

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program pemerintah yang bertujuan untuk mewujudkan Indonesia Emas 2045. Program ini merupakan upaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan menyediakan makanan bergizi seimbang bagi kelompok rawan gizi, seperti ibu hamil, ibu menyusui, serta anak-anak dari usia balita, anak sekolah, hingga remaja. Upaya pemberian makanan bergizi seimbang diharapkan dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya, meningkatkan daya tahan tubuh, mendorong pemanfaatan dan konsumsi pangan lokal, serta membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2024).

Anak usia sekolah dasar adalah salah satu sasaran Program MBG. Berdasarkan Buku Pedoman Standar Gizi dan Makanan Program Makan Bergizi Gratis, menu makan siang bagi siswa kelas 4, 5, dan 6 Sekolah Dasar dirancang untuk memenuhi 30–35% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian dengan komposisi zat gizi makro yang seimbang yaitu protein sebesar 10–15%, lemak sebesar 20–30%, dan karbohidrat sebesar 55–65% dari total energi. Keseimbangan komposisi ini penting untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya memperoleh energi yang cukup, tetapi juga zat gizi makro lainnya sebagai pendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Kemenkes, 2024).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi siswa selama disekolah, termasuk Makan Bergizi Gratis (MBG). Menu MBG yang disediakan diharapkan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan standar yang dianjurkan bagi anak usia sekolah. Apabila kandungan gizi MBG yang disediakan tidak sesuai standar, akan mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas sekolah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan asupan yang tidak adekuat menyebabkan anak mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta memiliki risiko gangguan pertumbuhan dan penurunan performa belajar (Susilowati & Irawan, 2021).

Merujuk pada hasil penelitian terdahulu, ditemukan bahwa kandungan gizi menu MBG pada anak sekolah dasar belum sepenuhnya memenuhi standar gizi yang ditetapkan. Penelitian Moridu et al. (2025) menunjukkan bahwa rata-rata kandungan energi, protein, lemak, dan mikronutrient pada menu MBG di SDN 77 Kota Tengah Gorontalo dan MI Terpadu (MIT) Al-Ishlah Gorontalo masih berada di bawah standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) meskipun secara umum kualitas makanan dinilai baik oleh siswa. Penelitian Syamsu et al. (2025) menyatakan bahwa secara nasional rata-rata menu MBG menyediakan energi 500-700 kkal dan protein 25-35% dari kebutuhan anak sekolah, namun kontribusi mikronutrien pada sebagian menu masih belum optimal.

Analisis zat gizi makro pada menu MBG yang akurat memerlukan metode penilaian yang objektif, salah satunya melalui penimbangan porsi makanan yang disediakan. Penimbangan langsung makanan memungkinkan perhitungan kandungan energi, karbohidrat, protein, dan lemak yang lebih tepat dibandingkan estimasi visual (Nisak et al., 2019). Metode ini banyak digunakan dalam penelitian evaluasi penyelenggaraan makan di sekolah karena mampu menggambarkan kontribusi zat gizi yang sebenarnya diterima siswa (Faridi et al., 2022).

SDIT Al Karima Kubu Raya merupakan sekolah dengan sistem *full day school*, yang dimana siswa menjalani aktivitas belajar formal dan non formal dalam waktu yang panjang setiap harinya. Selain pembelajaran di kelas, siswa juga mengikuti kegiatan rutin seperti pramuka, *market day*, senam pagi, serta berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Tingginya aktivitas yang dilakukan membuat siswa memerlukan dukungan zat gizi yang memadai agar proses pembelajaran baik formal maupun non formal berlangsung optimal. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian terkait Analisis Zat Gizi Makro Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDIT Al Karima Kubu Raya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan kandungan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) pada menu Makan Bergizi Gratis (MBG) yang disediakan di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah terdapat perbedaan kandungan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) pada menu Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG.

2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan rata-rata kandungan zat gizi makro dalam satu porsi menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya.
- b. Mengetahui perbedaan rata-rata kandungan energi dalam satu porsi menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG.
- c. Mengetahui perbedaan rata-rata kandungan karbohidrat dalam satu porsi menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG.
- d. Mengetahui perbedaan rata-rata kandungan protein dalam satu porsi menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG.
- e. Mengetahui perbedaan rata-rata kandungan lemak dalam satu porsi menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menganalisis zat gizi makro menu Makan Bergizi Gratis (MBG) yang disediakan di SDIT Al Karima Kubu Raya. Objek yang diteliti adalah berat porsi makanan menu MBG yang disediakan serta kandungan zat gizi makro yang meliputi energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Zat gizi makro dinilai berdasarkan pemenuhan pedoman pemberian MBG pada siswa kelas 4,

5, dan 6 yaitu energi 30–35% dari rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) kelompok umur 10–12 tahun. Sedangkan protein sebesar 10–15%, lemak sebesar 20–30%, dan karbohidrat sebesar 55–65% dari total energi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan, pengetahuan, dan pemahaman dalam menganalisis zat gizi makro menu Makan Bergizi Gratis (MBG) yang disediakan di SDIT Al Karima Kubu Raya.

2. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam melakukan pemantauan dan pelaporan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), khususnya terkait kesesuaian porsi dan zat gizi makro menu yang diterima siswa.

3. Manfaat bagi penyelenggara program MBG

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam perencanaan menu dan penetapan besar porsi, sehingga penyediaan menu MBG dapat lebih optimal dalam memenuhi standar pedoman pemberian MBG.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian penelitian

No	Nama Peneliti	Tempat Penelitian	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Nanda Dwi Fakhriyyah Moridu, dkk (2025)	SDN 77 Kota Tengah Gorontalo dan MI Terpadu Al-Ishlah Gorontalo	Tinjauan Kualitas dan Kesesuaian Gizi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada Anak Sekolah Dasar di Kota Gorontalo	Kuantitatif deskriptif, dengan pendekatan observatif.	Sebagian siswa menilai kualitas makanan baik. Rata-rata energi, protein, lemak, dan sebagian besar mikronutrien menu MBG belum memenuhi standar AKG, meskipun karbohidrat sudah sesuai.	Lokasi penelitian, Metode Penelitian

No	Nama Peneliti	Tempat Penelitian	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan
2	Rachmat Faisal Syamsu, dkk (2025)	Studi berbasis literatur, konteks nasional Indonesia	Tinjauan Nilai Gizi dari Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Presiden RI	Literature review	Menu MBG rata-rata menyediakan 500–700 kkal per porsi dengan protein sekitar 25–35% kebutuhan harian anak sekolah. Namun, kontribusi mikronutrien masih terbatas pada beberapa menu.	Lokasi penelitian, Metode Penelitian
3	Rahma Fitri Fiamanati Ila, dkk (2019)	SD Al-Furqan Jember	Kontribusi Zat Gizi Makan Siang Sekolah dan Kecukupan Gizi terhadap Status Gizi Siswa	Observasional analitik, cross sectional	Kontribusi zat gizi makan siang sekolah tidak memenuhi 30% kebutuhan harian, namun status gizi mayoritas siswa normal.	Objek penelitiannya makan siang sekolah bukan MBG
4	Nur Fathin Sholihah, dkk (2021)	SDIT Insan Mulia Kediri	Ketersediaan Zat Gizi Makro pada Menu Makan Siang terhadap Kecukupan Zat Gizi Anak Sekolah	Observasional analitik, cross sectional	Ketersediaan energi dan protein umumnya mencukupi, tetapi ketersediaan lemak rendah.	Objek penelitiannya makan siang sekolah bukan MBG