BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

1. Pengertian Anak Sekolah

Anak-anak usia sekolah, mulai dari usia 6 hingga 12 tahun, mulai mengenal tempat dan lingkungan baru. Mereka mulai menjalin persahabatan dan berinteraksi dengan orang lain di luar lingkaran keluarga mereka. Mereka menumbuhkan rasa tanggung jawab melalui interaksi mereka dengan orang lain. Anak-anak usia sekolah menghabiskan banyak waktu di luar rumah, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap paparan penyakit dan pengaruh eksternal. Faktor eksternal dapat memengaruhi berbagai kebiasaan dan perilaku, seperti praktik diet (Yunawati & Ns Nur Falah Setyawati, 2023).

Anak-anak usia sekolah membutuhkan diet yang cukup dan seimbang untuk memfasilitasi kegiatan pendidikan, perkembangan fisik, serta kemajuan kognitif dan sosial mereka. Kekurangan gizi pada saat ini dapat memengaruhi fokus, stamina, dan kinerja pendidikan.

2. Karakteristik Anak Sekolah

Anak-anak di kelas satu, dua, dan tiga sekolah dasar sering menunjukkan ciri perkembangan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, yang memungkinkan mereka untuk mengatur gerakan dan mencapai keseimbangan. Perkembangan kemampuan kognitif pada anak-anak usia sekolah dasar awal diilustrasikan oleh keterampilan mereka dalam mengurutkan, mengatur objek, menunjukkan minat pada angka dan menulis, meningkatkan kosakata, menikmati dialog, mengenali sebab dan akibat, memahami hubungan spasial dan temporal, dan berpikir lebih logis sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Dalam hal perkembangan sosial dan emosional, anak-anak belajar untuk bekerja sama dengan teman sebaya, mengikuti pedoman, bertanggung jawab atas tugas mereka, dan mulai menumbuhkan kepercayaan diri dan kemandirian. Ciri-ciri ini meningkatkan pengalaman belajar di sekolah, sehingga penting untuk menyediakan suasana pendidikan yang kondusif dan memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

Menurut Sabani (2019) Secara khusus karakteristik siswa SD kelas rendah (kelas 1, kelas 2, dan kelas 3) adalah sebagai berikut:

a) Karakteristik umum
    1) Waktu reaksinya lambat
    2) Koordinasi otot tidak sempurna
    3) Suka berkelahi
    4) Gemar bergerak, bermain, memanjat
    5) Aktif bersemangat terhadap bunyi-bunyian yang teratur
b) Karakteristik kecerdasan
    1) Kurangnya kemampuan pemusatan perhatian
    2) Kemauan berpikir sangat terbatas
    3) Kegemaran untuk mengulangi macam-macam kegiatan
c) Karakteristik sosial
    1) Hasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat drama
    2) Berkhayal dan suka meniru
    3) Gemar akan keadaan alam
    4) Senang akan cerita-cerita
    5) Sifat pemberani
    6) Senang mendapat pujian
d) Kegiatan gerak yang dilakukan
    1) Menirukan.Anak-anak SD pada tingkat rendah, dalam bermain senang menirukan sesuatu yang dilihatnya. Gerak-gerak apa yang dilihat di TV ataupun gerak-gerak yang secara langsung dilakukan oleh orang lain,teman ataupun binatang.
    2) Manipulasi. Anak-anak kelas rendah secara spontan menampilkan gerak-gerak dari objek yang diamatinya. Tetapi dari pengamatan objek tersebut anak menampilkan gerak yang disukainya.

Masa kelas tinggi SD, kira-kira umur 9 tahun atau 10 tahun - 12 tahun atau 13 tahun. Sedangkan karakteristik anak SD pada tingkat tinggi memiliki sedikit persamaan dengan kelas rendah.

Karakteristik kelas tinggi yang dimaksud antara lain:

1) Karakteristik umum
   a. Waktu reaksinya cepat
   b. Koordinasi otot sempurna
   c. Gemar bergerak dan bermain
2) Karakteristik kecerdasan
   a. Mempunyai kemampuan pemusatan perhatian
   b. Kemampuan berpikir lebih banyak
3) Karakteristik sosial
   a. Tidak suka pada hal-hal yang bersifat drama
   b. Gemar pada lingkungan sosial
   c. Senang pada cerita-cerita lingkungan sosial
   d. Sifat pemberani tetapi masih menggunakan logika
4) Kegiatan gerak yang dilakukan

   Anak memiliki kemamouan dalam menampilkan suatu kegiatan yang lebih tinggi. Jadi mempunyai kemampuan untuk mengekspresikan dari kegiatan yang dilakukan.

3. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Tabel 1.Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Berdasarkan AKG 2019

Zat gizi	**Anak 4-6 tahun**	**Anak 7-9 tahun**	**Anak 10-12 tahun**	
			Laki laki	**Perempuan**
Energi (kkal)	1400	1650	2000	1900
Protein (gr)	25	40	50	55
Lemak (gr)	50	55	65	65
Karbohidrat	220	250	300	280

Sumber : (AKG,2019)

Kebutuhan nutrisi siswa berbeda-beda berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia. Kebutuhan makanan dan energi anak seringkali meningkat seiring bertambahnya usia sebagai akibat dari perkembangan fisik dan peningkatan tingkat aktivitas. Kebutuhan energi untuk anak laki-laki dan perempuan berusia 10 hingga 12 tahun masing-masing adalah 2.000 kkal dan 1.900 kkal, sedangkan anak-anak berusia 4 hingga 6 tahun membutuhkan 1.400 kkal. Modifikasi juga dilakukan pada

kebutuhan protein, lipid, dan karbohidrat anak untuk mengakomodasi pertumbuhan dan perkembangan mereka.

4. Peran Asupan Sarapan Pagi terhadap Aktivitas dan Konsentrasi Belajar

Studi Muhammad Fahmi Hidayat (2021) meneliti korelasi antara praktik sarapan dan fokus kognitif selama belajar. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik sarapan dan fokus dalam pendidikan. Hal ini mencakup nutrisi yang cukup dan seimbang bersama dengan pengawasan orang tua. Kekurangan gizi dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik yang berkepanjangan, dan berkurangnya kapasitas untuk keterlibatan kognitif dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pendidikan. Individu yang menderita kekurangan gizi memiliki peningkatan risiko terkena infeksi menular, yang mungkin mengakibatkan ketidakhadiran di tempat kerja. Pagi hari menandai awal dari semua usaha, membutuhkan energi yang cukup untuk terus memperoleh pengetahuan, mengasimilasi informasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Mengonsumsi sarapan dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi individu dalam kegiatan pendidikan. Oleh karena itu, hal ini dapat menghasilkan peningkatan fokus, kepercayaan diri yang lebih besar, dan peningkatan prestasi akademik.

B. Sarapan

1. Pengertian Sarapan

Sarapan mengacu pada konsumsi makanan dan minuman di pagi hari sebelum memulai kegiatan sehari-hari, yang sering terjadi antara pukul 6:00 dan 9:00 pagi. Sarapan berfungsi untuk mengakhiri puasa semalaman dan menyediakan sumber energi pertama bagi tubuh. Kementerian Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa sarapan yang memadai harus menyediakan sekitar 20–30% dari kebutuhan energi harian secara keseluruhan.

Komposisi Sarapan: Sarapan yang optimal harus mencakup profil nutrisi yang seimbang, dengan 55–65% karbohidrat, 12–15% protein, 24–30% lemak, serta vitamin dan mineral penting yang seringkali bersumber dari buah-buahan atau sayuran. Untuk menjamin sarapan yang komprehensif dan bergizi cukup, sarapan harus mencakup beragam makanan (Harahap, 2025).

Biasanya, sarapan untuk siswa sekolah dasar dapat dikategorikan menjadi dua jenis: sarapan ringan dan sarapan lengkap. Sarapan ringan seringkali mencakup makanan ringan seperti roti, biskuit, susu, atau makanan cepat saji dasar yang seringkali kekurangan makronutrien dan mikronutrien. Sarapan yang lengkap terdiri dari berbagai macam karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, termasuk nasi yang disertai dengan lauk pauk (telur, salmon, tempe), sayuran, dan buah-buahan (Aries, 2025).

Sarapan sangat penting untuk menjaga proses fisiologis tubuh, terutama fungsi kognitif. Otak sebagian besar bergantung pada glukosa untuk energi, oleh karena itu melewatkan sarapan dapat mengakibatkan penurunan kadar glukosa darah, menyebabkan kurangnya fokus dan kelelahan dini. Akibatnya, sarapan merupakan elemen penting dalam nutrisi anak usia sekolah (Ariyani, 2022)

2. Tujuan dan Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan merupakan makanan pertama sebelum dimulainya aktivitas utama hari itu dan memainkan peran penting dalam pola makan anak-anak di sekolah dasar. Sarapan membantu mengakhiri puasa semalaman, menyediakan energi penting yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik pagi dan kinerja kognitif. Studi dan literatur menunjukkan bahwa fungsi utama sarapan bagi anak usia sekolah adalah untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang penting untuk perkembangan dan kesiapan belajar (Safitri, 2025).

Hanim & Ariyani (2022) menyatakan bahwa sarapan memberikan keuntungan termasuk peningkatan daya ingat (kognitif), peningkatan motivasi dan konsentrasi untuk belajar, kemampuan membaca, berhitung, berbahasa, dan logika yang lebih baik, penurunan kejadian penyakit, sakit kepala, sakit telinga, dan sakit perut, serta peningkatan stamina dan disiplin.

3. Zat Gizi yang Dianjurkan dalam Sarapan Pagi

Sarapan tidak hanya berfungsi untuk memuaskan rasa lapar; tetapi juga memberikan sejumlah besar energi dan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh siswa sekolah dasar. Studi Aries (2025) menunjukkan bahwa sarapan bergizi dapat menyediakan 15–30% dari kebutuhan energi dan nutrisi harian anak, termasuk makronutrien dan mikronutrien yang penting untuk fungsi tubuh, perkembangan, dan fokus.

4. Waktu dan Porsi Sarapan yang Dianjurkan

Waktu dan porsi sarapan yang disarankan sangat penting untuk memastikan sarapan terlaksana dan memberikan manfaat optimal bagi anak-anak di sekolah dasar. Mengonsumsi sarapan terlalu pagi atau tepat sebelum pelajaran utama dapat mengakibatkan penyerapan yang tidak memadai oleh tubuh dan pikiran, sementara porsi yang tidak mencukupi akan gagal memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi untuk kegiatan akademik pagi hari.

Waktu optimal untuk sarapan adalah di pagi hari, setelah bangun tidur dan sebelum dimulainya sekolah. Sebaiknya, anak-anak sarapan segera setelah bangun tidur dan sebelum sekitar pukul 8.30–9.00 pagi agar tubuh dapat memproses makanan dan menyediakan energi yang cukup sebelum kelas pertama. Hal ini konsisten dengan rekomendasi yang menunjukkan bahwa sarapan sebaiknya dilakukan di pagi hari setelah berpuasa semalaman (8–10 jam) untuk mengurangi rasa lapar yang berlebihan dan menjaga kadar glukosa darah tetap stabil, yang penting untuk fokus kognitif dan pembelajaran (Megati, 2023).

Frekuensi sarapan mengacu pada jumlah kali seorang anak sarapan dalam seminggu. Kebiasaan sarapan dapat diklasifikasikan dengan cara berikut:

a. Sarapan rutin: apabila anak sarapan > 5 kali dalam seminggu
b. Sarapan tidak rutin: apabila anak sarapan 1–5 kali dalam seminggu
c. Tidak sarapan: apabila anak sarapan 0 kali dalam seminggu

Kategori ini digunakan untuk menilai keteraturan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar. Jenis sarapan menunjukkan kualitas makanan yang dikonsumsi saat pagi hari, yang dibedakan menjadi :

a. Kudapan/ snack merupakan makanan ringan seperti biskuit, roti, teh manis, atau susu saja yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang.
b. Makanan lengkap merupakan sarapan yang terdiri dari sumber karbohidrat, protein (lauk), serta dapat dilengkapi sayur dan/atau buah sehingga lebih memenuhi kebutuhan zat gizi.

Porsi sarapan yang dianjurkan bagi anak sekolah dasar adalah yang dapat memenuhi sekitar 15–30 % dari kebutuhan energi dan nutrisi harian mereka. Banyak penelitian dan panduan gizi menyatakan bahwa nilai ini membantu

menyediakan energi cukup dan nutrien yang diperlukan tubuh dan otak anak tanpa berlebihan sehingga tetap nyaman sepanjang sesi belajar di pagi hari (Maya, 2023) Secara praktis:

a. Sarapan yang seimbang dengan porsi yang tepat dibuat mencakup karbohidrat (sebagai sumber energi utama), protein (untuk pertumbuhan dan fungsi tubuh), dan mikronutrien seperti vitamin serta mineral (untuk fungsi kognitif dan sistem imun).
b. Proporsi energi sarapan yang berada di kisaran 15–30 % total energi harian membantu anak tidak merasa lapar saat pelajaran pertama dan tetap fokus belajar tanpa gangguan rasa lapar. (Ansari, 2023)

5. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi

Kebiasaan sarapan pagi tidak terjadi secara otomatis pada setiap anak sekolah dasar. Ada beberapa faktor yang secara signifikan memengaruhi apakah anak rutin sarapan atau justru sering melewatkannya. Faktor-faktor ini bisa bersifat individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut penting untuk dipahami karena dapat menjadi dasar intervensi pendidikan gizi di sekolah dan keluarga (Ciardullo, 2023)

a. Faktor Individu

Faktor individu meliputi karakteristik personal anak seperti perilaku, motivasi, dan preferensi makan. Anak yang tidak suka makan pagi, mengalami kurang nafsu makan di pagi hari, atau lebih memilih tidur panjang di pagi hari cenderung melewatkan sarapan. Selain itu, usia atau fase perkembangan juga dapat memengaruhi kebiasaan makan; anak yang lebih tua cenderung lebih sering melewatkan sarapan dibanding yang lebih muda. Penelitian internasional menunjukkan bahwa faktor demografis seperti jenis kelamin dan usia dapat berkaitan dengan kebiasaan sarapan, di mana kelompok tertentu memiliki kecenderungan yang berbeda dalam kebiasaan makan pagi.

b. Faktor Keluarga

Peran keluarga, terutama orang tua atau pengasuh utama, sangat berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan anak. Ketersediaan makanan di rumah, pola makan keluarga, dan seberapa rutin orang tua menyiapkan sarapan bagi anak merupakan determinan utama di banyak studi lokal. Salah satu penelitian di SD

menegaskan hubungan antara ketersediaan sarapan, uang saku anak, dan pekerjaan ibu dengan frekuensi sarapan anak sekolah (misalnya anak yang tidak memiliki sarapan tersedia di rumah lebih sering melewatkan sarapan dibanding yang tersedia) (Monica, 2023)

c. Faktor Sosial-Ekonomi dan Lingkungan

Faktor sosial-ekonomi seperti pendapatan keluarga, pendidikan orang tua, dan status sosial ekonomi juga berpengaruh pada kebiasaan sarapan anak. Studi internasional di beberapa negara menunjukkan bahwa anak dari keluarga dengan pendapatan lebih tinggi dan pendidikan orang tua yang lebih tinggi cenderung lebih sering sarapan setiap hari dibanding anak dari latar belakang ekonomi rendah.

Lingkungan sekolah dan komunitas pun turut membentuk kebiasaan sarapan. Ketersediaan breakfast program di sekolah, budaya makan pagi di rumah, serta pengaruh teman sebaya bisa memengaruhi apakah anak memilih untuk sarapan atau tidak. Meskipun ini lebih sering diteliti di negara lain, konsepnya relevan untuk konteks Indonesia dan menunjukkan bagaimana lingkungan sosial memengaruhi kebiasaan makan pagi anak (Ciardullo, 2023)

C. Berat Badan

1. Pengertian

Berat Badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan anatara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang Timbangan injak biasa digunakan untuk mengetahui berat badan pada orang normal anak, remaja dan dewasa (Yuswatiningsih, 2019)

Berat badan merupakan salah satu indikator antropometri yang digunakan untuk menilai pertumbuhan dan status gizi anak. Berat badan didefinisikan sebagai hasil pengukuran massa tubuh seseorang yang dinyatakan dalam satuan kilogram (kg) dan diperoleh melalui penimbangan menggunakan alat ukur yang terkalibrasi. Pada anak usia sekolah dasar, pengukuran berat badan dilakukan secara berkala

untuk memantau pertumbuhan fisik serta mendeteksi secara dini adanya gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Menurut WHO (2023), pemantauan berat badan secara rutin merupakan bagian penting dari upaya pemantauan pertumbuhan anak karena perubahan berat badan mencerminkan kondisi keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh anak. Pengukuran berat badan yang tidak sesuai dengan standar dapat mengindikasikan adanya masalah kesehatan, infeksi berulang, atau ketidakseimbangan pola makan

2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan Anak

a. Faktor Asupan Gizi (Pola Makan)

Unsur-unsur nutrisi ini meliputi berbagai jenis makanan yang dikonsumsi, jumlahnya, frekuensi makan, dan kebiasaan ngemil sehari-hari. Diet yang tepat harus memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutrien yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak yang secara teratur mengonsumsi makanan padat energi tetapi miskin nutrisi (seperti makanan cepat saji, makanan manis, dan produk berlemak) menghadapi bahaya kelebihan berat badan atau obesitas. Di sisi lain, diet yang kurang atau konsumsi makanan bergizi yang tidak memadai meningkatkan kemungkinan kekurangan gizi dan penurunan berat badan (Ningrum, 2024)

b. Aktivitas Fisik

Aktifitas fisik merujuk pada semua gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, seperti bermain, berolahraga, dan bergerak aktif sepanjang hari. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu tubuh membakar energi dan menjaga berat badan yang seimbang. Kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedentary (mis. lama bermain gadget/duduk) berkaitan dengan risiko berat badan lebih karena energi yang masuk lewat makanan tidak diimbangi oleh pengeluaran energi (Permata, 2024)

c. Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan sumber energi utama sebelum anak memulai kegiatan sekolah. Anak yang melewatkan sarapan cenderung merasa lapar lebih cepat di sekolah, sehingga sering mengonsumsi jajanan tinggi gula dan lemak yang tidak sehat. Kurangnya asupan sebelum aktivitas dapat memengaruhi

keseimbangan energi dan berkontribusi terhadap status gizi tidak optimal (Elvandari, 2022)

d. Faktor Keluarga

1) Status Gizi Orang Tua.

Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan, sedangkan keluarga dengan pendapatan rendah mungkin kesulitan memenuhi kebutuhan nutrisi anak secara konsisten. Ini dapat menyebabkan variasi dalam status gizi anak, termasuk gizi kurang maupun kelebihan berat badan (Sakti, 2025)

2) Pendidikan Orang Tua

Mencerminkan pemahaman mereka terhadap kebutuhan gizi dan cara memenuhi kebutuhan tersebut. Orang tua dengan pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki pengetahuan lebih baik mengenai pentingnya makanan sehat dan seimbang untuk tumbuh kembang anak (Febrianta, 2024)

3) Pengetahuan Gizi Orang Tua

Secara langsung memengaruhi pilihan makanan mereka untuk anak, frekuensi makan, dan pola konsumsi keluarga. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung menerapkan pola makan seimbang yang mendukung status gizi optimal anak (Ningrum, 2024)

3. Kriteria Kenaikan Berat Badan Anak Sekolah Dasar

Ada anak usia sekolah (sekitar 7–12 tahun), pertumbuhan berat badan biasanya dinilai melalui perubahan berat badan dalam periode waktu tertentu dan dibandingkan dengan umur serta jenis kelamin anak**.** Dalam penelitian gizi, perubahan berat badan biasanya dikategorikan sebagai berikut:

a. Berat Badan Naik

Berat badan dikatakan naik apabila terjadi peningkatan berat badan minimal ≥ + 0,2 kg dibandingkan dengan pengukuran sebelumnya.

b. Berat Badan Tetap

Berat badan dikatakan tetap atau tidak naik apabila perubahan berat badan berada pada rentang – 0,19 kg sampai +0,19 kg.

c. Berat Badan Turun

Berat badan dikatakan turun apabila terjadi penurunan berat badan ≤ −0,2 kg dari pengukuran sebelumnya. Kriteria ini biasanya digunakan dalam penelitian intervensi gizi pada anak sekolah**,** untuk menilai perubahan berat badan sebelum dan sesudah intervensi makanan atau program gizi (Azzaristiya, 2025)

4. Konsep Kenaikan Berat Badan

Menurut World Health Organization (2023), Peningkatan berat badan pada anak merupakan aspek alami perkembangan, yang menunjukkan keseimbangan antara konsumsi nutrisi dan kebutuhan tubuh. Pemantauan berat badan secara konsisten sangat penting untuk mengevaluasi kesehatan gizi dan untuk identifikasi dini masalah gizi, termasuk kekurangan gizi dan kelebihan gizi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa evaluasi perkembangan anak, termasuk peningkatan berat badan, harus menggunakan pengukuran antropometri standar, termasuk berat badan menurut usia (BW/A) dan indeks massa tubuh menurut usia (BMI/A), yang berkaitan dengan Standar Perkembangan Anak WHO.

Kementerian Kesehatan Indonesia (2020) menyatakan bahwa pada anak usia 7 hingga 12 tahun, peningkatan berat badan bersifat progresif dan cukup konsisten. Biasanya, anak-anak bertambah berat badan sekitar 2–3 kg per tahun, setara dengan sekitar 150–250 gram per bulan. Peningkatan ini berfungsi sebagai indikator perkembangan tipikal anak, sementara pada kenyataannya, fluktuasi berat badan dapat terjadi setiap bulan sesuai dengan konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, dan status kesehatan anak.

Jika berat badan anak tetap stagnan atau menurun dalam jangka waktu tertentu, hal itu dapat mengindikasikan kekurangan gizi, masalah kesehatan, atau pengaruh lingkungan terhadap perkembangan. Di sisi lain, peningkatan berat badan yang terlalu cepat perlu diwaspadai, karena dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas.

Oleh karena itu, evaluasi peningkatan berat badan tidak hanya bergantung pada variasi berat badan, tetapi juga harus mempertimbangkan tolok ukur pertumbuhan, usia, jenis kelamin, dan kesejahteraan umum anak.

D. Program Makan Bergizi Gratis

1. Pengertian

Program Makan Gratis Bergizi (MBG) adalah inisiatif pemerintah yang diperkenalkan oleh Indonesia pada awal tahun 2025 yang bertujuan untuk memberikan makanan gratis, seimbang, dan bergizi kepada anak-anak sekolah dasar dan populasi berisiko lainnya, termasuk ibu hamil dan bayi. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan anak, kebutuhan gizi, dan kesiapan untuk keterlibatan akademis. MBG bukan hanya penyediaan makanan; dirancang sebagai komponen dari rencana komprehensif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Agustini, 2025)

2. Tujuan Dan Sasaran Program Makan Bergizi Gratis

Program MBG dirancang untuk mengatasi masalah gizi pada anak usia sekolah, termasuk potensi gizi kurang dan kekurangan energi, serta untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal melalui makanan bergizi. Sasaran utama dari MBG mencakup:

1) Anak sekolah dasar, terutama mereka yang berasal dari keluarga kurang mampu.
2) Kelompok rentan lainnya, seperti ibu hamil dan balita (walau dalam penelitian ini fokus utamanya adalah anak sekolah).
3) Masyarakat prasejahtera di daerah terpencil yang memiliki keterbatasan akses terhadap makanan bergizi.

Keberadaan MBG diharapkan dapat meningkatkan asupan energi dan zat gizi harian anak sekolah sehingga berkontribusi pada penurunan prevalensi kekurangan gizi, peningkatan konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah yang lebih baik, dan hasil akademik yang lebih tinggi (Azzahra, 2025)

3. Prinsip Gizi Seimbang dalam Program Makan Bergizi Gratis

Agar makanan yang diberikan melalui MBG benar-benar mendukung kesehatan anak, prinsip gizi seimbang harus diterapkan dalam penyusunan menu. Prinsip ini mencakup :

a. Keberagaman sumber pangan, mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral.

b. Keseimbangan komposisi gizi sesuai dengan kebutuhan umur anak sekolah dasar.
c. Keamanan dan keamanan pangan, memastikan makanan yang diolah aman dari kontaminasi.
d. Memperhatikan kebutuhan lokal seperti bahan pangan sehat yang tersedia di daerah (misalnya sayur, buah, ikan lokal).

Penelitian yang telah mengkaji nilai gizi MBG menegaskan bahwa menu yang disiapkan sebaiknya memenuhi rekomendasi gizi harian anak untuk mengoptimalkan status gizi mereka (Junia, 2025)

4. Jenis dan Komposisi Menu Makan Bergizi Gratis

Komposisi menu MBG di sekolah biasanya dirancang mengikuti rekomendasi gizi seimbang, antara lain:

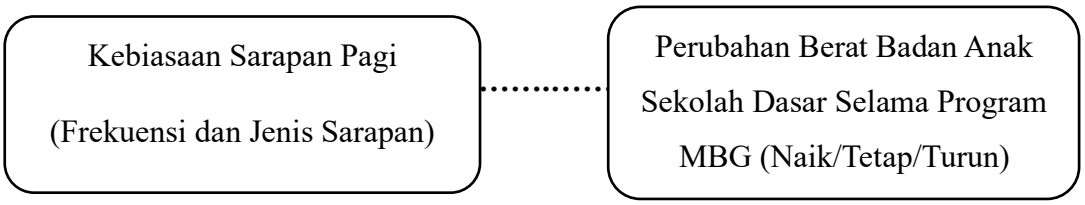
a. Sumber karbohidrat kompleks (beras, umbi).
b. Protein hewani dan nabati (telur, tempe/tahu, ikan kecil).
c. Sayur dan buah segar sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat.
d. Minuman bergizi seperti susu atau air putih.

Menu disusun agar memenuhi sebagian kebutuhan energi dan mikronutrien penting anak sehingga dapat mendukung aktivitas sekolah sepanjang hari.

5. Peranan Makan Bergizi Gratis dalam Meningkatkan Gizi dan Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, MBG dianggap bukan hanya sebagai intervensi gizi tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Pemberian makanan bergizi di sekolah berhubungan dengan peningkatan kehadiran siswa, energi belajar yang lebih baik, serta motivasi belajar yang meningkat, karena kebutuhan gizi dasar anak terpenuhi (Notha, 2025). Kajian ini menegaskan bahwa MBG memberi kontribusi pada aspek kesehatan dan pendidikan yang saling berkaitan: anak yang cukup nutrisi cenderung lebih fokus, lebih produktif dalam belajar, dan memiliki suasana hati serta motivasi yang lebih baik di sekolah.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan:

……= Tidak diteliti

F. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Kategori
Kebiasaan Sarapan Pagi	Kebiasaan makan dan minum sehari hari yang dimulai pukul 06.00 – 09.00 meliputi frekuensi sarapan dan jenis sarapan dicatat dengan menggunakan kuesioner dan wawancara selama seminggu dimulai dari hari senin sampai hari minggu	Kuesioner	Nominal	Sarapan rutin (5-7 hari/minggu) Sarapan tidak rutin (1-4 hari/minggu) Tidak sarapan (0 hari/minggu) (Nisa, 2021)
Perubahan Berat Badan	Perubahan berat badan selama 1 bulan setelah mendapatkan program makan bergizi gratis	Timbangan Digital	Ordinal	Naik : ≥ +0,2 kg Tidak naik/Tetap : -0,19 s.d +0,19 kg Turun: ≤ −0,2 kg (Azzaristiya, 2025)