

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN BESAR PORSI, DAYA TERIMA DAN VARIASI MENU YANG DISAJIKAN PADA MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) TERHADAP KECUKUPAN GIZI ANAK SDN 117 PALEMBANG



ANGEL SONDAH

PO.71.31.1.23.014

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHTAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA III
TAHUN 2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN BESAR PORSI, DAYA TERIMA DAN VARIASI MENU YANG DISAJIKAN PADA MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) TERHADAP KECUKUPAN GIZI ANAK SDN 117 PALEMBANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi



ANGEL SONDAH

PO.71.31.1.23.014

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHTAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA III
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam hal perkembangan fisik, kognitif, serta emosional anak-anak usia sekolah dasar, gizi yang tepat sangatlah krusial. Menurut (WHO), malnutrisi, terutama stunting (tinggi badan yang rendah untuk usia), wasting, dan kekurangan mikronutrien, dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak, sistem kekebalan tubuh yang lemah, risiko penyakit kronis yang lebih tinggi, produktivitas rendah di usia dewasa, dan membebani ekonomi negara akibat biaya kesehatan yang tinggi dan kapasitas sumber daya manusia yang rendah. Secara global, WHO melaporkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 23,2% anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting, dengan hampir semua kasus berada di Asia dan Afrika. (*United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020*)

Anak-anak usia sekolah dasar (sekitar 6 - 12 tahun), sedang mengalami perkembangan fisik dan mental dengan sangat pesat. Pertumbuhan tinggi badan dan masa otot, serta kematangan sistem saraf pusat memengaruhi konsentrasi belajar serta kemampuan kognitif selama masa pembentukan ini. Oleh karenanya, sangatlah krusial agar mendukung perkembangan fisik, mental, serta emosional anak-anak dengan memenuhi kebutuhan gizi mereka melalui pola makan yang memadai serta seimbang. Anak-anak berisiko mengalami stunting, kekurangan energi kronis. Serta penurunan prestasi akademik bila kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi.

Gizi seimbang ialah fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia sekolah dasar (SD), yang umumnya berusia 6-12 tahun. Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kognitif, serta peningkatan aktivitas fisik di sekolah, sehingga kebutuhan nutrisi harian mereka mencapai puncaknya. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), gizi seimbang yang mencakup

karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral esensial dapat mencegah stunting, obesitas, serta gangguan konsentrasi belajar. Di Indonesia, anak SD memerlukan asupan kalori sekitar 1.800-2.200 kkal/hari, dengan komposisi 55-60% karbohidrat, 10-15% protein, dan 25-30% lemak, untuk mendukung aktivitas belajar dan bermain. (Kemenkes, 2019).

Di Indonesia, meskipun telah terjadi perbaikan dalam beberapa indikator gizi, masalah kekurangan gizi masih signifikan. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 mencatat prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%, dari 21,5% pada tahun sebelumnya, namun masih jauh dari target stunting sebesar 14,2% pada 2029. (Kemenkes, 2025).

Proses Perbaikan gizi harus dimulai sejak masa kehamilan, serta berlanjut hingga tahap-tahap berikutnya, masa prenatal, kelahiran, masa kanak-kanak, usia prasekolah, sekolah dasar, masa remaja, masa dewasa, serta masa tua. Dikarenakan fungsi otak mereka mulai berkembang konsisten selama sekolah dasar, yang mengarah pada pertumbuhan intelektual yang pesat kelompok usia ini menjadi fokus utama dalam berbagai insiatif dalam meningkatkan gizi Masyarakat. Siswa sekolah dasar berusia enam hingga dua belas tahun. Guna menghindari hambatan terhadap perkembangan serta pertumbuhan mereka, asupan gizi anak-anak harus mencukupi. Sistem kekebalan tubuh anak-anak akan melemah bila mereka tidak mendapatkannutrisi yang cukup. Ketidaksimbangan asupan gizi sering terjadi pada mereka yang melaksanakan aktivitas intensif namun mempunyai kebiasaanmakan yang tidak teratur. Masalah gizi termasuk kelebihan gizi atau kekurangan gizi, bisa timbul akibat ketimpahan antara asupan gizi yang mencukupi serta yang tidak mencukupi. (Seprianty *et al.*, 2015).

Siswa kelas 6-12 dianggap masih berada di tingkat masa sekolah, guna mencegah keterlambatan ataupun kelainan perkembangan, anak-anak harus memperoleh asupan gizi yang cukup selama masa pertumbuhan mereka. Faktor lain yang bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh anak

ialah pola makan yang tidak sehat. Seringkali anak-anak mengalami ketidakseimbangan antara asupan gizi, serta kebutuhan gizi mereka akibat gaya hidup yang aktif serta kebiasaan makan tidak teratur. Ketidakseimbangan ini bisa menyebabkan masalah gizi, seperti kelebihan atau kekurangan gizi. (Seprianty *et al.*, 2015).

Sebagai respon terhadap masalah gizi dan urgensi peningkatan kualitas SDM, pemerintahan Prabowo - Gibran telah meluncurkan program Makan Bergizi Gratis (MBG) atau *Free Nutritious Meals Programme*. Program ini resmi dimulai sejak Januari 2025, dan ditetapkan sebagai salah satu program cepat hasil (*quick result program*) dalam RPJM 2025-2029. Sasaran utamanya meliputi anak-anak sekolah (usia SD sampai SMA), pelajar pesantren, ibu hamil dan menyusui, serta balita. Alasan pembentukan program ini termasuk: menurunkan angka stunting, meningkatkan kecukupan asupan gizi anak sekolah yang selama ini belum optimal, serta memperkuat fondasi sumber daya manusia agar generasi mendatang lebih sehat, cerdas dan produktif.

Meskipun terdapat banyak laporan dan berita tentang MBG serta beberapa studi awal yang menilai dampaknya secara umum, masih terdapat kekurangan penelitian yang secara spesifik menggambarkan ukuran porsi, kecukupan gizi menu yang disajikan, serta penerimaan/preferensi anak-anak sekolah dasar terhadap menu MBG. Sebagian besar data berfokus pada apakah menu tersebut disajikan, apakah anak-anak menerima MBG, atau efek makro seperti stunting dan konsentrasi, tetapi sangat sedikit yang membandingkan antara apa yang direncanakan dengan apa yang sebenarnya dikonsumsi oleh siswa sekolah dasar di lapangan.

Berdasarkan data observasi awal yang diperoleh peneliti di SDN 117 Palembang pada tanggal 18 September 2025, ditemukan bahwa menu makanan yang disajikan dalam program MBG cenderung kurang bervariasi, serta terdapat ketidaksesuaian ukuran porsi makanan antarpeserta didik. Hal ini dapat berdampak pada efektivitas program

dalam memenuhi kebutuhan gizi siswa secara optimal. SDN 117 Palembang dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah tersebut bersedia dan menerima dilaksanakan penelitian di sekolah tersebut. Selain itu, SDN 117 Palembang juga sudah menerima penyelenggaraan makanan MBG sejak Februari 2025 yang menjadi sasaran utama yang akan diteliti.

Kurangnya variasi menu dapat menyebabkan kebosanan konsumsi, penurunan nafsu makan, serta risiko ketidakseimbangan asupan zat gizi mikro dan makro (Damayanti & Sandjaja, 2020). Sementara itu, ukuran porsi yang tidak seragam dapat memunculkan ketidakadilan di antara siswa, serta mempengaruhi pemenuhan kebutuhan energi harian (Hardiansyah & Briawan, 2018) Kondisi ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai kualitas pelaksanaan program MBG, baik dari aspek perencanaan menu, penyajian, maupun evaluasi gizi yang dilakukan oleh pihak pelaksana program di sekolah.

Diharapkan program MBG dapat menurunkan prevalensi stunting di Indonesia menuju target RPJMN, juga memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian anak sekolah, khususnya dalam hal energi, protein, vitamin & mineral penting (seperti zat besi, vitamin A, C, kalsium). Selain itu, MBG diharapkan dapat berdampak positif pada kualitas pendidikan: meningkatkan daya konsentrasi, kehadiran di sekolah, prestasi belajar, serta mengurangi kejadian kelaparan atau kekurangan gizi antara waktu pulang-sekolah. Beberapa penelitian awal melaporkan peningkatan konsentrasi anak setelah menerima MBG. Namun data tentang seberapa besar porsi yang dimakan, berapa proporsi menu yang tersisa atau ditolak, bagaimana selera mempengaruhi konsumsi gizi, masih sangat terbatas. (*United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020*)

Kota Palembang sebagai lokasi penelitian relevan karena kota ini merupakan salah satu kota besar di Sumatra dengan karakteristik perkotaan dan pinggiran kota, populasi usia sekolah yang besar, serta potensi variasi dalam ketersediaan, penerimaan, dan tantangan dalam

implementasi program MBG (misalnya, logistik, selera lokal, budaya makanan, dan kondisi ekonomi). Selain itu, belum ada publikasi khusus dari Palembang yang menggambarkan tingkat konsumsi, penerimaan menu MBG, dan kecukupan gizi anak-anak sekolah dasar di kota tersebut, sehingga penelitian di Palembang dapat mengisi kekosongan lokal dan memberikan rekomendasi kebijakan yang langsung dapat diterapkan. (Shenia *et al.*, 2025).

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi perbaikan program, terutama dalam hal keamanan pangan, variasi menu, kecocokan selera lokal, dan pemenuhan AKG harian agar program MBG dapat lebih efektif dalam menurunkan stunting dan meningkatkan kualitas pendidikan di tingkat SD.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah mengenai Bagaimana Gambaran Besar Porsi, Daya Terima dan Variasi Menu Yang Disajikan Pada Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) Terhadap Kecukupan Gizi Anak SDN 117 Palembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Besar Porsi, Daya Terima dan Variasi Menu yang disajikan pada Menu Makan Bergizi Makan (MBG) Terhadap Kecukupan Gizi Anak SDN 117 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui Gambaran Besar Porsi pada Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) pada anak SDN 117 Palembang
- b) Diketahui Gambaran Daya Terima Makan pada Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) pada anak SDN 117 Palembang

- c) Diketahui Gambaran Variasi Menu yang disajikan pada Makan Bergizi Gratis (MBG) pada anak SDN 117 Palembang
- d) Diketahui Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) Terhadap Kecukupan Gizi anak SDN 117 Palembang

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Sekolah SDN 117 Palembang
Dapat menjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan Makan Bergizi Gratis (MBG) agar distribusi porsi dan menu lebih efektif dan efisien.
- b. Bagi Jurusan Gizi
Dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan literatur diperpustakaan Jurusan Gizi.
- c. Bagi Penulis
Mendapatkan pengalaman dan pengetahuan tentang Gambaran Besar porsi, Daya terima dan Variasi menu yang disajikan pada menu Makan Bergizi Gratis (MBG) Terhadap Kecukupan Gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E., Pujonarti, S. ., Sudiarti, T., Rahmawati, R., Kusharisupeni, K., Mardatillah, M., & Putra, W. K. (2010). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 42–47.
- Almatsier. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Antika, N. W. P. F., & Indiani, N. L. P. (2023). Peran Variasi Menu, Lokasi, dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Kembali. *Warmadewa Management and Business Journal (WMBJ)*, 5, 1–13.
- Astari, A. P., & Kadaryati, S. (2021). Ketepatan Pemorsian Hidangan di RSUD Dr . Tjitrowardojo Purworejo. *Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 33–40.
- Azis, A. A., & Hasanah, M. U. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal Ipa Terpadu*, 1(2), 50–56.
- Comstock, E. M., & Symington, L. (1982). Computerized visual plate waste measurement. *Journal of the American Dietetic Association*, 81(6), 641–645.
- Damayanti, R., & Sandjaja. (2020). *Gizi Untuk Kesehatan dan Prestasi Anak Sekolah*. Jakarta Buku Kedokteran EGC.
- Damayati, D. S., Humairah, A. T., Darmayanti, F., & Putri, I. (2024). Relationship Between Eating Patterns , Physical Activity , and Obesity Incidence Among Madrasah Tsanawiyah (MTs) Students. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(2), 133–137.
- Djamaluddin, I., Andiani, A., & Surasno, D. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 48 Kota Ternate Tahun 2019. *Jurnal Biosainstek*, 4(1), 22–31.
- Hardiansyah, & Briawan, D. (2018). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesional Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Harjatmo, T. ., Par'i, H. ., & Wiyono, S. (2017). *Bahan Ajar Gizi : Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Hartati, Y., Yulianto, Y., Wijaya, K., & Telisa, I. (2023). Gambaran Besar Porsi, Asupan Zat Gizi terhadap Status Gizi Mahasiswa di Asrama. *Jurnal Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi*, 57–64.
- Indriawati, D. (2012). Hubungan Antara Status Gizi dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1, 1–22.
- Kemenkes. (2019). *Peraturan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kemenkes. (2025). *Mengenal Pentingnya Gizi Untuk Anak*.
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro, I. (2015). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2(2), 1–7.
- Melinda Rimpoporok, Widyaningrum, K., & Satrijawati, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sisa Makanan yang Dikonsumsi Oleh Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Permata Bunda Malang Tahun 2019. *CHMK Health Journal*, 3(3), 56–61.
- Munifa, M., & Dhini, D. (2022). Analisis Daya Terima Terhadap Variasi Menu Makanan Lengkap Pada Anak Usia 1 – 6 Tahun. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 10(2), 1–13. <https://doi.org/10.52263/jfk.v10i2.209>
- Nida. (2011). *Metode Penilaian Sisa Makanan dengan Taksiran Visual*. Yogyakarta.
- Ningtyias, F. W., Fiamanatillah, R. F., & Rohmawati, N. R. (2020). Kontribusi Zat Gizi Makan Siang Sekolah dan Kecukupan Gizi Terhadap Status Gizi Siswa di SD Al-Furqan Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), 265–271.
- Par'i, H. M., Harjatmo, T. P., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Priscilla L. Connors, & Sarah B. Rozell. (2004). Using a Visual Plate Waste

- Study to Monitor Menu Performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(1), 94–96.
- Rahmadhani, H., Hervidea, R., & Saleh, A. J. (2025). Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Siswi SD Negeri 11 Krui di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024. *Journal of Citizen Research and Development*, 2(1), 71–92.
- Ramlan, Arifin, A., Sunata, & Hendrayana, S. (2025). Kebijakan Makan Bergizi Gratis Di Indonesia Belajar dari Amerika Serikat dan Korea Selatan. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(2), 10622–10627.
- Seprianty, V., Tjekyan, R. M. S., & Thaha, M. A. (2015). Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 129–134.
- Shenia, A. S., Maksum, A., & Affandi, M. (2025). Studi Kasus Dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Semangat Belajar Siswa di SD Negeri 38 Palembang. *Indonesian Journal Of Education*, 2(1), 389–392.
- Sulistiyani. (2024). Student Characteristics, Acceptability, and Suitability of Portion Standards with Recommended Dietary Allowance in School Meals at Al Furqan Primary School, Jember Regency. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 285–294.
- Susyani. (2022). *Evaluasi Konsumsi Makanan Pasien Menggunakan Metode Taksiran Visual Skala Comstock 6 Poin* (A. Khanafi (ed.)). deepublish.
- UNICEF, & RECFON, S. (2024). *Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar dan Faktor-Faktornya di Jawa Tengah*. UNICEF Indonesia.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, Peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak. *UNICEF Indonesia*, 8–38.
- WHO. (2020). *Gueideline On School Food and Nutrition Policies*.