dan siswa
5	Tindak Lanjut dan Penguatan	Penghargaan siswa, integrasi dalam pembelajaran, pengembangan kebun dan kantin sehat

Hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri 3 Ngesrepbalong menunjukkan bahwa pelaksanaan Program Gerakan Makan di Sekolah (GEMAS) telah menjadi kegiatan rutin yang dijalankan setiap hari Senin hingga Jumat sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Kegiatan ini dimulai sekitar pukul 07.00 dan berlangsung selama kurang lebih 15 hingga 20 menit. Siswa duduk bersama di kelas masing-masing dan mengonsumsi bekal yang mereka bawa dari rumah. Selama kegiatan makan berlangsung, guru kelas mendampingi dan memantau perilaku makan siswa. Guru juga memberikan arahan mengenai kebersihan sebelum dan sesudah makan, termasuk kebiasaan mencuci tangan. Suasana kegiatan makan berlangsung tertib dan kondusif, dan hampir seluruh siswa mengikuti kegiatan ini secara aktif.

Melalui wawancara dengan beberapa guru, diperoleh informasi bahwa program GEMAS sudah berlangsung sejak satu tahun terakhir. Guru menyampaikan bahwa program ini diawali dengan sosialisasi kepada orang tua siswa mengenai pentingnya bekal

makanan sehat. Beberapa guru menyatakan bahwa setelah program ini berjalan, mereka melihat adanya perubahan dalam isi bekal siswa, seperti bertambahnya variasi makanan sehat seperti sayur, buah, dan lauk bergizi. Guru juga mencatat bahwa siswa menjadi lebih disiplin dalam membawa bekal dan mulai menunjukkan kebiasaan tidak menyisakan makanan. Selain itu, guru menyebutkan bahwa dalam pelaksanaan program ini, pihak sekolah juga menyediakan panduan menu sehat yang dibagikan kepada orang tua sebagai acuan dalam menyiapkan bekal anak.

Dari hasil wawancara dengan siswa, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menyukai kegiatan makan bersama di sekolah. Mereka menyatakan bahwa kegiatan ini membuat mereka merasa senang karena dapat makan bersama teman-teman dan merasa lebih semangat menjalani hari di sekolah. Beberapa siswa menyebutkan bahwa mereka mulai mengenal jenis-jenis makanan sehat seperti sayuran hijau, buah-buahan, dan lauk pauk yang tidak digoreng. Ada pula siswa yang mengungkapkan bahwa mereka mulai membawa bekal sendiri setiap hari dan menghindari jajanan di luar sekolah. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa mereka sering mendapatkan nasihat dari guru mengenai pentingnya sarapan dan menjaga pola makan yang sehat.

Dokumentasi yang dikumpulkan selama penelitian menunjukkan bahwa sekolah memiliki sejumlah dokumen terkait pelaksanaan GEMAS. Terdapat jadwal kegiatan harian, buku laporan pelaksanaan yang ditulis oleh guru kelas, daftar presensi siswa selama kegiatan makan bersama, dan lembar panduan menu sehat. Dalam dokumentasi foto, terlihat siswa sedang makan bersama dengan tertib di kelas. Selain itu, terdapat

dokumentasi kegiatan penyuluhan gizi dari petugas puskesmas setempat yang pernah diundang sekolah. Dokumen-dokumen tersebut tersimpan rapi di ruang guru dan dapat diakses oleh pihak sekolah sebagai bahan evaluasi pelaksanaan program.

Secara administratif, pihak sekolah mencatat perkembangan pelaksanaan GEMAS dalam bentuk laporan bulanan yang mencantumkan keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan, observasi isi bekal yang dibawa, dan catatan guru terhadap kebiasaan makan siswa. Laporan tersebut mencatat bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang membawa bekal sehat sejak awal program diluncurkan. Pihak sekolah juga mencatat adanya beberapa siswa yang masih membawa makanan ringan yang kurang sehat, namun jumlahnya terus menurun. Sekolah juga melakukan koordinasi berkala dengan komite sekolah untuk memastikan keterlibatan orang tua dalam mendukung program ini di rumah. Semua data ini disimpan dan digunakan oleh sekolah untuk monitoring serta perbaikan program secara berkelanjutan.

Pembahasan

Pelaksanaan Program GEMAS di SD Negeri 3 Ngesrepbalong menunjukkan bahwa kegiatan makan bersama secara rutin dapat membentuk kebiasaan makan sehat pada siswa. Hasil observasi membuktikan bahwa siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dan menunjukkan perilaku makan yang positif, seperti mencuci tangan sebelum makan, tidak menyisakan makanan, serta membawa bekal bergizi dari rumah. Temuan ini sejalan dengan pendapat Anggraeni et al (2025), yang menyatakan bahwa pembiasaan makan sehat di lingkungan sekolah mampu membentuk

pola makan jangka panjang yang lebih baik. Dalam konteks ini, GEMAS menjadi sarana pembelajaran praktis yang tidak hanya menekankan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan yang berulang dan terinternalisasi.

Wawancara dengan guru menunjukkan adanya dukungan penuh dari pihak sekolah dalam mengintegrasikan program ini ke dalam budaya sekolah. Guru tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendidik gizi yang aktif mengarahkan siswa mengenai jenis makanan sehat. Selain itu, adanya kerja sama dengan orang tua dan komite sekolah menjadi faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan GEMAS. Hal ini sesuai dengan pernyataan Anggraini (2025), yang menekankan bahwa keberhasilan program kesehatan di sekolah sangat bergantung pada sinergi antara tenaga pendidik, keluarga, dan komunitas sekolah. Ketika ketiga elemen ini terlibat secara aktif, maka perubahan perilaku menjadi lebih mudah dicapai dan dipertahankan.

Siswa sebagai subjek utama program menunjukkan respons positif, yang terlihat dari meningkatnya pemahaman mereka terhadap pentingnya makanan bergizi dan pengurangan konsumsi jajanan tidak sehat. Wawancara mengungkapkan bahwa beberapa siswa mulai membawa buah dan sayur sebagai bekal, serta menghindari makanan ringan yang mengandung pemanis dan pengawet buatan. Temuan ini mendukung hasil penelitian Lestari et al (2025), yang menyatakan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah dapat berperan dalam menurunkan kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat dan membantu mengendalikan risiko obesitas di

kalangan siswa sekolah dasar. Perubahan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung lebih efektif dibanding penyuluhan satu arah semata.

Dokumentasi yang tersimpan di sekolah menunjukkan adanya perencanaan dan pelaksanaan program yang terstruktur, seperti jadwal makan bersama, catatan monitoring siswa, serta panduan bekal sehat bagi orang tua. Keberadaan dokumentasi ini mendukung transparansi pelaksanaan program dan menjadi dasar dalam melakukan evaluasi berkala. Ini sesuai dengan temuan Dianah et al (2025), yang menyoroti pentingnya sistem dokumentasi dalam program gizi sekolah untuk menilai keberlanjutan dan dampak program terhadap siswa. Dengan adanya dokumentasi yang rapi, pihak sekolah dapat mengetahui sejauh mana program berjalan sesuai tujuan serta mengidentifikasi kendala dan solusi yang mungkin diterapkan di masa depan.

Program GEMAS di SD Negeri 3 Ngesrepbalong juga memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis lingkungan sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam membangun pola hidup sehat sejak dini. Lingkungan yang kondusif, dukungan guru, dan keterlibatan keluarga mendorong siswa untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma makan sehat yang berlaku di sekolah. Hal ini diperkuat oleh laporan Merlinda & Yusuf (2025), yang menyatakan bahwa negara-negara yang mengintegrasikan kebijakan makan sehat dalam sistem pendidikan menunjukkan peningkatan hasil akademik dan kesehatan siswa. Artinya, upaya yang dimulai dari sekolah dapat membawa pengaruh luas hingga ke rumah dan komunitas.

Dari keseluruhan hasil yang diperoleh, terlihat bahwa pelaksanaan GEMAS tidak hanya memberikan

dampak positif dalam hal kebiasaan makan siswa, tetapi juga menjadi bagian dari proses pembentukan karakter dan budaya sehat di sekolah. Perubahan kecil yang terjadi pada siswa—seperti membawa bekal sendiri, memahami pentingnya makan bergizi, dan menjaga kebersihan saat makan—adalah indikasi bahwa program ini berdampak nyata. Penelitian ini memperkuat argumen dari Putra et al (2025), yang menyatakan bahwa penyediaan makanan sehat dan kegiatan makan terstruktur di sekolah berkontribusi besar terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan kesehatan anak-anak. Oleh karena itu, GEMAS dapat dilihat sebagai langkah awal yang strategis dalam menanamkan kesadaran gizi dan kesehatan sejak dini melalui institusi pendidikan dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Program Gerakan Makan di Sekolah (GEMAS) di SD Negeri 3 Ngesrepbalong berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pembentukan kebiasaan makan sehat siswa. Kegiatan makan bersama yang dilakukan secara rutin, dukungan aktif dari guru, keterlibatan orang tua, serta dokumentasi yang terstruktur menjadi faktor pendukung utama keberhasilan program ini. Siswa menunjukkan perubahan perilaku makan yang lebih sehat, seperti membawa bekal bergizi, menghindari jajanan tidak sehat, dan memahami pentingnya pola makan seimbang. Program ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung tumbuh kembang dan pembentukan karakter positif sejak dini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *MANAJEMEN AKTIVITAS FISIK SISWA*. Cahya Ghani Recovery.
- Anggraeni, E. P., Supyadi, M. R., Putri, R. D. E., Toip, M., & Soldiana, S. (2025). PELAKSANAAN PROGRAM PEMBIASAAN MAKAN SEHAT PADA SISWA KELAS I DI SDN SERANG 10. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 5(1), 205–209.
- Anggraini, H. (2025). DETERMINASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR. *UNISAN JURNAL*, 4(4), 28–36.
- Arianti, S. F. (2025). Membangun Kesadaran Gizi Anak Prasekolah Melalui Pasar Makanan Sehat. *Lebah*, 18(3), 180–186.
- Astari, T., Indraswari, S. H., & Sari, V. R. (2025). *Ayo Makan Sehat! Panduan Cerdas dan Menyenangkan Untuk Guru dan Orang Tua*. Cv. Edupedia Publisher.
- Astuti, W. T., Susanti, E. T., Ns, M. K., Novida Prima, W., Marhamah, E., Nurhayati, L., & Setiyawan, A. (2025). *Bekal Sehat Anak Bangsa Edukasi Nutrisi untuk Generasi Cemerlang*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Dianah, R., Basri, F., Maharani, D., Miskha, A., Gunawan, P. H., & Aulia, A. (2025). PENTINGNYA POLA MAKAN SEHAT GUNA MENCEGAH EATING DISORDER PADA REMAJA DI

- SMAN 9 KOTA BOGOR. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(02), 680–689.
- Fithria, F., Ramadani, A., Dirahayu, W. O. H., Pini, C. N., Mahmud, I., Kalisi, H., & Andani, N. S. (2024). Gambaran Status Gizi Anak di SD Negeri 1 Poasia Kendari. *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 26–33.
- Hartati, S., Nurdin, I., & Si, M. (2021). *Metodologi Penelitian Sosial*.
- Jogiyanto Hartono, M. (2018). *Metoda pengumpulan dan teknik analisis data*. Penerbit Andi.
- Kaluku, K., & Junieni, J. (2022). Peran Penting Sekolah dalam Memperbaiki Praktik Gizi Seimbang pada Anak. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*, 7(4), 185–190.
- Lestari, S. D., Isbandi, F. S., & Respati, R. D. (2025). Sosialisasi tentang Bahaya Makanan Tidak Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasar Baru 1, Koang Jaya, Karawaci, Kota Tangerang. *Indonesian Journal of Social Development*, 3(1), 9.
- Logo, P. A., Nur, M. L., & Rahayu, T. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 496–505.
- 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.
- Mastuti, D. N. R., Pratiwi, Y. S., Chaniago, R., Rosida, R., Sanjaya, Y. A., Yulistiani, R., Astani, A. D., Priharwanti, A., Meri, M., & Swasono, M. A. H. (2023). *PENGANTAR ILMU GIZI: Pemahaman tentang Nutrisi dan Kesehatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Merlinda, A. A., & Yusuf, Y. (2025). Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinjauan dari Perspektif Sosiologi Pendidikan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 1364–1373.
- Nabila, S., Pasaribu, N. A., Tasya, L., & Azhima, I. (2025). Analisis Deteksi Tumbuh Kembang Anak di Posyandu Teratai 1 Desa Laut Dendang. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 12(2), 275–284.
- Nasrul Zaman, S. T. (2025a). *PENGANTAR KESEHATAN MASYARAKAT: Budaya, Etik dan Inovasi Teknologi*. Feniks Muda Sejahtera.
- Nasrul Zaman, S. T. (2025b). *PUBLIC HEALTH FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT: Keadilan, Tantangan dan Kolaborasi Masyarakat Global*. Feniks Muda Sejahtera.
- Patimah, S. (2021). *Stunting mengancam human capital*. Deepublish.
- Puspito, A. N., Ubaidillah, M., Widyawati, A., Nabyla, C. F.,

- Amami, N. A. A., & Herlambang, Y. A. N. (2025). Pengenalan Healthy Nutritious Food Knowledge dan Personal Hygiene di SD Negeri Gadingsari, Kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 6(2), 334–344.
- Putra, M. G. S., Septiani, E., Putri, S. S. D., & Nirmalarani, Y. (2025). Peningkatan Pengetahuan terkait Pentingnya Sarapan Bagi Pelajar di SD Negeri Dewi Sartika I Kota Bogor. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(01), 60–69.
- Sentanu, I. G. E. P. S., Yustiari, S. H., & S AP, M. P. A. (2024). *Mengelola Kolaborasi Stakeholder Dalam Pelayanan Publik*. PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa: menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 63–76.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyo, U. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. PT Salim Media Indonesia.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Wijaya, H. (2019). *Analisis Data Kualitatif: sebuah tinjauan teori & praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Yani, M., Mawarpury, M., Sari, Y., & Ulfa, M. (2024). *Penguatan Ketahanan Keluarga Di Era Digital*. Syiah Kuala University Press.