

## TINJAUAN NILAI GIZI DARI PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PRESIDEN RI

**Rachmat Faisal Syamsu<sup>1\*</sup>, Resti Anisha Putry<sup>2</sup>, Narlhiandini Mitresna Widyadhana<sup>3</sup>**

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia<sup>1</sup>, Program Studi Profesi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia<sup>2,3</sup>

\*Corresponding Author : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

### ABSTRAK

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diluncurkan oleh Pemerintah Republik Indonesia merupakan intervensi pangan berskala nasional yang dirancang untuk menurunkan prevalensi malnutrisi dan stunting serta memperbaiki status gizi anak sekolah, ibu hamil, ibu menyusui, dan kelompok rentan. Meski demikian, Implementasi MBG menghadapi tantangan logistik, keberlanjutan pendanaan, dan kesesuaian menu terhadap kebutuhan nutrisi lokal. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau nilai gizi dan efektivitas program MBG dalam konteks kesehatan masyarakat Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode literature review. Literatur diperoleh dengan cara menelaah artikel atau jurnal ilmiah yang diunduh dari PubMed, NCBI (*National Library Of medicine*) dan Google Scholar. Hasil analisis memunjukkan rata-rata menu MBG menyediakan 500-700 kcal per porsi dengan protein 18-28 g, yang setara dengan 25-35% kebutuhan protein usia anak sekolah. Menu MBG disesuaikan dengan kearifan lokal, potensi pangan, dan ketersediaan bahan pangan di masing-masing daerah. Namun, kontribusi mikronutrien seperti kalsium, zat besi, dan vitamin A masih terbatas pada sebagian menu, terutama tray yang tidak menyertakan susu. Program MBG memiliki sejumlah kelebihan strategis, baik dari sisi gizi, sosial, maupun ekonomi. Program MBG disimpulkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemenuhan gizi anak sekolah, ketahanan pangan nasional dan pemberdayaan ekonomi lokal, namun keberhasilannya memerlukan sistem monitoring dan evaluasi yang berbasis *evidence*. Koordinasi lintas sektor diperlukan agar program ini berjalan efektif, berkelanjutan, dan benar-benar menjawab tantangan gizi di masyarakat Indonesia.

**Kata kunci** : makan bergizi gratis, nilai gizi

### ABSTRACT

*The Free Nutritious Meal Program (MBG), launched by the Government of the Republic of Indonesia, is a national-scale food intervention designed to reduce the prevalence of malnutrition and stunting and improve the nutritional status of school children, pregnant women, breastfeeding mothers, and vulnerable groups. However, the implementation of the MBG faces logistical challenges, funding sustainability, and menu suitability for local nutritional needs. This study aims to review the nutritional value and effectiveness of the MBG program in the context of Indonesian public health. This study uses a literature review method. Literature was obtained by reviewing scientific articles and journals downloaded from PubMed, NCBI (National Library of Medicine), and Google Scholar. The analysis showed that the average MBG menu provides 500-700 kcal per serving with 18-28 g of protein, equivalent to 25-35% of the protein needs of school-age children. The MBG menu is adapted to local wisdom, food potential, and food availability in each region. However, the contribution of micronutrients such as calcium, iron, and vitamin A is still limited in some menus, especially trays that do not include milk. The MBG program has several strategic advantages, from a nutritional, social, and economic perspective. It has been concluded that the MBG program can make a positive contribution to meeting the nutritional needs of school children, national food security, and empowering local economies. However, its success requires an evidence-based monitoring and evaluation system. Cross-sector coordination is necessary for this program to be effective, sustainable, and truly address the nutritional challenges facing Indonesian society.*

**Keywords** : free nutritious meals, nutritional value

## PENDAHULUAN

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diluncurkan oleh Pemerintah Republik Indonesia merupakan intervensi pangan berskala nasional yang dirancang untuk menurunkan prevalensi malnutrisi dan stunting serta memperbaiki status gizi kelompok rentan terutama anak sekolah, ibu hamil, dan ibu menyusui. Dari perspektif gizi publik, kualitas nutrisi program bergantung pada komposisi menu (kepadatan energi dan mikro-nutrien) serta kontinuitas pemberian. Di Indonesia, konsep gizi seimbang diwujudkan melalui “Isi Piringku”, yang menggantikan slogan lama “4 Sehat 5 Sempurna” dengan menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring adalah 50% mengandung sayur dan buah serta 50% sisanya yaitu karbohidrat dan protein. Porsi “Isi Piringku” sekali makan dengan komposisi makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring, lauk pauk (sumber protin) dengan porsi dari  $\frac{1}{2}$  piring, sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring, buah-buahan dengan porsi  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.

Masa usia sekolah merupakan periode penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak yang membutuhkan asupan energi serta zat gizi optimal. Kebutuhan makronutrien meliputi karbohidrat sebagai sumber energi utama (50–60% dari total energi), protein untuk pertumbuhan jaringan dan fungsi imun (1–1,2 g/kgBB/hari), serta lemak sebesar 25–30% dari total energi harian. Kekurangan karbohidrat menyebabkan kelelahan, sedangkan kelebihannya berisiko obesitas dan karies gigi. Sumber protein hewani seperti ikan, daging, telur, dan susu memiliki kualitas lebih baik karena mengandung asam amino esensial lengkap. Lemak tak jenuh dari ikan, kacang, dan minyak nabati bermanfaat bagi fungsi otak dan jantung, sementara asam lemak omega-3 berperan penting dalam mendukung perkembangan kognitif anak sekolah.

Kebutuhan vitamin dan mineral seperti zat besi, vitamin A, zinc, kalsium, vitamin D, vitamin B kompleks, dan vitamin C sangat penting bagi anak usia sekolah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kekurangan gizi dapat berdampak pada kesehatan jangka pendek maupun panjang, seperti stunting, wasting, penurunan fungsi kognitif akibat defisiensi zat besi dan yodium, serta penurunan imunitas yang meningkatkan risiko infeksi. Indonesia masih menghadapi *triple burden of malnutrition*, yaitu kekurangan gizi, gizi lebih, dan defisiensi mikronutrien. Berdasarkan SSGI 2022, prevalensi stunting mencapai 21,6%, anemia 32%, dan obesitas anak sekolah 10,2%. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola makan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendah aktivitas fisik. Upaya nasional melalui RPJPN 2025–2045 menargetkan penurunan stunting di bawah 5% dan sejalan dengan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2030 untuk menghapus semua bentuk malnutrisi, termasuk stunting dan wasting pada anak.

WHO dan FAO mendefinisikan *school feeding program* sebagai intervensi gizi terstruktur yang menyediakan makanan bergizi kepada anak usia sekolah. Di India, program *Mid-Day Meal Scheme* berhasil menurunkan angka malnutrisi sekaligus meningkatkan angka kehadiran sekolah. Di Brazil, *Programa Nacional de Alimentação Escolar* (PNAE) yang mewajibkan minimal 30% bahan pangan bersumber dari petani lokal terbukti meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga serta kualitas diet anak sekolah. Di Ghana, *school feeding program* menunjukkan peningkatan signifikan dalam asupan energi, protein, dan mikronutrien, sekaligus berdampak positif terhadap prestasi akademik siswa. Indonesia juga memiliki pengalaman dalam pelaksanaan program makanan bergizi, meskipun cakupannya masih terbatas. Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sudah lama diterapkan bagi balita gizi kurang dan ibu hamil, dengan variasi keberhasilan tergantung kualitas dan konsistensi implementasi di lapangan. Perencanaan menu sehat harus memperhatikan kepadatan energi dan zat gizi, yaitu jumlah energi, protein, vitamin, dan mineral yang terkandung dalam setiap porsi makanan. Prinsip penting lainnya adalah diversifikasi pangan, yaitu mengonsumsi

berbagai jenis makanan agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi secara seimbang. Diversifikasi pangan berbasis lokal menjadi strategi yang efektif sekaligus mendukung ketahanan pangan nasional. Misalnya, penggunaan umbi-umbian (ubi, singkong, jagung) sebagai sumber karbohidrat alternatif selain beras, atau ikan laut sebagai sumber protein hewani yang melimpah di Indonesia. Selain memperkaya gizi, diversifikasi berbasis pangan lokal juga lebih berkelanjutan secara ekonomi karena mendukung petani dan nelayan setempat, serta mengurangi ketergantungan pada pangan impor.

Kementerian Kesehatan RI telah mengembangkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dituangkan dalam Tumpeng Gizi Seimbang. Pedoman ini menekankan empat pilar: (1) konsumsi makanan beraneka ragam, (2) menjaga kebersihan diri dan lingkungan, (3) melakukan aktivitas fisik teratur, serta (4) memantau berat badan secara berkala. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau nilai gizi dan efektivitas program MBG dalam konteks kesehatan masyarakat Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review. Literatur diperoleh dengan cara menelaah artikel atau jurnal ilmiah yang diunduh dari PubMed, NCBI (National Library Of medicine) dan Google Scholar. Artikel diskriminasi berdasarkan ketentuan diantaranya merupakan artikel yang dipublikasikan selama 5 tahun terakhir, artikel yang diterbitkan dapat diunduh secara full text dan memiliki akses terbuka, artikel dengan desain kualitatif, kuantitatif, mix method serta literature review yang membahas mengenai Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) Presiden RI. Proses penelusuran literatur menghasilkan 30 jurnal relevan terkait pangan fungsional dan program makan bergizi. Setelah proses skrining terhadap judul dan abstrak, 10 jurnal dieliminasi karena tidak relevan atau tidak memiliki akses teks lengkap. Sebanyak 20 jurnal kemudian dianalisis lebih lanjut untuk menilai kesesuaian dengan kriteria inklusi, seperti periode publikasi, jenis penelitian, dan relevansi dengan isu gizi masyarakat. Hasil akhir seleksi menunjukkan 15 jurnal memenuhi kriteria dan digunakan dalam sintesis data. Proses ini memastikan hanya artikel yang relevan, valid, dan berkualitas yang dijadikan dasar pembahasan dalam kajian literatur review ini.

## HASIL

### Analisis Menu dan Nilai Gizi MBG



Gambar 1. Menu Makanan Untuk Siswa Tingkat Sekolah Dasar di SDN 3 Kepanjen Kabupaten Malang

Menu dalam program Makanan Bergizi Gratis (MBG) pada dasarnya dirancang untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah, terutama energi, protein, dan mikronutrien penting. Menurut Kemenkes RI, anak usia sekolah membutuhkan sekitar 1.500–2.000 kkal per hari, dengan distribusi energi 50–60% dari karbohidrat, 10–15% dari protein, dan 25–30% dari

lemak, serta asupan mikronutrien seperti zat besi, kalsium, vitamin A, dan zinc. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji analisis kandungan gizi per tray MBG (Makan Bergizi Gratis) masih sangat terbatas. Studi yang ada lebih banyak membahas implementasi kebijakan, logistik distribusi, maupun dampak program secara umum terhadap status gizi dan pendidikan anak. Karena itu, analisis berikut menggunakan pendekatan estimasi porsi standar berdasarkan foto menu dan data komposisi pangan dari TKPI/USDA. Pendekatan ini memberi gambaran kasar kontribusi tray MBG terhadap kebutuhan gizi anak usia sekolah.

Secara umum, keempat tray MBG pada Gambar 1. menyumbang 400– 500 kkal per porsi, dengan protein 12–18 g, yang berarti telah memenuhi sekitar 20–30% kebutuhan energi harian dan 25–35% kebutuhan protein anak usia sekolah. Namun, kontribusi mikronutrien seperti kalsium, zat besi, dan vitamin A masih terbatas pada sebagian menu, terutama tray yang tidak menyertakan susu. Hasil estimasi ini menunjukkan bahwa menu MBG sudah mendekati standar *school feeding program* WHO/FAO, yakni menyumbang minimal sepertiga kebutuhan energi dan gizi harian anak sekolah. Meski demikian, untuk memastikan kecukupan gizi yang konsisten, perlu dilakukan analisis laboratorium dan perhitungan detail porsi aktual di tiap wilayah, karena variasi menu antar daerah berpotensi menghasilkan perbedaan kualitas gizi yang cukup signifikan.



Gambar 2. Pelaksanaan MBG SDS Angkasa 5 Lanud Halim Perdanakusuma, Jakarta

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) menunjukkan bahwa menu yang disediakan tidak bersifat seragam, melainkan disesuaikan dengan kearifan lokal, potensi pangan, serta ketersediaan bahan makanan di masing-masing daerah. Implementasi MBG di beberapa wilayah menggambarkan variasi menu tersebut. Misalnya, di SDN Cilangkap 5 Depok, menu terdiri atas nasi, ayam, sayur, dan jeruk; sementara di Jakarta, komponen susu sempat diganti karena wilayah tersebut bukan pusat produksi susu, sehingga dipenuhi dengan sumber protein lokal seperti telur, tahu, tempe, atau daging. Pada peluncuran hari pertama, variasi menu juga terlihat. Di Jakarta, menu terdiri atas nasi, ayam semur, kacang panjang, dan pisang; di Bandung, menu meliputi nasi, ayam goreng, sawi, pisang, dan susu; sedangkan di Sidoarjo, siswa menerima nasi, ayam tepung tanpa tulang, tumis sawi tahu, semangka, dan susu. Variasi tersebut memperlihatkan bahwa meskipun standar gizi ditetapkan secara nasional, pelaksanaan MBG tetap fleksibel agar sesuai dengan potensi pangan lokal serta kebiasaan konsumsi masyarakat.

Selain itu, di beberapa daerah tertentu, sumber karbohidrat utama menurut pemerintah setempat dipertimbangkan untuk diganti dengan pangan lokal, misalnya singkong atau pisang rebus di wilayah Halmahera Barat. Hal ini memperlihatkan bahwa MBG tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi anak, tetapi juga mendukung ketahanan pangan nasional dan memberdayakan petani lokal melalui pemanfaatan produk pangan khas daerah. Wilayah Makassar juga menunjukkan indikator implementasi MBG yang potensial untuk dimasukkan ke dalam studi variasi menu wilayah Laporan media menyebut bahwa dalam uji coba MBG di beberapa kecamatan di Makassar, menu yang dibagikan mencakup nasi putih, lauk ayam, dan

sayur sebagai komponen utama. Berdasarkan asumsi porsi sekolah standar (nasi ±150 g, ayam ±50 g, sayur ±50 g, tahu ±50), estimasi kandungan gizi secara kasar menunjukkan bahwa tray MBG di Makassar kemungkinan memberikan energi sekitar 550-650 kkal, protein 20-25 g, lemak 15-18 g, karbohidrat 75-85 g, dan tambahan mikronutrien seperti vitamin A dan vitamin C serta serat.



Gambar 3. Uji Coba MBG di Kota Makassar



Gambar 4. Isi Tray Uji Coba MBG Kota Makassar

Hingga saat ini belum ditemukan penelitian akademik yang secara rinci menganalisis kandungan gizi per tray MBG di berbagai wilayah secara kuantitatif. Informasi yang tersedia masih didominasi oleh laporan media dan pernyataan resmi pemerintah. Oleh karena itu, analisis kandungan gizi MBG saat ini hanya dapat dilakukan secara estimatif berdasarkan menu yang dilaporkan. Kondisi ini membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi variasi kandungan gizi antarwilayah secara komprehensif dan berbasis data ilmiah.

**Tabel 1. Estimasi Kandungan Gizi Per Tray Program Makan Bergizi Gratis (MBG)**

Wilayah	Menu	Estimasi Kandungan Gizi
Depok	Nasi, Ayam, Sayur, Jeruk	Energi: 500–600 kkal Protein: 18–22 g Lemak: 12–15 g Karbohidrat: 70–80 g Vitamin C, serat
Jakarta	Nasi, Ayam semur, kacang Panjang, pisang	Energi: 550–650 kkal Protein: 20–24 g Lemak: 15–18 g Karbohidrat: 75–85 g Vitamin A, C, serat
Bandung	Nasi, ayam goreng, sawi, pisang, susu	Energi: 600–700 kkal Protein: 22–28 g Lemak: 18–20 g Karbohidrat: 75–85 g Kalsium, vit. A, vit. C

Sidoarjo	Nasi, ayam tepung tanpa tulang, tumis sawi tahu, semangka, susu	Energi: 650–750 kkal Protein: 24–30 g Lemak: 20–25 g Karbohidrat: 80–90 g Vitamin A, C, kalsium
Halmahera Barat	Singkong/pisang rebus, lauk ikan, sayur hijau	Energi: 500–600 kkal Protein: 20–25 g Lemak: 10–15 g Karbohidrat: 60–70 g Omega-3, vit. A, serat
Makassar	Nasi putih, ayam, sayur, tahu/tempe	Energi: 550–650 kkal Protein: 20-25 g Lemak: 15-18 g Karbohidrat: 75-85 g Vitamin A / C, serat

Estimasi kandungan gizi dihitung berdasarkan komposisi umum bahan makanan dan rata-rata ukuran porsi standar pada anak usia sekolah (7–12 tahun). Hingga saat ini, penelitian akademik yang secara langsung menganalisis kandungan gizi per tray MBG di Indonesia masih sangat terbatas. Data diperoleh dari laporan media dan publikasi pemerintah, sehingga hasil analisis ini bersifat perkiraan dan memerlukan verifikasi lebih lanjut melalui studi laboratorium.

### Kelebihan Program MBG

Dari aspek gizi, penyusunan menu yang beragam dan berbasis pangan lokal membantu memenuhi kebutuhan zat gizi makro serta mikro sekaligus mencegah kejemuhan konsumsi dan memastikan asupan gizi lebih seimbang juga meningkatkan diversifikasi makanan, sejalan dengan prinsip gizi seimbang yang dianjurkan WHO dan Kemenkes RI.

Dari aspek sosial, MBG mendapat dukungan penuh dari pemerintah pusat melalui alokasi anggaran khusus. Hal ini menjamin kesinambungan program dan meningkatkan kepercayaan publik terhadap komitmen negara dalam menanggulangi stunting dan masalah gizi lainnya. Dukungan anggaran juga memungkinkan adanya standar nasional dalam perencanaan menu, pengawasan mutu, serta evaluasi program agar lebih terukur. Dari aspek ekonomi, keterlibatan petani lokal, nelayan, dan UMKM dalam penyediaan bahan pangan mendorong terbentuknya rantai pasok pangan yang inklusif. Dengan asupan gizi yang lebih baik, anak-anak diharapkan memiliki konsentrasi dan energi yang optimal selama mengikuti kegiatan belajar. Studi internasional menunjukkan bahwa school feeding program dapat menurunkan angka ketidakhadiran, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung prestasi akademik siswa. Jika dijalankan konsisten, MBG tidak hanya berkontribusi pada perbaikan gizi, tetapi juga mendukung pembangunan sumber daya manusia Indonesia yang lebih produktif di masa depan.

### Kekurangan Program MBG

Salah satu kendala terbesar adalah terbatasnya akses terhadap sumber protein hewani seperti daging, ikan, dan telur di berbagai daerah, khususnya wilayah terpencil atau kepulauan. Ketidakmerataan distribusi pangan ini dapat menyebabkan asupan gizi anak tidak seimbang, di mana kebutuhan protein berkualitas tinggi tidak sepenuhnya terpenuhi. Hal ini penting mengingat protein hewani berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan sistem imun anak. Ketidakseragaman menu antar wilayah. Karena keterbatasan sumber daya lokal dan perbedaan akses pangan, terdapat potensi perbedaan kualitas menu antarwilayah. Beberapa sekolah mungkin mampu menyediakan menu dengan variasi tinggi, sementara lainnya hanya terbatas pada bahan sederhana. Hal ini dapat menimbulkan disparitas gizi dan mengurangi efektivitas program secara nasional.

Kendala monitoring dan evaluasi. Sistem pengawasan mutu gizi dan keamanan pangan dalam program MBG masih belum optimal. Jika tidak ada mekanisme monitoring dan evaluasi yang ketat, maka risiko terjadinya makanan tidak sesuai standar gizi, higienitas rendah, atau bahkan kontaminasi pangan dapat meningkat. Pengalaman dari Program Makanan Tambahan (PMT) di Indonesia menunjukkan bahwa lemahnya sistem pengawasan sering kali membuat menu yang disajikan tidak memenuhi standar gizi. Risiko ketergantungan pada dukungan pemerintah. Karena program ini sepenuhnya dibiayai oleh pemerintah, ada potensi ketergantungan penuh pada anggaran pusat. Jika terjadi keterlambatan alokasi anggaran atau perubahan kebijakan, kesinambungan program bisa terganggu. Oleh sebab itu, perlu ada strategi diversifikasi pendanaan dan pelibatan multisektor, termasuk swasta dan masyarakat.

Tantangan logistik dan infrastruktur. Tidak semua sekolah memiliki fasilitas dapur, penyimpanan bahan makanan, atau tenaga khusus yang terlatih dalam pengolahan makanan bergizi. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas penyajian menu MBG, khususnya di daerah dengan infrastruktur terbatas. Aspek sosial dan budaya. Preferensi makanan anak berbeda-beda berdasarkan budaya dan daerah. Jika menu yang diberikan tidak sesuai dengan kebiasaan lokal, ada kemungkinan anak menolak makanan tersebut, sehingga tujuan peningkatan status gizi tidak tercapai.

### Tantangan Implementasi

Dari aspek logistik, penyediaan makanan bergizi untuk jutaan anak sekolah memerlukan ribuan dapur layanan, tenaga masak, fasilitas penyimpanan yang memadai, serta sistem distribusi bahan pangan yang lancar. Kondisi geografis Indonesia yang terdiri atas ribuan pulau dengan akses transportasi yang beragam menjadikan distribusi bahan makanan tidak selalu mudah. Hal ini serupa dengan pengalaman negara berkembang lain, di mana keberhasilan *school feeding* program sangat dipengaruhi oleh efektivitas rantai pasok dan infrastruktur pendukung. Tantangan berikutnya adalah keberlanjutan anggaran. Meskipun MBG telah dialokasikan dalam APBN, ketergantungan penuh pada dana pemerintah pusat berisiko menghambat kesinambungan program jika terjadi fluktuasi ekonomi atau perubahan prioritas politik. Oleh karena itu, diperlukan strategi diversifikasi pendanaan, misalnya dengan mendorong peran pemerintah daerah, swasta, dan BUMN agar program lebih berkelanjutan. Selain itu, aspek pengawasan mutu gizi dan keamanan pangan menjadi isu penting. Tanpa monitoring yang ketat, makanan yang disajikan berisiko tidak memenuhi standar gizi seimbang, bahkan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan akibat kontaminasi. Hal ini telah terlihat pada pengalaman Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di beberapa daerah di Indonesia, di mana lemahnya sistem pengawasan menyebabkan kualitas gizi menu tidak sesuai rekomendasi.

Untuk mengatasi hal ini, keterlibatan ahli gizi, petugas UKS, serta evaluasi berbasis data perlu diperkuat. Tantangan lain adalah kesesuaian program dengan kearifan lokal. Menu MBG harus menyeimbangkan antara kebutuhan gizi modern dengan budaya makan masyarakat setempat. Misalnya, di beberapa wilayah protein lebih banyak bersumber dari nabati, sedangkan standar nasional menekankan protein hewani. Jika menu yang disajikan tidak sesuai preferensi lokal, ada kemungkinan anak menolak makanan tersebut, sehingga efektivitas program berkurang. Oleh karena itu, penting untuk merancang menu berbasis pangan lokal yang tetap memenuhi prinsip gizi seimbang, sehingga program dapat diterima dengan baik oleh peserta didik maupun masyarakat.

## PEMBAHASAN

Untuk menjawab tantangan logistik, salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah pembangunan dapur komunal sekolah atau dapur pusat di wilayah tertentu yang melayani

beberapa sekolah sekaligus. Konsep ini telah berhasil diterapkan di negara seperti Brazil, di mana *centralized kitchens* mampu memastikan standar kualitas dan efisiensi distribusi bahan makanan. Selain itu, kerja sama dengan petani lokal melalui *farm-to-school program* dapat memperpendek rantai distribusi sekaligus meningkatkan keterjangkauan bahan pangan segar. Dalam hal keberlanjutan anggaran, strategi yang diperlukan adalah diversifikasi sumber pendanaan. Pemerintah pusat tetap menjadi penopang utama, namun perlu dukungan dari pemerintah daerah, swasta, dan BUMN melalui program *Corporate Social Responsibility* (CSR) maupun kemitraan publik-swasta. Model pembiayaan kolaboratif ini tidak hanya mengurangi beban APBN, tetapi juga memperkuat rasa memiliki dari berbagai pemangku kepentingan.

Untuk mengatasi kelemahan pengawasan mutu gizi dan keamanan pangan, penting dibentuk tim pengawas lintas sektor yang melibatkan ahli gizi, tenaga kesehatan sekolah, dan dinas pendidikan. Monitoring berbasis teknologi digital, seperti aplikasi pencatatan menu dan kandungan gizi harian, juga dapat diterapkan untuk meningkatkan transparansi. Studi dari Ghana dan Kenya menunjukkan bahwa penggunaan sistem digital dalam pemantauan program *school feeding* meningkatkan kepatuhan terhadap standar gizi dan keamanan pangan. Sementara itu, terkait kesesuaian dengan kearifan lokal, penyusunan menu sebaiknya mengacu pada pangan lokal yang tersedia di daerah dengan tetap mempertahankan prinsip gizi seimbang. Hal ini akan meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan yang disajikan sekaligus memperkuat ketahanan pangan lokal. Misalnya, penggunaan sumber karbohidrat seperti sagu di Papua, jagung di Nusa Tenggara, atau singkong di Jawa dapat dipadukan dengan lauk hewani maupun nabati sesuai kebutuhan. Dengan demikian, MBG tidak hanya berfungsi sebagai intervensi gizi, tetapi juga sebagai sarana pelestarian budaya makan tradisional dan pemberdayaan ekonomi daerah.

Program MBG berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan masalah gizi anak di Indonesia, khususnya stunting, anemia, dan malnutrisi ganda. Dengan penyediaan makanan bergizi yang rutin di sekolah, anak memperoleh asupan makro dan mikronutrien sesuai kebutuhan, sehingga risiko stunting akibat kekurangan energi dan protein dapat ditekan. Selain itu, penyediaan pangan kaya zat besi dan protein hewani dapat berkontribusi pada penurunan prevalensi anemia yang masih tinggi pada anak usia sekolah. Dalam jangka panjang, peningkatan status gizi anak akan berdampak pada perkembangan kognitif yang lebih optimal, konsentrasi belajar yang lebih baik, dan peningkatan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan berbagai studi internasional yang menunjukkan bahwa *school feeding program* berkontribusi positif terhadap kehadiran sekolah, daya konsentrasi, dan capaian Pendidikan. Lebih jauh lagi, MBG tidak hanya berimplikasi pada kesehatan anak, tetapi juga terkait erat dengan ketahanan pangan nasional dan pemberdayaan ekonomi lokal. Dengan memprioritaskan penggunaan bahan pangan lokal, program ini dapat menciptakan pasar yang stabil bagi hasil produksi petani dan UMKM di sekitar sekolah. Pola *farm-to-school* ini telah terbukti berhasil di Brazil, di mana integrasi program makanan sekolah dengan pertanian lokal meningkatkan kesejahteraan petani sekaligus memastikan ketersediaan pangan segar yang terjangkau. Dalam konteks Indonesia, pendekatan ini dapat menjadi salah satu strategi penguatan ketahanan pangan berkelanjutan, sekaligus memperkuat perekonomian daerah.

Namun, agar manfaat jangka panjang benar-benar tercapai, diperlukan sistem monitoring dan evaluasi yang berbasis *evidence*. Monitoring harus mencakup kualitas menu, kepatuhan terhadap pedoman gizi seimbang, serta dampak nyata terhadap status gizi anak. Evaluasi berbasis data longitudinal dapat menjadi dasar perbaikan kebijakan, sehingga MBG tidak hanya menjadi program jangka pendek, tetapi juga strategi investasi gizi dan pendidikan generasi masa depan. Kolaborasi lintas sektor—antara pemerintah, akademisi, tenaga kesehatan, dan masyarakat—diperlukan untuk memastikan bahwa program ini berjalan efektif, berkelanjutan, dan benar-benar menjawab tantangan gizi di Indonesia.

## KESIMPULAN

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu intervensi strategis pemerintah dalam mengatasi masalah gizi pada anak sekolah, termasuk stunting, anemia, dan obesitas. Dengan pendekatan penyediaan makanan bergizi seimbang berbasis pangan lokal, program ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas asupan gizi, mendukung tumbuh kembang optimal, serta memperbaiki konsentrasi dan prestasi akademik peserta didik. Sejalan dengan bukti dari berbagai *school feeding program* di dunia, keberadaan MBG dapat memberikan dampak ganda, yaitu perbaikan status gizi anak sekaligus peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia. Selain itu, MBG memiliki implikasi jangka panjang terhadap ketahanan pangan nasional dan pemberdayaan petani lokal melalui rantai pasok berbasis komunitas. Namun, sejumlah tantangan masih perlu diatasi, mulai dari aspek logistik, keberlanjutan anggaran, pengawasan mutu gizi dan keamanan pangan, hingga kesesuaian dengan kearifan lokal. Oleh karena itu, implementasi MBG harus disertai strategi monitoring dan evaluasi berbasis evidence, dukungan lintas sektor, serta keterlibatan masyarakat. Dengan demikian, MBG tidak hanya menjadi program jangka pendek, tetapi juga investasi penting bagi kesehatan, pendidikan, dan masa depan generasi Indonesia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan rasa Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Salam dan salawat semoga selalu tercurah pada baginda Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam beserta para keluarga, sahabat-sahabatnya dan orang- orang yang mengikuti ajaran beliau hingga akhir zaman. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak, rekan sejawat, dan terutama penulis turut ingin mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Rachmat Faisal Syamsu, M.Kes., CCLS., CRTS., CCHS., FISPH.,FISCM yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing sehingga artikel ini terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat membuka diri terhadap masukan dan saran membangun. Akhir kata, semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Terimakasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, U. (2025). Efektivitas dan tantangan kebijakan program makan bergizi gratis sebagai intervensi pendidikan di Indonesia. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 4(3), 362–368.
- Aisah, & Havis, A. (2023). Edukasi pedoman gizi seimbang dan implementasi isi piring makanku pada siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 111–116.
- Alim, S. (2025, Januari 6). Melihat menu makan bergizi gratis diuji coba ke 10.000 siswa di Makassar. *Detik.com*. <https://www.detik.com/sulsel/makassar/d-7719281/melihat-menu-makan-bergizi-gratis-diuji-coba-ke-10-000-siswa-di-makassar>
- Askar, M. (2025). Mitigasi risiko program makan bergizi gratis. Jakarta: *Center of Economic and Law Studies*.
- Aurino, E., Tranchant, J., Diallo, A. S., & Gelli, A. (2019). *School feeding or general food distribution? Quasi-experimental evidence on the educational impacts of emergency food assistance during conflict in Mali*. *The Journal of Development Studies*, 55(S1).
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2013). Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang bagi pengawas dan/atau penyuluhan. Jakarta: Direktorat SPP, Deputi III, BPOM RI.

- Brown, J., & Brown, R. (2023). *Nutrition through the life cycle* (8th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Ernawati, F., Syauqy, A., Arifin, A., Soekatri, M., & Sandjaja. (2021). *Micronutrient deficiencies and stunting were associated with socioeconomic status in Indonesian children aged 6–59 months*. *Nutrients*, 13.
- FAO. (2019). *School food and nutrition framework*. Rome: Food and Agriculture Organization.
- Fatimah, S., Rasyid, A., Anirwan, Qamal, & Arwakon, H. (2024). Kebijakan makan bergizi gratis di Indonesia Timur: Tantangan, implementasi, dan solusi untuk ketahanan pangan. *Journal of Governance and Policy Innovation (JGPI)*, 4(1).
- Hong, S. (2025). *Essential micronutrients in children and adolescents with a focus on growth and development: A narrative review*. *Journal of Yeungnam Medical Science*, 42(25).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan nasional riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei status gizi Indonesia (SSGI) 2022: Laporan nasional. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Kiftiyah, A., Palestina, F., Abshar, F., & Rofiah, K. (2025). Makan bergizi gratis (MBG) program in the perspective of social justice and socio-political dynamics. Pancasila: Jurnal Keindonesiaan, 5(1).
- Kumparan.com. (2024, Desember 3). Menu makan bergizi gratis tiap daerah akan berbeda, ini bocorannya dari Bapanas. <https://kumparan.com/kumparanbisnis/menu-makan-bergizi-gratis-tiap-daerah-akan-berbeda-ini-bocorannya-dari-bapanas-242AIZY1YS5/full>
- Lim, A., Reinhart, C., & Vera, L. (2024). *Towards a sustainable school food program (SFP) in Indonesia: Lessons learned from global examples of school food programs*. Stanford Human and Planetary Health Initiative.
- Ludher, E., & Nasution, M. (2024). *Indonesia's free nutritious meal* (Makan Bergizi Gratis) programme offers policy opportunities for climate action. ISEAS–Yusof Ishak Institute, 86.
- Nissa, A., Candra, M., Humairoh, T., & Gusyuliandari, S. (2025). Kebijakan makanan bergizi gratis: Analisis ekonomi politik dan dampaknya terhadap kesejahteraan masyarakat (Studi kasus: SMP Negeri 4 Tanjungpinang). Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial, 2(11).
- Qomarrullah, R., Suratni, L., Wulandari, L., & Sawir, M. (2025). Dampak jangka panjang program makan bergizi gratis terhadap kesehatan dan keberlanjutan pendidikan. *Indonesian Journal of Intellectual Publication (IJI Publication)*, 5(2).
- Reuters. (2024, Oktober 8). *Indonesia to run thousands of kitchens as free meals initiative starts in January*. <https://www.reuters.com/world/asia-pacific/indonesia-run-thousands-kitchens-free-meals-initiative-starts-january-2024-10-08>
- Scholastica, C. (2025, Januari 25). Kepala BGN “Ngide” jadikan serangga menu makan bergizi gratis. Inilah.com. <https://www.inilah.com/kepala-bgn-ngide-jadikan-serangga-menu-makan-bergizi-gratis>
- Sekretariat Negara Republik Indonesia. (2025, Agustus 15). Program makan bergizi gratis sentuh 20 juta penerima, ciptakan 290 ribu lapangan kerja. [https://www.setneg.go.id/baca/index/program\\_makan\\_bergizi\\_gratis\\_sentuh\\_20\\_juta\\_penerima\\_ciptakan\\_290\\_ribu\\_lapangan\\_kerja](https://www.setneg.go.id/baca/index/program_makan_bergizi_gratis_sentuh_20_juta_penerima_ciptakan_290_ribu_lapangan_kerja)
- Sidaner, E., Balaban, D., & Burlandy, L. (2023). *The Brazilian school feeding programme: An example of an integrated programme in support of food and nutrition security*. Public Health Nutrition, 16(6), 989–994.

- Singh, A., Park, A., & Decon, S. (2014). *School meals as a safety net: An evaluation of the Midday Meal Scheme in India. Economic Development and Cultural Change*, 62(2).
- Sugiatmi, L., Herlinah, E., Rudiati, E., & Wredatami, P. (2023). Analisis faktor risiko malnutrisi pada balita daerah pesisir Jakarta tahun 2022. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1).
- Tantriati, & Setiawan, R. (2023). Evaluasi program pemberian makanan tambahan (PMT) anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7611–7622.
- UNICEF. (2022). *The state of the world's children 2021: On my mind – promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: UNICEF.
- U.S. Department of Agriculture, & U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Dietary guidelines for Americans*, 2020–2025 (9th ed.). Washington, DC: USDA.
- Wulandari, R., Rizqi, A., & Negara, M. (2025). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi sebagai indikator keberhasilan program makan bergizi gratis pada siswa. *Abdimas Awang Long*, 8(2).
- WHO. (2021). *Implementing school food and nutrition policies: A review of contextual factors*. Geneva: World Health Organization.