BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Makanan Bergizi Gratis

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu strategi intervensi pemerintah dalam upaya penanggulangan berbagai permasalahan gizi di Indonesia. Program ini dirancang sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan pangan sehat dan bergizi bagi kelompok sasaran, khususnya peserta didik pada satuan pendidikan, guna mendukung peningkatan status gizi dan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan. Program makan bergizi gratis ditetapkan sebagai bagian dari proyek Proyek Strategis Nasional (PSN) yang mencerminkan komitmen dan langkah strategis pemerintah dalam mempersiapkan generasi unggul menuju visi Indonesia Emas 2045 (Lumban Gaol *et al.*, 2025).

Implementasi program makan bergizi gratis yang dilaksanakan secara optimal dan sesuai dengan pedoman yang telah ditetapkan berpotensi memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan mutu pendidikan. Program ini tidak hanya mendukung perbaikan status gizi peserta didik, tetapi juga berimplikasi pada peningkatan motivasi dan capaian belajar, penurunan angka putus sekolah, serta penguatan partisipasi masyarakat dalam mendukung penyediaan makanan sehat dan bergizi di lingkungan satuan pendidikan (Herniati & Idawati, 2025)

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2024) meyatakan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki keterkaitan erat dengan Gerakan Sekolah Sehat (GSS) yang telah disosialisasikan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. GSS diimplementasikan melalui lima fokus utama, yaitu sehat bergizi, sehat fisik, sehat imunisasi, sehat jiwa, dan sehat lingkungan. fokus sehat bergizi secara langsung mendukung pelaksanaan makan bergizi gratis karena menekankan pentingnya konsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang dalam lingkungan sekolah.

1. **Tujuan Makanan Bergizi Gratis**

Tujuan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah membiasakan peserta didik untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat dan positif, serta mendukung terwujudnya generasi sehat, cerdas, dan produktif menuju Indonesia Emas 2045. Dalam bidang pendidikan, program ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar, memperluas partisipasi dan kehadiran peserta didik di sekolah, serta menurunkan angka putus sekolah (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025b).

2. **Sasaran Penerima Makanan Bergizi Gratis**

Menurut Keputusan Kepala Badan Gizi Nasional Republik Indonesia (2025) 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; dan
e. Ibu menyusui.

3. Standar Gizi Makanan Bergizi Gratis Pada Anak Prasekolah

SPPG menyediakan MBG sesuai kebutuhan gizi berdasarkan AKG harian dan kelompok umur, yaitu 20–25% AKG untuk pemberian pagi hari dan 30–35% untuk pemberian siang hari. (Badan Gizi Nasional, 2025).

Tabel 1 Rujukan Angka Kecukupan Gizi Satu Kali MBG Pada 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

B. Penerimaan Makanan pada Anak

Penerimaan makanan dapat didefinisikan sebagai tingkat kesukaan atau ketidaksukaan individu terhadap suatu jenis makanan yang disajikan. Konsep ini berkaitan dengan preferensi makan yang dipengaruhi oleh cita rasa, tekstur, warna, aroma, serta bentuk penyajian makanan. Penerimaan makanan pada anak merupakan gambaran tingkat kesediaan anak untuk berinteraksi, mencoba, dan mengonsumsi makanan yang disajikan. Semakin tinggi tingkat kesukaan anak terhadap makanan, maka semakin besar kemungkinan makanan tersebut dikonsumsi secara optimal. Sebaliknya, apabila makanan tidak disukai, maka akan terjadi penolakan atau tersisa dalam jumlah yang cukup banyak (Munifa & Dhini, 2022).

1. Faktor – Faktor Penerimaan Makanan pada Anak

Berdasarkan penelitian Nuhan & Yulianti (2023), penerimaan makanan pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan keluarga, yaitu status ekonomi, tingkat pengetahuan ibu, pola asuh, dan pola pemberian makan. Keempat faktor tersebut berperan dalam membentuk kebiasaan makan serta sikap anak terhadap makanan yang disajikan. Ketersediaan dan variasi makanan, pemahaman orang tua tentang gizi, cara pengasuhan, serta praktik pemberian makan yang tepat dapat mendukung terbentuknya penerimaan makanan yang baik pada anak. Sebaliknya, kondisi dan praktik yang kurang optimal dapat memicu perilaku sulit makan atau penolakan makanan pada anak.

Berdasarkan penelitian Munifa & Dhini (2022), penerimaan makanan pada anak dipengaruhi oleh faktor sensorik dan karakteristik makanan, yaitu rasa, tekstur, warna, bentuk, penampilan, serta variasi menu. Makanan dengan rasa manis atau gurih, tekstur yang sesuai, warna cerah, serta bentuk penyajian yang menarik cenderung lebih mudah diterima oleh anak dibandingkan makanan yang kurang menarik secara sensorik.

C. Keragaman Pangan

Salah satu prinsip dalam Pedoman Gizi Seimbang menekankan pentingnya konsumsi pangan yang beragam dengan memperhatikan keseimbangan proporsi, kecukupan jumlah, dan keteraturan waktu makan (Prasetyo et al., 2023). Keanekaragaman pangan merupakan susunan konsumsi makanan sehari-hari yang terdiri atas berbagai kelompok pangan, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Konsumsi pangan yang beragam berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi secara menyeluruh, baik sebagai sumber energi (zat tenaga), zat pembangun untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh (Harjani et al., 2024).

Pangan yang beranekaragam pada umumnya memiliki mutu dan kandungan gizi yang lebih baik (Aditianti et al., 2016). Tingkat keragaman konsumsi pangan yang lebih tinggi meningkatkan peluang terpenuhinya kebutuhan zat gizi sehingga berdampak pada status gizi individu. Penerapan pola konsumsi yang beragam menjadi upaya penting dalam menjaga kecukupan zat gizi (Prasetyaningrum et al., 2024).

1. Keragaman Pangan Menurut Kelompok Pangan

a. Makanan Pokok

Pangan pokok merupakan makanan yang sering hadir dalam menu harian, memegang porsi terbesar dalam makanan. Konsumsi makanan pokok sebagai sumber karbohidrat memberikan kontribusi terbesar terhadap total energi harian individu, dibandingkan dengan protein hewani, protein nabati, serta buah dan sayur. Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh, yang ketika dikonsumsi dalam jumlah cukup, membantu dalam menjaga keseimbangan energi harian (Rejeki et al., 2023).

b. Lauk Hewani

Lauk hewani merupakan salah satu sumber protein hewani yang mengandung semua jenis asam amino esensial sehingga dikenal sebagai protein lengkap. Fungsi protein adalah protein dibutuhkan oleh tubuh untuk membangun jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. Kekurangan Energi Protein (KEP) pada balita dan anak anak

menyebabkan gangguan pada perkembangan kognitif yang berdampak pada kecerdasan otak anak (Ummah, 2022).

c. Lauk Nabati

Lauk nabati merupakan makanan hidangan dengan bahan makanan yang digunakan golongan pangan sumber nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain. Lauk nabati merupakan makanan favorit masyarakat Indonesia yang ada dalam setiap menu makan seperti tahu dan tempe (Kemenkes, 2014). Sumber protein nabati mempunyai nilai ekonomi yang lebih murah dibandingkan dengan sumber hewani sehingga mudah dijangkau untuk dibeli oleh masyarakat. Selain mempunyai nilai ekonomi yang lebih murah, protein nabati juga mempunyai nilai gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan jenis protein hewani. Namun, menggabungkan beberapa jenis protein nabati dalam proporsi yang tepat dapat menghasilkan campuran protein nabati dengan nilai kualitas protein yang lengkap (Darmayanti et al., 2021)

d. Sayuran

Sayuran merupakan sebutan bagi bahan pangan asal tumbuhanyang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah secara minimal. Sayur adalah jenis makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang memiliki kandungan vitamin, mineral. Di dunia ini terdapat banyak sekali jenis sayuran yang memiliki warna, rasa , aroma dan tekstur yang berbeda-beda. Namun secara umum bila ditinjau dari segi gizinya, sayuran merupakan sumber mineral, sumber serat dan sumber vitamin terutama vitamin A dan , vitamin C. Vitamin A yang terdapat pada beberapa jenis sayuran, seperti wortel dan bayam, juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mata dan membantu fungsi penglihatan agar tetap baik (Susilawati, 2020). Mengonsumsi sayuran berfungsi sebagai zat pengatur dalam menjaga keseimbangan metabolisme serta mencegah defisiensi mikronutrien. Konsumsi sayuran mengacu pada jenis dan

jumlah asupan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menunjang kesehatan. Kurangnya konsumsi sayuran pada anak dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan daya tahan tubuh, serta mengganggu fungsi pencernaan. Selain itu, asupan yang tidak adekuat juga berisiko menurunkan prestasi akademik dan meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas serta penyakit tidak menular di kemudian hari. Oleh karena itu, pembiasaan konsumsi sayur dan buah sejak dini sangat diperlukan (Sari & Rovendra, 2023).

e. Buah - Buahan

Buah-buahan merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dan umumnya mengandung biji. Buah memiliki berbagai zat gizi, terutama vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Kandungan tersebut berperan dalam membantu menjaga kesehatan tubuh, mendukung fungsi penglihatan dan sistem kekebalan tubuh, melancarkan pencernaan, serta membantu melindungi tubuh dari paparan radikal bebas (Susilawati, 2020).

D. Program Holistik Integratif

Periode usia dini (0–6 tahun) merupakan fase fundamental dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Secara biologis, pada saat lahir kapasitas otak anak baru mencapai sekitar 25% dari ukuran otak dewasa. Perkembangan berlangsung sangat cepat, di mana pada usia dua tahun ukuran otak telah mencapai sekitar 70% dan meningkat menjadi kurang lebih 90% pada usia lima tahun. Pengembangan Anak Usia Dini *Holistik Integratif* merupakan suatu pendekatan dalam penyelenggaraan layanan pengembangan anak usia dini yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan esensial anak secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan.

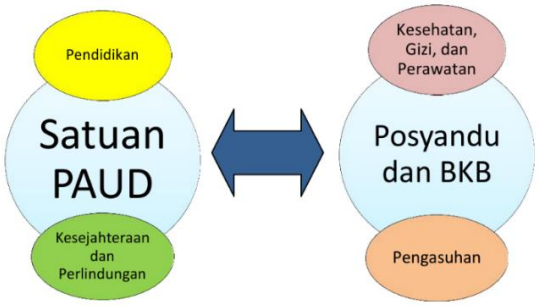
Dalam implementasinya, program *holistik integratif* mencakup berbagai layanan penting yang meliputi pendidikan, kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, serta kesejahteraan anak sebagai satu kesatuan kebijakan pengembangan anak usia dini. Satuan pendidikan memiliki peran yang sangat strategis sebagai pusat layanan yang mengoordinasikan kerja sama lintas sektor dengan sektor-sektor terkait, dalam rangka menjamin terpenuhinya

hak-hak anak serta mendukung optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini secara komprehensif (Fahmida & Kolopaking, 2019).

Tujuan pengembangan anak usia dini *holistik integratif* adalah mewujudkan anak Indonesia yang sehat, cerdas, ceria, dan berakhlak mulia melalui penyelenggaraan layanan yang terpadu, menyeluruh, dan berkelanjutan. Upaya tersebut dilakukan dengan memastikan terpenuhinya kebutuhan esensial anak secara utuh meliputi aspek kesehatan, gizi, stimulasi pendidikan, pembinaan moral emosional, serta pengasuhan sekaligus memberikan perlindungan dari berbagai bentuk kekerasan, penelantaran, perlakuan salah, dan eksploitasi. Selain itu, tujuan tersebut juga menekankan pentingnya integrasi layanan antar lembaga sesuai dengan kondisi wilayah serta penguatan komitmen dan kolaborasi antara orang tua, keluarga, masyarakat, dan pemerintah daerah dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini (Bupati Banyumas Provinsi Jawa Tengah, 2019).



Gambar 1 Alternatif implementasi layanan PAUD HI



Gambar 2 Bekerja sama dengan Posyandu/BKB setempat
Sumber: Petunjuk Teknis PAUD–HI

E. Food Weighing

Metode food weighing merupakan metode yang digunakan untuk menilai daya terima makanan melalui penimbangan langsung makanan yang disajikan dan sisa makanan (plate waste) setelah dikonsumsi. Plate waste merupakan makanan yang masih tersisa di piring karena tidak dihabiskan dan dinyatakan dalam persentase dari makanan yang disajikan. Pengukuran dilakukan dengan menimbang semua jenis makanan yang disajikan dan makanan yang tersisa, kemudian mencatat makanan yang dikonsumsi. Metode ini dinilai akurat karena pengukuran dilakukan secara langsung sehingga menghasilkan data yang objektif dan kuantitatif. Daya terima makanan dikategorikan tinggi apabila sisa makanan ≥20% dan rendah apabila sisa makanan <20%. Meskipun memiliki tingkat ketelitian yang tinggi, metode food weighing membutuhkan waktu, peralatan khusus seperti timbangan, serta tenaga yang terlatih dalam pelaksanaannya (Saniyah, 2024).

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. Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam penelitian dan memiliki variasi nilai antara satu subjek dengan subjek lainnya. Variabel merupakan konsep yang akan diukur dan diamati dalam suatu penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan (Irmawartini & Nurhaedah, 2017). Maka variable pada penelitian ini adalah Penerimaan Makanan Bergizi Gratis dan Pengetahuan Keragaman Pangan.

H. Definisi Operasional

Tabel 2 Definsi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Penerimaan MBG	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