BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Dini

Masa anak usia dini dikenal sebagai periode emas (*golden age*), yaitu tahap perkembangan yang sangat krusial dalam siklus kehidupan manusia. Perkembangan otak berlangsung sangat pesat sejak masa prenatal hingga usia sekitar enam tahun. Bahkan, sejak dalam kandungan hingga usia empat tahun terjadi pertumbuhan dan pembentukan jaringan otak secara optimal. Pesatnya perkembangan neurologis ini menuntut adanya pemenuhan gizi yang memadai serta stimulasi yang tepat dari lingkungan keluarga dan lembaga pendidikan. Keberhasilan anak dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap awal kehidupan akan menjadi fondasi bagi keberhasilan pada tahap perkembangan berikutnya(Fauziddin & Mufarizuddin, 2018).

Tumbuh kembang anak usia dini (0–6 tahun) merupakan faktor penting penentu produktivitas bangsa. Saat lahir, ukuran otak anak sekitar 25% dari otak dewasa, meningkat menjadi 70% pada usia dua tahun, dan mencapai 90% pada usia lima tahun. Hal ini menjadikan periode usia dini sebagai masa kritis untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan ditandai dengan peningkatan tinggi dan berat badan sesuai usia, sedangkan perkembangan mencakup perubahan perilaku, kecerdasan, serta keterampilan sosial-emosi. Asupan gizi seimbang, baik dari segi jumlah maupun kualitas, serta stimulasi psikososial berperan penting dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak(Fahmida & Kolopaking, 2019).

B. Makanan Bergizi Gratis

MBG dipandang sebagai investasi pembangunan sumber daya manusia jangka panjang karena berorientasi pada perbaikan kualitas generasi masa depan. Implementasinya melibatkan koordinasi lintas sektor, termasuk pendidikan, kesehatan, dan ketahanan pangan, guna memastikan penyediaan makanan yang memenuhi standar gizi yang telah ditetapkan. Selain berperan dalam pemenuhan asupan nutrisi, program ini juga diharapkan dapat memperkuat sistem pangan lokal serta menciptakan dampak sosial dan ekonomi

yang berkelanjutan. Dengan demikian, MBG bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas pendidikan secara simultan (Agustini, 2025).

Makan Bergizi Gratis merupakan janji utama Prabowo Subianto dalam Pemilihan Presiden 2024 yang mencerminkan komitmen kuat pemerintah dalam mengatasi permasalahan gizi dan stunting nasional sebagai bagian dari visi pembangunan sumber daya manusia unggul. Kebijakan ini diposisikan sebagai strategi fundamental dalam meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi yang memadai (Nango et al., 2025).

1. Tujuan Makanan Bergizi Gratis

Tujuan MBG sebagai solusi strategis terhadap tantangan gizi nasional, tidak hanya dalam aspek kesehatan, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang bagi pembangunan kualitas SDM Indonesia. Setelah pelantikan pada 6 Januari 2025, MBG ditetapkan sebagai salah satu prioritas dalam agenda Asta Cita 2024–2029 yang berorientasi pada penguatan pembangunan SDM. Implementasi kebijakan ini diharapkan memberikan dampak luas terhadap peningkatan kesehatan fisik, perkembangan sosial, serta pembentukan karakter generasi penerus bangsa (Nango et al., 2025).

MBG merupakan kebijakan strategis pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi anak sekolah serta mendukung keberlanjutan pendidikan. Secara substantif, program ini diarahkan untuk mengatasi ketimpangan akses terhadap makanan bergizi, Bagi peserta didik yang berasal dari keluarga dengan kondisi sosial-ekonomi rendah. Melalui penyediaan makanan bergizi secara rutin di lingkungan sekolah, MBG diharapkan mampu menurunkan prevalensi malnutrisi dan stunting pada anak usia sekolah, serta meningkatkan daya konsentrasi, kebugaran fisik, dan partisipasi belajar siswa (Qomarrullah et al., 2025).

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menegaskan bahwa pelaksanaan MBG di satuan pendidikan merupakan bagian integral dari implementasi Gerakan Sekolah Sehat (GSS) yang bertujuan membentuk ekosistem sekolah yang mendukung tumbuh kembang anak secara

menyeluruh. Kebijakan ini tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan pangan semata, tetapi juga dirancang sebagai strategi sistematis untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini melalui pendekatan kesehatan berbasis sekolah. Dalam konteks pendidikan anak usia dini , keterkaitan antara MBG dan Gerakan Sekolah Sehat menjadi sangat relevan karena fase usia dini merupakan periode emas (golden age) pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, asupan gizi yang adekuat berperan penting dalam pembentukan sel-sel otak, perkembangan kognitif, regulasi emosi, serta pertumbuhan fisik. Oleh sebab itu, penyediaan makanan bergizi di lingkungan sekolah tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan anak secara langsung, tetapi juga memengaruhi kesiapan belajar, konsentrasi, serta partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran(Menengah, 2025).

2. Sasaran Penerima Makanan Bergizi Gratis

Sasaran penerima Makanan Bergzi Gratis diberikan kepada:

a. Peserta didik pada jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah di lingkungan pendidikan umum, pendidikan
b. Kejuruan, pendidikan keagamaan, pendidikan khusus, pendidikan layanan khusus, dan pendidikan pesantren
c. Anak usia di bawah lima tahun
d. Ibu hamil
e. Ibu menyusui

3. Standar Gizi MBG Pada Anak Prasekolah

Dalam penyediaan MBG, SPPG mengacu pada standar gizi sesuai yang tercantum dalam tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian menurut kelompok umur penerima manfaat. Kebutuhan gizi ini dihitung berdasarkan waktu pemberian mbg pagi hari (20-25% akg) atau siang hari (30-35% akg), (Badan Gizi Nasional, 2025).

Tabel 1.Rujukan Angka Kecukupan Gizi Satu Kali MBG Anak Prasekolah

Kelompok Sasaran	Rujukan % AKG	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Siswa TK/PAUD/TK LB	20 – 25%	270 – 350	5,0 – 6,3	44,0 – 55,0

Sumber : Badan Gizi Nasional, 2025

C. Penerimaan Makanan Pada Anak

Penerimaan makanan pada anak dapat dipahami sebagai bentuk respons perilaku anak terhadap makanan yang disajikan, yang tercermin melalui kesediaan untuk memakan, menolak, atau memilih jenis makanan tertentu. Salah satu masalah yang sering muncul terkait penerimaan makanan adalah perilaku picky eater (pemilih makanan), kecenderungan anak untuk bersikap selektif terhadap makanan serta menolak beberapa jenis makanan, terutama makanan baru atau yang tidak sesuai dengan preferensinya (Indriani et al., 2024).

1. Faktor Penerimaan Makanan Pada Anak

Masalah makan susah pada anak usia dini merupakan bentuk gangguan pola makan yang khas, ditandai dengan penolakan tegas terhadap makanan atau minuman tertentu, baik dari segi jenisnya seperti sayur atau buah asing, tekstur seperti makanan lembek atau renyah, keragaman menu harian, maupun jumlah porsi yang disajikan semua ini tidak sejalan dengan kebutuhan fisiologis dan tahap usia anak. Kondisi ini bukan sekadar ketidakmauan sementara untuk makan, yaitu perilaku selektif ekstrem di mana anak hanya bersedia mengonsumsi makanan-makanan favorit yang sudah dikenal rasa dan bentuknya, sementara menolak total makanan baru, kurang familiar, atau yang dianggap tidak menarik seperti sayuran hijau pahit atau sup kental. Secara fisiologis, jika masalah ini berlangsung lama, dapat mengakibatkan ketidakseimbangan asupan nutrisi esensial seperti vitamin, mineral, dan protein, yang berpotensi menghambat pertumbuhan optimal, menurunkan daya tahan tubuh, serta memicu risiko kekurangan gizi kronis. Sulit makan ini biasanya terkait erat dengan faktor psikologis seperti kecemasan sensorik terhadap rasa atau bau, pola asuh orang tua yang terlalu memanjakan atau

memaksa, kebiasaan makan keluarga yang monoton, serta pengalaman makan negatif sebelumnya seperti tersedak atau mual akibat makanan tertentu. Oleh karena itu, penanganan dini melalui pendekatan holistik menjadi krusial untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat dan beragam (Nuhan & Yulianti, 2023).

D. Pengetahuan Keragaman Pangan Pada Anak

Pengetahuan keragaman pangan adalah tingkat pemahaman seseorang mengenai pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dari kelompok pangan yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara seimbang. Pengetahuan ini mencakup kemampuan mengenali kelompok pangan (seperti sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah) manfaat masing-masing kelompok pangan, menyadari pentingnya variasi dalam pola makan sehari-hari. Pengetahuan merupakan kemampuan individu dalam mengingat dan memahami informasi yang diperoleh melalui proses belajar. Dalam konteks keragaman pangan, pengetahuan tidak hanya sebatas mengetahui jenis makanan, tetapi juga memahami bahwa konsumsi makanan yang bervariasi dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, protein, dan zat gizi lainnya secara optimal (Fauziana & Fayasari, 2020).

1. Pengertian Keragaman Pangan Pada Anak

Keragaman pangan merupakan gambaran variasi konsumsi berbagai kelompok pangan yang dikonsumsi individu dalam suatu periode waktu tertentu, yang umumnya diukur berdasarkan konsumsi pangan selama 24 jam terakhir. Keragaman pangan digunakan sebagai indikator sederhana untuk menilai kecukupan asupan zat gizi, karena mencerminkan sejauh mana pola konsumsi makanan mampu menyediakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Keeragaman pangan mencakup konsumsi beberapa kelompok pangan, antara lain makanan pokok sebagai sumber energi utama, umbi-umbian, sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, serta sumber protein hewani seperti ikan, daging, dan telur (Derryanti et al., 2025).

2. Keragaman Pangan Menurut Kelompok Pangan

a. Makanan pokok

Makanan pokok merupakan bahan pangan utama yang dikonsumsi secara teratur, berulang, dan berkelanjutan sebagai sumber utama pemenuhan kebutuhan energi harian. Makanan pokok diklasifikasikan ke dalam kelompok padi-padian, terutama beras, yang dikonsumsi hingga tiga kali sehari dan memiliki kontribusi paling besar terhadap total asupan energi. Tingginya tingkat konsumsi makanan pokok tersebut berkaitan dengan fungsi beras sebagai sumber karbohidrat utama yang mudah diperoleh, mudah diolah. Kebutuhan energi harian sebagian besar dipenuhi melalui konsumsi pangan pokok(Gustiyana et al., 2017).

b. Lauk Hewani

Lauk hewani merupakan bagian dari lauk pauk yang berasal dari bahan makanan hewani dan disajikan sebagai pendamping makanan pokok dalam susunan menu makan. Lauk hewani dapat dibuat dari berbagai bahan pangan hewani seperti daging, unggas, ikan, dan telur. Dalam penyelenggaraan makanan, khususnya pada menu makan siang anak sekolah, lauk hewani memiliki peran penting karena berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan protein. Keberadaan lauk hewani dalam menu makan siang ditujukan untuk mendukung kecukupan zat gizi serta pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah (Khoirina, 2018).

Kelompok pangan daging dan ikan termasuk sumber protein hewani yang penting dalam pola konsumsi karena menyediakan protein berkualitas tinggi dan beragam mikronutrien yang esensial bagi tubuh (Drewnowski et al., 2024).

c. Lauk Nabati

Lauk nabati yang bersumber dari bahan pangan nabati, terutama yang berasal dari kacang-kacangan dan hasil olahannya. Lauk nabati berperan sebagai sumber protein nabati yang penting dalam pola konsumsi sehari-hari, khususnya bagi masyarakat yang memiliki

keterbatasan konsumsi lauk hewani atau menerapkan pola makan berbasis nabati. Contoh lauk nabati yang umum dikonsumsi antara lain tempe, tahu, kacang hijau, kacang kedelai, serta berbagai olahan kacang-kacangan lainnya. Selain sebagai sumber protein, lauk nabati juga mengandung zat gizi lain yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti serat pangan, vitamin (terutama vitamin B kompleks), serta mineral seperti zat besi, kalsium, dan magnesium(Paramita & Kusuma, 2020).

d. Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin A, C, E, dan K, serta mineral seperti zat besi, kalsium, magnesium, dan kalium. Vitamin dan mineral dalam sayuran berperan sebagai zat pengatur yang membantu proses metabolisme, menjaga sistem kekebalan tubuh, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada anak . Senyawa yang ditemukan dalam sayuran mendukung kesehatan tubuh dengan menghindari kanker, memperlambat penuaan dini, dan meningkatkan sistem pencernaan (Hartati et al., 2025).

Sayuran berwarna jingga diketahui lebih banyak mengandung vitamin A yang berperan dalam menjaga kesehatan mata, mendukung proses pertumbuhan, serta berkontribusi dalam fungsi sistem imun. Kekurangan asupan vitamin A dapat memengaruhi kesehatan mata dan mengganggu proses pertumbuhan (Sari et al., 2021).

e. Buah – Buahan

Buah-buahan merupakan tanaman yang umumnya memiliki rasa manis atau asam dan dapat dikonsumsi dalam keadaan segar maupun diolah. Buah-buahan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi karena mengandung berbagai zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, serta serat pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan mendukung proses metabolisme. Buah-buahan merupakan sumber utama vitamin, terutama vitamin C, vitamin A. Selain Buah juga mengandung mineral seperti kalium, magnesium, dan zat besi dalam jumlah tertentu, Kandungan serat pada

buah berfungsi untuk melancarkan pencernaan (Rohani et al., 2022).

Sayuran berdaun hijau dan merah keungu-unguan merupakan kelompok pangan nabati yang kaya akan mineral seperti kalsium, magnesium, kalium, dan zat besi, serta vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin A, dan vitamin K. Selain itu, sayuran juga merupakan sumber serat pangan yang tinggi, baik serat larut maupun tidak larut, serta mengandung mikronutrien esensial bagi anak seperti vitamin A, zat besi, dan yodium yang berperan penting dalam mendukung proses pertumbuhan, pematangan fungsi fisiologis, serta sistem imun selama masa tumbuh kembang (Siregar, 2023).

E. Metode Food Weighing

Metode *food weighing* adalah cara yang digunakan untuk menilai sisa maupun asupan makanan dengan melakukan penimbangan langsung terhadap makanan setelah dikonsumsi. Prosedur ini dilakukan dengan menimbang seluruh jenis makanan serta mencatat semua makanan yang dikonsumsi oleh individu. Metode ini dikenal sebagai yang paling akurat karena pengukurannya dilakukan secara langsung terhadap berat makanan yang dimakan maupun yang tersisa, sehingga menghasilkan data yang objektif dan bersifat kuantitatif. Dengan tingkat ketelitian yang tinggi, metode ini sering dijadikan sebagai *gold standard* dalam penilaian sisa makanan.

Namun, metode *food weighing* juga memiliki beberapa keterbatasan, antara lain membutuhkan waktu yang cukup lama, memerlukan peralatan khusus seperti timbangan, serta membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dalam pelaksanaannya. Selain itu, metode ini kurang praktis jika diterapkan pada penelitian dengan jumlah sampel yang besar karena proses pengukurannya yang cukup rumit dan memakan waktu (Rizqiya & Nigrum, 2023).

F. Media *Puzzle* "Isi Piringku"

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi agar lebih mudah dipahami oleh sasaran, khususnya anak usia dini. Salah satu media edukasi yang efektif untuk anak adalah media berbentuk permainan, seperti *puzzle*. Media *puzzle* "Isi Piringku" merupakan salah satu bentuk media edukatif yang dirancang untuk

mengenalkan konsep gizi seimbang kepada anak melalui aktivitas bermain yang interaktif dan menyenangkan. *Puzzle* merupakan permainan edukatif yang melibatkan aktivitas menyusun potongan gambar menjadi satu kesatuan yang utuh, sehingga dapat merangsang kemampuan kognitif, motorik halus, serta meningkatkan konsentrasi anak.

Konsep Isi Piringku merupakan panduan gizi seimbang yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai pengganti slogan "4 Sehat 5 Sempurna". Isi Piringku menggambarkan komposisi makanan dalam satu piring yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dengan proporsi yang seimbang, serta dilengkapi dengan anjuran minum air putih, mencuci tangan, dan aktivitas fisik. Media *puzzle* "Isi Piringku" adalah alat pembelajaran yang menggabungkan konsep gizi seimbang dengan permainan menyusun gambar. Dalam media ini, anak diminta untuk menyusun potongan-potongan gambar yang menggambarkan komponen Isi Piringku, seperti sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah.

Kegiatan ini membantu anak mengenal jenis-jenis makanan serta memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Penggunaan *puzzle* sebagai media edukasi memiliki beberapa kelebihan, antara lain meningkatkan minat belajar anak karena bersifat menyenangkan, membantu anak memahami konsep secara visual dan konkret, melatih koordinasi mata dan tangan, serta meningkatkan daya ingat dan kemampuan berpikir anak. Media *puzzle* "Isi Piringku" dapat digunakan sebagai salah satu metode edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini mengenai makanan bergizi seimbang (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025).

G. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Penerimaan Makanan Bergizi Gratis	Rata rata berat porsi MBG yang dikonsumsi atau dihabiskan oleh anak TK dalam 5 hari pengamatan	Menimbang makanan sebelum diberikan kepada anak dan menimbang sisa makanan setelah anak selesai makan, kemudian dihitung jumlah makanan yang dikonsumsi berdasarkan persentase sisa perkelompok makanan.	Timbangan makanan dan formulir *food weighing*	Penerimaan MBG dikategorikan tinggi apabila makanan yang dikonsumsi ≥80% (sisa MBG <20%) dan dikategorikan rendah apabila makanan yang dikonsumsi <80% (sisa MBG ≥20%) (Mutmainah et al., 2020).	Rasio
Pengetahuan Keragaman Pangan	Kemampuan anak dalam mengenali dan menyusun *puzzle* gambar makanan sesuai dengan kelompok pangan yang tepat, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan.	Anak diminta menyusun puzzle dengan menempelkan 3 potongan gambar pada setiap kelompok pangan sesuai dengan kategori yang tepat.	*Puzzle* Isi Piringku	Baik: ≥80% jumlah potongan puzzle yang disusun dengan benar (≥10 potongan) Cukup: ≥60 – <80% jumlah potongan puzzle diletakkan dengan benar (≥8 potongan) Kurang: <60% jumlah potongan puzzle diletakkan dengan benar (<8 potongan) (Darni & Wahyuningsih, 2022).	Ordinal