



Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam Mendukung Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM)

The Free Nutritious Meal (MBG) Program in Support of Improving Human Resource Quality

Yuliana Yuli Wahyuningsih^{1*}, Kayus Kayowuan Lewoleba², Dwi Desi Yayi Tarina³, Citraresmi Widoretno Putri⁴, Atik Winanti⁵, Satino Satino⁶

¹⁻⁶Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: yuli@upnvj.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 22 Juni 2026;

Revisi: 24 Juli 2026;

Diterima: 27 Agustus 2026;

Terbit: 01 September 2026

Keywords: Education; Health; HR; MBG; Nutrition.

Abstract: *The Free Nutritious Meal Program (MBG) is one of the government's strategic policies to improve the quality of human resources (HR) by ensuring adequate nutritional intake for vulnerable groups, including school children, toddlers, and pregnant and breastfeeding mothers. Adequate nutrition plays a crucial role in supporting physical growth, cognitive development, learning outcomes, and long-term productivity, making nutrition intervention an important investment in national development. This study aims to analyze the role of the MBG program in improving HR quality, identify its main benefits, and examine the challenges encountered during its implementation. The study employs a qualitative descriptive approach through a literature review of relevant academic publications, government reports, and policy documents. The findings indicate that the MBG program contributes significantly to improving nutritional status, health conditions, educational performance, and future workforce productivity while also helping to reduce stunting and malnutrition. Furthermore, the program has the potential to strengthen food security and stimulate local economic activities through collaboration with local food suppliers. However, its implementation continues to face challenges, including unequal food distribution, maintaining food quality and safety standards, budget limitations, and monitoring and evaluation mechanisms. Therefore, stronger collaboration among the government, communities, educational institutions, and the private sector is essential to optimize the sustainability and effectiveness of the MBG program in enhancing Indonesia's human resource quality.*

Abstrak

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan kebijakan strategis pemerintah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) melalui pemenuhan kebutuhan gizi kelompok rentan, seperti anak sekolah, balita, serta ibu hamil dan menyusui. Pemenuhan gizi yang memadai berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, hasil belajar, dan produktivitas jangka panjang sehingga menjadi investasi penting dalam pembangunan nasional. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran program MBG dalam meningkatkan kualitas SDM, mengidentifikasi manfaatnya, serta mengkaji tantangan pelaksanaannya. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif melalui tinjauan pustaka terhadap publikasi ilmiah, laporan pemerintah, dan dokumen kebijakan yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG berkontribusi terhadap peningkatan status gizi, kesehatan, prestasi pendidikan, dan produktivitas masyarakat, serta membantu menurunkan prevalensi stunting dan gizi buruk. Program ini juga berpotensi memperkuat ketahanan pangan dan mendorong perekonomian lokal melalui pemberdayaan pemasok pangan setempat. Namun, implementasinya masih menghadapi kendala berupa distribusi yang belum merata, pengawasan kualitas dan keamanan pangan, keterbatasan anggaran, serta lemahnya mekanisme pemantauan dan evaluasi. Oleh karena itu, kolaborasi pemerintah, masyarakat, institusi pendidikan, dan sektor swasta diperlukan untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program MBG dalam mendukung pembangunan SDM Indonesia.

Kata Kunci: Gizi; Kesehatan; MBG; Pendidikan; SDM.

1. LATAR BELAKANG

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor utama dalam pembangunan suatu negara. SDM yang berkualitas akan menentukan kemampuan suatu bangsa dalam bersaing di tingkat global, baik dalam bidang ekonomi, teknologi, maupun sosial. Negara dengan SDM yang unggul cenderung memiliki tingkat produktivitas yang tinggi, inovasi yang berkembang pesat, serta kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan zaman. Sebaliknya, rendahnya kualitas SDM dapat menjadi hambatan serius dalam mencapai pembangunan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, peningkatan kualitas SDM menjadi prioritas utama dalam kebijakan pembangunan nasional. Salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas SDM adalah status gizi masyarakat.

Gizi yang baik berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta daya tahan tubuh individu. Asupan gizi yang cukup dan seimbang sejak usia dini akan memberikan dampak positif dalam jangka panjang, termasuk dalam meningkatkan kecerdasan, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menghambat perkembangan individu secara menyeluruh, baik secara fisik maupun mental. Di Indonesia, permasalahan gizi masih menjadi tantangan besar yang belum sepenuhnya teratasi. Berbagai kasus seperti stunting, malnutrisi, dan anemia masih banyak ditemukan, terutama pada kelompok rentan seperti balita, anak usia sekolah, serta ibu hamil dan menyusui. Stunting, misalnya, merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam jangka waktu lama. Anak yang mengalami stunting tidak hanya memiliki tinggi badan di bawah rata-rata, tetapi juga berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif dan motorik.

Selain stunting, malnutrisi juga menjadi permasalahan serius yang berdampak luas terhadap kualitas SDM. Malnutrisi tidak hanya mencakup kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Kedua kondisi tersebut sama-sama berbahaya karena dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serta menurunkan kualitas hidup individu. Sementara itu, anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi juga banyak dialami oleh remaja dan ibu hamil. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta gangguan kesehatan lainnya yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Permasalahan gizi di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor ekonomi menjadi salah satu penyebab utama, di mana keterbatasan pendapatan menyebabkan masyarakat sulit memenuhi kebutuhan makanan bergizi. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang juga turut memperparah kondisi tersebut. Banyak masyarakat yang belum memahami jenis makanan yang mengandung gizi lengkap serta cara

pengolahan yang benar. Faktor lingkungan, seperti sanitasi yang buruk dan akses terhadap layanan kesehatan yang terbatas, juga berkontribusi terhadap tingginya angka permasalahan gizi. Dampak dari permasalahan gizi ini sangat signifikan terhadap kualitas SDM. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup. Hal ini disebabkan oleh terganggunya perkembangan otak yang berperan penting dalam proses berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah. Akibatnya, prestasi akademik anak menjadi menurun, yang pada akhirnya memengaruhi peluang mereka di masa depan. Selain berdampak pada pendidikan, masalah gizi juga berpengaruh terhadap kesehatan individu. Kekurangan gizi dapat menyebabkan menurunnya sistem kekebalan tubuh, sehingga individu lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan beban biaya kesehatan bagi keluarga dan negara. Dalam jangka panjang, tingginya angka penyakit akibat gizi buruk dapat menghambat pertumbuhan ekonomi nasional. Lebih lanjut, kualitas SDM yang rendah akibat masalah gizi juga berdampak pada produktivitas kerja. Individu yang mengalami kekurangan gizi cenderung memiliki energi yang rendah dan mudah lelah, sehingga tidak mampu bekerja secara optimal. Hal ini akan berdampak pada rendahnya output kerja serta menurunnya daya saing tenaga kerja di pasar global. Dalam konteks pembangunan nasional, kondisi ini dapat memperlambat pertumbuhan ekonomi serta menghambat upaya peningkatan kesejahteraan masyarakat.

Upaya untuk mengatasi permasalahan gizi di Indonesia memerlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Pemerintah telah melakukan berbagai program intervensi, seperti pemberian makanan tambahan, edukasi gizi, serta peningkatan akses layanan kesehatan. Namun, upaya tersebut perlu didukung oleh partisipasi aktif masyarakat agar dapat berjalan secara efektif. Edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang harus terus ditingkatkan, terutama kepada keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat. Selain itu, sektor pendidikan juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi. Sekolah dapat menjadi sarana untuk memberikan edukasi tentang pola makan sehat kepada siswa sejak dini. Dengan demikian, diharapkan terbentuk generasi yang memiliki kebiasaan hidup sehat dan kesadaran tinggi terhadap pentingnya gizi. Pembangunan suatu negara tidak hanya ditentukan oleh kekayaan sumber daya alam, tetapi lebih ditentukan oleh kualitas manusia yang mengelolanya. Dalam konteks ini, generasi muda memegang peran sentral sebagai calon pemimpin yang akan menentukan arah pembangunan di masa mendatang. Oleh karena itu, membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter melalui pemenuhan gizi yang baik menjadi langkah fundamental yang tidak dapat diabaikan.

Kebiasaan hidup sehat merupakan fondasi utama dalam membangun kualitas individu sejak usia dini. Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek, mulai dari pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, hingga menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kebiasaan ini tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses pembelajaran dan pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan tersebut. Kesadaran terhadap pentingnya gizi juga menjadi faktor kunci dalam menciptakan generasi yang berkualitas. Gizi yang baik tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi, tetapi juga berperan dalam perkembangan otak, sistem imun, serta keseimbangan fungsi tubuh. Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, daya konsentrasi yang tinggi, serta kemampuan belajar yang optimal. Hal ini menjadi modal penting dalam mencetak generasi yang unggul dan siap menghadapi tantangan global. Investasi dalam bidang gizi pada dasarnya merupakan investasi jangka panjang yang hasilnya tidak langsung terlihat, tetapi memiliki dampak yang sangat besar di masa depan. Generasi yang sehat dan cerdas akan tumbuh menjadi individu yang produktif, inovatif, dan mampu berkontribusi secara positif terhadap pembangunan bangsa. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan gizi sejak dini dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang berdampak jangka panjang, seperti rendahnya tingkat pendidikan, tingginya angka pengangguran, serta rendahnya daya saing bangsa.

Dalam upaya membentuk generasi yang memiliki kebiasaan hidup sehat, pendidikan memegang peran yang sangat penting. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk karakter dan perilaku siswa. Melalui pendidikan kesehatan dan gizi, siswa dapat memahami pentingnya menjaga pola makan yang sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Program-program seperti penyuluhan gizi, kantin sehat, dan kegiatan olahraga rutin dapat menjadi sarana efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Selain sekolah, keluarga juga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Orang tua memiliki peran sebagai teladan dalam menerapkan pola hidup sehat di rumah. Kebiasaan makan bersama, penyediaan makanan bergizi, serta pembatasan konsumsi makanan cepat saji merupakan beberapa contoh langkah yang dapat dilakukan untuk membentuk pola makan yang sehat. Selain itu, orang tua juga perlu memberikan edukasi kepada anak mengenai pentingnya gizi dan dampaknya bagi kesehatan. Peran pemerintah dalam mendukung terbentuknya generasi sehat juga sangat krusial. Melalui berbagai kebijakan dan program, pemerintah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola hidup sehat.

Program penyediaan makanan bergizi, kampanye kesehatan, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan merupakan beberapa upaya yang dapat dilakukan. Selain itu, pemerintah juga perlu memastikan bahwa informasi mengenai gizi dapat diakses dengan mudah oleh seluruh lapisan masyarakat. Tidak kalah penting, masyarakat secara umum juga memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Lingkungan yang bersih, aman, dan mendukung aktivitas fisik akan mendorong individu untuk menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan-kegiatan sosial seperti kerja bakti, olahraga bersama, serta kampanye hidup sehat dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan gizi.

Dalam era globalisasi yang ditandai dengan perkembangan teknologi yang pesat, tantangan dalam menjaga pola hidup sehat semakin kompleks. Kemudahan akses terhadap makanan cepat saji dan gaya hidup sedentari menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih intensif dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya generasi muda, agar mampu memilah dan memilih gaya hidup yang sehat. Kesadaran akan pentingnya gizi juga perlu ditanamkan melalui pendekatan yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan zaman. Pemanfaatan media digital, seperti media sosial dan aplikasi kesehatan, dapat menjadi sarana efektif untuk menyampaikan informasi mengenai gizi dan kesehatan. Dengan pendekatan yang menarik dan mudah dipahami, diharapkan pesan mengenai pentingnya gizi dapat diterima dengan baik oleh generasi muda.

Lebih lanjut, pembentukan generasi yang sehat dan sadar gizi juga berkaitan erat dengan upaya pencegahan berbagai penyakit. Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Dengan menerapkan pola hidup sehat sejak dini, risiko penyakit tersebut dapat diminimalkan, sehingga kualitas hidup individu dapat meningkat. Generasi yang sehat tidak hanya memiliki kondisi fisik yang baik, tetapi juga kesehatan mental yang stabil. Kesehatan mental merupakan aspek penting yang sering kali kurang mendapatkan perhatian. Padahal, kondisi mental yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan. Pola hidup sehat, termasuk asupan gizi yang baik, dapat berkontribusi dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional. Dalam perspektif pembangunan nasional, generasi yang sehat dan berkualitas merupakan aset yang sangat berharga. Mereka adalah calon-calon pemimpin yang akan menentukan arah kebijakan dan pembangunan di masa depan. Oleh karena itu, investasi dalam pembentukan generasi sehat harus menjadi prioritas utama. Hal ini tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi

juga seluruh elemen masyarakat. Penting untuk disadari bahwa upaya membentuk generasi sehat tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan harus dilakukan secara holistik dan berkelanjutan. Sinergi antara pemerintah, keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya kerja sama yang baik, diharapkan tujuan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas dapat tercapai, generasi yang memiliki kebiasaan hidup sehat dan kesadaran tinggi terhadap pentingnya gizi merupakan investasi jangka panjang yang sangat penting bagi masa depan bangsa. Dengan memastikan bahwa setiap individu memiliki akses terhadap gizi yang baik dan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat, maka kualitas sumber daya manusia dapat ditingkatkan secara signifikan. Hal ini pada akhirnya akan berkontribusi dalam menciptakan bangsa yang maju, sejahtera, dan berdaya saing tinggi di tingkat global.

Peran sektor swasta juga tidak kalah penting dalam mendukung peningkatan kualitas gizi masyarakat. Dalam konteks pembangunan nasional, keterlibatan sektor swasta menjadi salah satu faktor kunci yang dapat mempercepat pencapaian tujuan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Sektor swasta memiliki keunggulan dalam hal efisiensi, inovasi, serta kemampuan distribusi yang luas, sehingga dapat menjadi mitra strategis pemerintah dalam mengatasi berbagai permasalahan gizi di masyarakat. Industri pangan, sebagai bagian dari sektor swasta, memiliki posisi yang sangat strategis dalam menentukan kualitas konsumsi masyarakat. Produk-produk yang dihasilkan oleh industri pangan secara langsung memengaruhi pola makan masyarakat sehari-hari.

Oleh karena itu, industri pangan memiliki tanggung jawab besar untuk memastikan bahwa produk yang dihasilkan tidak hanya memenuhi standar keamanan pangan, tetapi juga memiliki kandungan gizi yang seimbang. Penyediaan makanan yang sehat dan terjangkau menjadi salah satu kontribusi nyata yang dapat diberikan oleh sektor ini. Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat semakin meningkat. Hal ini mendorong industri pangan untuk berinovasi dalam menciptakan produk-produk yang lebih sehat, seperti makanan rendah gula, rendah lemak, serta kaya akan vitamin dan mineral. Inovasi ini tidak hanya memberikan manfaat bagi konsumen, tetapi juga membuka peluang bisnis baru bagi pelaku industri. Dengan demikian, peningkatan kualitas gizi masyarakat dapat berjalan seiring dengan pertumbuhan ekonomi. Namun demikian, tantangan yang dihadapi oleh industri pangan dalam menyediakan produk sehat tidaklah sederhana. Salah satu tantangan utama adalah menjaga keseimbangan antara kualitas gizi dan harga yang terjangkau. Produk makanan sehat sering kali memiliki biaya produksi yang lebih tinggi, sehingga berpotensi dijual dengan

harga yang lebih mahal. Hal ini dapat menjadi hambatan bagi masyarakat berpenghasilan rendah untuk mengakses makanan bergizi. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat agar produk sehat tetap dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Selain industri pangan, sektor swasta juga mencakup berbagai perusahaan yang bergerak di bidang distribusi, logistik, serta teknologi. Perusahaan-perusahaan ini dapat berkontribusi dalam memperluas jangkauan program-program gizi, terutama di daerah terpencil yang sulit dijangkau. Dengan memanfaatkan jaringan distribusi yang dimiliki oleh sektor swasta, program penyediaan makanan bergizi dapat menjangkau lebih banyak masyarakat secara efektif dan efisien.

Kerja sama antara pemerintah dan sektor swasta menjadi kunci dalam mengoptimalkan upaya peningkatan gizi masyarakat. Kemitraan ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti program tanggung jawab sosial perusahaan (CSR), penyediaan makanan tambahan, serta pengembangan program edukasi gizi. Melalui kerja sama ini, pemerintah dapat memanfaatkan sumber daya dan keahlian yang dimiliki oleh sektor swasta untuk mendukung pelaksanaan program-program gizi. Salah satu bentuk kerja sama yang dapat dilakukan adalah melalui program fortifikasi pangan, yaitu penambahan zat gizi tertentu ke dalam makanan yang dikonsumsi secara luas oleh masyarakat. Program ini terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kekurangan gizi, seperti kekurangan zat besi dan vitamin A. Sektor swasta, khususnya industri pangan, memiliki peran penting dalam memproduksi dan mendistribusikan produk pangan yang telah difortifikasi. Selain itu, sektor swasta juga dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi melalui kampanye edukasi. Perusahaan dapat memanfaatkan berbagai media, baik konvensional maupun digital, untuk menyampaikan informasi mengenai pola makan sehat.

Dengan pendekatan yang kreatif dan menarik, pesan-pesan mengenai gizi dapat lebih mudah diterima oleh masyarakat, khususnya generasi muda. Perkembangan teknologi digital juga membuka peluang baru bagi sektor swasta untuk berkontribusi dalam peningkatan gizi masyarakat. Aplikasi kesehatan dan platform digital dapat digunakan untuk memberikan informasi mengenai kebutuhan gizi, menu sehat, serta pola hidup sehat. Selain itu, teknologi juga dapat dimanfaatkan untuk memantau kondisi gizi masyarakat secara lebih akurat dan real-time, sehingga intervensi yang dilakukan dapat lebih tepat sasaran. Meskipun memiliki peran yang besar, keterlibatan sektor swasta dalam program gizi juga perlu diatur dan diawasi dengan baik. Pemerintah perlu memastikan bahwa produk yang dihasilkan oleh industri pangan memenuhi standar kesehatan dan tidak mengandung bahan berbahaya. Selain itu, praktik pemasaran yang dilakukan oleh perusahaan juga harus memperhatikan aspek etika, terutama dalam hal promosi produk kepada anak-anak.

Transparansi dan akuntabilitas menjadi aspek penting dalam kerja sama antara pemerintah dan sektor swasta. Setiap program yang dijalankan harus memiliki tujuan yang jelas, serta mekanisme evaluasi yang dapat mengukur keberhasilan program tersebut. Dengan adanya transparansi, kepercayaan masyarakat terhadap program-program gizi dapat meningkat, sehingga partisipasi masyarakat juga akan lebih tinggi. Di sisi lain, sektor swasta juga perlu melihat keterlibatannya dalam program gizi sebagai bagian dari investasi jangka panjang. Dengan meningkatnya kualitas gizi masyarakat, maka kualitas tenaga kerja juga akan meningkat. Hal ini akan memberikan keuntungan bagi sektor swasta itu sendiri, karena mereka akan mendapatkan tenaga kerja yang lebih sehat, produktif, dan kompeten. Peran sektor swasta dalam peningkatan gizi masyarakat juga dapat dilihat dari kontribusinya dalam pemberdayaan ekonomi lokal. Perusahaan dapat bekerja sama dengan petani lokal untuk menyediakan bahan baku makanan yang berkualitas. Hal ini tidak hanya mendukung ketersediaan bahan pangan yang sehat, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan masyarakat lokal.

Dengan demikian, program gizi dapat memberikan dampak yang lebih luas, tidak hanya pada aspek kesehatan, tetapi juga ekonomi. Dalam jangka panjang, sinergi antara pemerintah dan sektor swasta diharapkan dapat menciptakan sistem pangan yang berkelanjutan. Sistem ini harus mampu menyediakan makanan yang sehat, aman, dan terjangkau bagi seluruh masyarakat. Selain itu, sistem pangan yang berkelanjutan juga harus memperhatikan aspek lingkungan, sehingga tidak merusak sumber daya alam yang ada. Penting untuk diingat bahwa keberhasilan program peningkatan gizi tidak hanya bergantung pada satu pihak saja. Diperlukan kerja sama yang erat antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat. Masing-masing pihak memiliki peran dan tanggung jawab yang saling melengkapi. Dengan adanya kolaborasi yang baik, diharapkan permasalahan gizi di masyarakat dapat diatasi secara lebih efektif.



Gambar 1. Dosen FH UPNVJ bersama Guru.



Gambar 2. Pemaparan Materi Sosialisasi.

Sektor swasta memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung peningkatan kualitas gizi masyarakat. Melalui inovasi, distribusi, serta kerja sama dengan pemerintah, sektor swasta dapat membantu memperluas jangkauan program-program gizi dan meningkatkan akses masyarakat terhadap makanan sehat. Oleh karena itu, keterlibatan sektor swasta perlu terus didorong dan dioptimalkan agar dapat memberikan kontribusi yang maksimal dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam menghadapi tantangan global, kualitas SDM menjadi kunci utama dalam menentukan keberhasilan suatu negara. Oleh karena itu, investasi dalam bidang gizi harus menjadi prioritas utama dalam pembangunan nasional. Dengan memastikan bahwa setiap individu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang, maka kualitas SDM dapat ditingkatkan secara signifikan. Gizi yang seimbang tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan energi, tetapi juga mencakup keseimbangan antara berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat,

protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kombinasi yang tepat dari zat-zat tersebut berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, mendukung pertumbuhan, serta meningkatkan daya tahan terhadap berbagai penyakit. Pemenuhan gizi yang baik sejak usia dini merupakan fondasi utama dalam pembentukan kualitas SDM. Masa anak-anak, khususnya periode 1.000 hari pertama kehidupan, merupakan fase kritis yang menentukan perkembangan fisik dan kognitif seseorang. Pada masa ini, otak berkembang dengan sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal. Kekurangan gizi pada periode ini dapat menyebabkan dampak yang bersifat permanen, seperti gangguan perkembangan otak, rendahnya kemampuan belajar, serta meningkatnya risiko penyakit di masa dewasa. Selain pada masa anak-anak, pemenuhan gizi juga tetap penting pada setiap tahap kehidupan. Remaja, misalnya, membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan yang pesat serta aktivitas yang tinggi. Pada fase ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat, sehingga pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak pada kesehatan dan performa akademik. Begitu pula pada orang dewasa, asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk menjaga produktivitas kerja serta mencegah berbagai penyakit tidak menular.

Gizi yang cukup dan seimbang memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan kognitif individu. Nutrisi yang baik berperan dalam mendukung fungsi otak, termasuk dalam hal konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan berpikir kritis. Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami kekurangan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa investasi dalam pemenuhan gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga pada kualitas pendidikan. Selain aspek kognitif, gizi juga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kesehatan individu. Tubuh yang mendapatkan asupan gizi yang cukup akan memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat, sehingga lebih mampu melawan berbagai infeksi dan penyakit. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah dan rentan terhadap penyakit. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu, tetapi juga berdampak pada produktivitas dan kontribusi mereka terhadap masyarakat. Dalam konteks pembangunan nasional, peningkatan kualitas SDM melalui pemenuhan gizi memiliki dampak yang sangat luas. SDM yang sehat dan produktif akan mampu mendorong pertumbuhan ekonomi, meningkatkan daya saing bangsa, serta mempercepat pembangunan di berbagai sektor. Sebaliknya, jika permasalahan gizi tidak ditangani dengan baik, maka hal ini dapat menjadi beban bagi negara, baik dari segi ekonomi maupun sosial. Namun demikian, upaya untuk memastikan bahwa setiap individu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang bukanlah hal yang mudah. Terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi, mulai dari faktor ekonomi, sosial, hingga budaya.

Keterbatasan pendapatan sering kali menjadi hambatan utama bagi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang juga menjadi faktor yang memengaruhi pola konsumsi masyarakat.

Faktor budaya juga memiliki pengaruh terhadap pola makan masyarakat. Kebiasaan dan tradisi tertentu dapat memengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi, serta cara pengolahannya. Dalam beberapa kasus, kebiasaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kualitas gizi, terutama jika tidak didukung oleh pemahaman yang baik mengenai prinsip gizi seimbang. Oleh karena itu, pendekatan yang dilakukan dalam meningkatkan kesadaran gizi perlu mempertimbangkan aspek budaya agar dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Peran pendidikan menjadi sangat penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui pendidikan, individu dapat memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat. Pendidikan gizi tidak hanya perlu diberikan di sekolah, tetapi juga melalui berbagai media dan program penyuluhan di masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan masyarakat dapat mengubah pola makan mereka menjadi lebih sehat. Selain pendidikan, peran pemerintah juga sangat penting dalam memastikan ketersediaan dan akses terhadap makanan bergizi. Kebijakan yang mendukung produksi pangan yang sehat, distribusi yang merata, serta harga yang terjangkau merupakan faktor penting dalam meningkatkan konsumsi gizi masyarakat. Program-program seperti bantuan pangan, fortifikasi makanan, serta penyediaan makanan bergizi di sekolah dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan gizi, terutama bagi masyarakat kurang mampu.

Sektor swasta juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Industri pangan, misalnya, dapat menyediakan produk makanan yang tidak hanya aman, tetapi juga memiliki kandungan gizi yang baik. Inovasi dalam pengolahan makanan dapat membantu meningkatkan nilai gizi tanpa mengorbankan rasa dan daya tarik produk. Dengan demikian, masyarakat memiliki lebih banyak pilihan untuk mengonsumsi makanan yang sehat. Tidak kalah penting, peran keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat sangat menentukan dalam pemenuhan gizi individu. Keluarga bertanggung jawab dalam menyediakan makanan yang sehat serta membentuk kebiasaan makan yang baik. Pola makan yang diterapkan dalam keluarga akan memengaruhi kebiasaan anak hingga dewasa. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk memahami prinsip gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam era modern, tantangan dalam menjaga pola makan sehat semakin kompleks. Gaya hidup yang serba cepat sering kali mendorong masyarakat untuk mengonsumsi makanan instan yang kurang bergizi. Selain itu, maraknya makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan

garam juga menjadi ancaman bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran yang tinggi dari setiap individu untuk tetap menjaga pola makan yang sehat di tengah berbagai kemudahan yang ada. Pemanfaatan teknologi dapat menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan kesadaran dan akses terhadap informasi gizi. Berbagai aplikasi dan platform digital dapat digunakan untuk memberikan edukasi mengenai pola makan sehat, kebutuhan gizi, serta cara pengolahan makanan yang baik. Dengan memanfaatkan teknologi, informasi mengenai gizi dapat disebarluaskan secara lebih luas dan efektif. Pada akhirnya, upaya untuk meningkatkan kualitas SDM melalui pemenuhan gizi memerlukan kerja sama dari berbagai pihak. Pemerintah, sektor swasta, masyarakat, dan individu memiliki peran masing-masing yang saling melengkapi. Dengan adanya sinergi yang baik, diharapkan setiap individu dapat memperoleh asupan gizi yang cukup dan seimbang, sehingga mampu berkembang secara optimal dan juga pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dampaknya tidak hanya dirasakan pada tingkat individu, tetapi juga pada tingkat nasional dalam bentuk peningkatan produktivitas, daya saing, dan kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu, upaya untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi bagi seluruh masyarakat harus menjadi prioritas dalam pembangunan, guna menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

Kesimpulannya, status gizi masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia. Permasalahan gizi seperti stunting, malnutrisi, dan anemia masih menjadi tantangan besar di Indonesia yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Dampak dari masalah gizi tidak hanya dirasakan pada tingkat individu, tetapi juga pada tingkat nasional dalam bentuk rendahnya produktivitas dan daya saing. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terintegrasi dan berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan ini guna menciptakan SDM yang berkualitas dan mampu mendukung pembangunan negara. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) hadir sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Program ini bertujuan untuk memberikan akses makanan bergizi secara merata, terutama bagi kelompok rentan. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, diharapkan kualitas SDM Indonesia dapat meningkat secara signifikan. Program ini dirancang sebagai bentuk intervensi langsung dari pemerintah dalam memastikan bahwa setiap individu, khususnya kelompok rentan, memperoleh akses terhadap makanan yang bergizi, aman, dan layak konsumsi. Dalam konteks pembangunan nasional, MBG tidak hanya dipandang sebagai program bantuan sosial semata, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM).

Permasalahan gizi di masyarakat, seperti stunting, malnutrisi, dan anemia, tidak dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan individu. Diperlukan kebijakan yang bersifat sistematis dan menyeluruh agar dampaknya dapat dirasakan secara luas. MBG hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menyediakan makanan bergizi secara merata, terutama bagi kelompok yang memiliki keterbatasan akses terhadap pangan sehat. Kelompok ini meliputi anak usia sekolah, balita, ibu hamil, serta masyarakat dengan tingkat ekonomi rendah. Tujuan utama dari program MBG adalah memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi harian masyarakat. Makanan yang disediakan dalam program ini dirancang untuk memenuhi prinsip gizi seimbang, yaitu mengandung karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, serta vitamin dan mineral yang berperan dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan komposisi yang tepat, program ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang optimal bagi penerima. Selain memenuhi kebutuhan gizi, MBG juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Melalui program ini, masyarakat, khususnya anak-anak, dapat dikenalkan pada pola makan yang seimbang dan bergizi sejak dini. Kebiasaan ini diharapkan dapat terus terbawa hingga dewasa, sehingga menciptakan generasi yang memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya gizi dan kesehatan. Pemerataan akses terhadap makanan bergizi menjadi salah satu fokus utama dalam pelaksanaan MBG. Di Indonesia, masih terdapat kesenjangan yang cukup besar dalam hal akses pangan, terutama antara wilayah perkotaan dan pedesaan.

Daerah terpencil sering kali mengalami keterbatasan dalam memperoleh bahan makanan yang berkualitas. Dengan adanya MBG, diharapkan kesenjangan tersebut dapat dikurangi, sehingga seluruh masyarakat memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan asupan gizi yang baik. Implementasi program MBG juga melibatkan berbagai pihak, mulai dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, hingga masyarakat. Kerja sama ini diperlukan untuk memastikan bahwa program dapat berjalan secara efektif dan tepat sasaran. Selain itu, pengawasan yang ketat juga diperlukan untuk menjaga kualitas makanan yang disalurkan, sehingga benar-benar memberikan manfaat bagi penerima. Dampak dari terpenuhinya kebutuhan gizi melalui program MBG sangat signifikan terhadap peningkatan kualitas SDM. Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup akan mengalami perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Mereka cenderung lebih aktif, memiliki daya konsentrasi yang tinggi, serta mampu menyerap pelajaran dengan lebih baik. Hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap prestasi akademik dan peluang mereka di masa depan. Tidak hanya pada anak-anak, manfaat MBG juga dirasakan oleh kelompok lain, seperti ibu hamil dan menyusui. Asupan gizi yang cukup pada masa kehamilan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan janin serta

mencegah berbagai komplikasi. Dengan adanya MBG, ibu hamil dapat memperoleh nutrisi yang dibutuhkan, sehingga risiko kelahiran bayi dengan berat badan rendah atau kondisi stunting dapat diminimalkan. Dalam jangka panjang, peningkatan kualitas gizi masyarakat akan berdampak pada peningkatan produktivitas kerja. Individu yang sehat dan memiliki energi yang cukup akan mampu bekerja secara lebih optimal, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap pembangunan ekonomi.

Dengan demikian, program MBG tidak hanya berdampak pada sektor kesehatan, tetapi juga pada sektor ekonomi dan sosial. Namun demikian, pelaksanaan program MBG tidak lepas dari berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah memastikan distribusi makanan yang merata hingga ke daerah terpencil. Selain itu, menjaga kualitas dan kebersihan makanan juga menjadi hal yang sangat penting agar program ini tidak menimbulkan masalah kesehatan baru. Oleh karena itu, diperlukan sistem pengelolaan yang baik serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk mengoptimalkan pelaksanaan MBG, diperlukan pendekatan yang inovatif dan berkelanjutan. Pemanfaatan teknologi, misalnya, dapat membantu dalam proses distribusi dan pemantauan program. Selain itu, edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya gizi juga perlu terus ditingkatkan agar program ini dapat memberikan dampak yang lebih luas.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan gizi di masyarakat. Dengan memberikan akses makanan bergizi secara merata, terutama bagi kelompok rentan, program ini mampu meningkatkan kualitas kesehatan, pendidikan, dan produktivitas masyarakat. Pada akhirnya, terpenuhinya kebutuhan gizi akan berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, yang menjadi kunci utama dalam mencapai pembangunan yang berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Gizi

Gizi adalah zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan. Gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Setiap individu memerlukan asupan gizi yang cukup agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Gizi tidak hanya berperan sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai bahan pembangun dan pengatur berbagai proses dalam tubuh. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang tepat menjadi salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup manusia. Secara umum, gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan yang mengandung berbagai zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang harus dikonsumsi secara proporsional. Karbohidrat

berfungsi sebagai sumber energi utama yang digunakan tubuh untuk melakukan aktivitas. Sumber karbohidrat dapat diperoleh dari makanan seperti nasi, roti, jagung, dan umbi-umbian. Protein memiliki peran penting sebagai zat pembangun yang membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Protein juga berfungsi dalam pembentukan enzim, hormon, serta sistem kekebalan tubuh. Sumber protein dapat berasal dari hewani, seperti daging, ikan, telur, dan susu, maupun dari nabati seperti kacang-kacangan dan kedelai. Lemak sering kali dianggap sebagai zat gizi yang harus dihindari, padahal dalam jumlah yang cukup, lemak memiliki peran penting bagi tubuh.

Lemak berfungsi sebagai cadangan energi, pelindung organ vital, serta membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Sumber lemak sehat dapat ditemukan dalam makanan seperti ikan, kacang-kacangan, dan minyak nabati. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah kecil, tetapi memiliki peran yang sangat besar dalam menjaga kesehatan tubuh. Vitamin berfungsi dalam berbagai proses metabolisme, sementara mineral berperan dalam pembentukan tulang, menjaga keseimbangan cairan tubuh, serta mendukung fungsi saraf. Kekurangan vitamin dan mineral dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti anemia, gangguan penglihatan, dan penurunan daya tahan tubuh. Penerapan gizi seimbang tidak hanya bergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada pola makan yang teratur dan gaya hidup sehat. Mengonsumsi makanan dalam porsi yang cukup, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak merupakan langkah penting dalam menjaga keseimbangan gizi. Selain itu, aktivitas fisik yang cukup dan menjaga kebersihan juga menjadi bagian dari pola hidup sehat yang mendukung pemenuhan gizi. Dalam kehidupan sehari-hari, masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami pentingnya gizi seimbang. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi, keterbatasan ekonomi, maupun kebiasaan makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi bagi kesehatan. Pemenuhan gizi yang baik sejak usia dini memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup akan tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan produktif. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan kemampuan belajar, serta meningkatkan risiko penyakit. Kesimpulannya, gizi merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga kesehatan dan mendukung perkembangan tubuh. Gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral harus dipenuhi secara proporsional agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Oleh karena itu,

kesadaran akan pentingnya gizi seimbang perlu terus ditingkatkan guna menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

Sumber Daya Manusia (SDM)

SDM berkualitas ditandai dengan kesehatan yang baik, kecerdasan, serta produktivitas tinggi. Setiap individu memerlukan asupan gizi yang cukup agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Gizi tidak hanya berperan sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai bahan pembangun dan pengatur berbagai proses dalam tubuh. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang tepat menjadi salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup manusia. Secara umum, gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan yang mengandung berbagai zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang harus dikonsumsi secara proporsional. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama yang digunakan tubuh untuk melakukan aktivitas. Sumber karbohidrat dapat diperoleh dari makanan seperti nasi, roti, jagung, dan umbi-umbian. Protein memiliki peran penting sebagai zat pembangun yang membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Protein juga berfungsi dalam pembentukan enzim, hormon, serta sistem kekebalan tubuh. Sumber protein dapat berasal dari hewani, seperti daging, ikan, telur, dan susu, maupun dari nabati seperti kacang-kacangan dan kedelai. Lemak sering kali dianggap sebagai zat gizi yang harus dihindari, padahal dalam jumlah yang cukup, lemak memiliki peran penting bagi tubuh. Lemak berfungsi sebagai cadangan energi, pelindung organ vital, serta membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Sumber lemak sehat dapat ditemukan dalam makanan seperti ikan, kacang-kacangan, dan minyak nabati. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah kecil, tetapi memiliki peran yang sangat besar dalam menjaga kesehatan tubuh. Vitamin berfungsi dalam berbagai proses metabolisme, sementara mineral berperan dalam pembentukan tulang, menjaga keseimbangan cairan tubuh, serta mendukung fungsi saraf. Kekurangan vitamin dan mineral dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti anemia, gangguan penglihatan, dan penurunan daya tahan tubuh.

Penerapan gizi seimbang tidak hanya bergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada pola makan yang teratur dan gaya hidup sehat. Mengonsumsi makanan dalam porsi yang cukup, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak merupakan langkah penting dalam menjaga keseimbangan gizi. Selain itu, aktivitas fisik yang cukup dan menjaga kebersihan juga menjadi bagian dari pola hidup sehat yang mendukung pemenuhan gizi. Dalam kehidupan sehari-hari, masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami pentingnya gizi seimbang. Hal ini dapat

disebabkan oleh kurangnya edukasi, keterbatasan ekonomi, maupun kebiasaan makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi bagi kesehatan. Pemenuhan gizi yang baik sejak usia dini memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup akan tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan produktif. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan kemampuan belajar, serta meningkatkan risiko penyakit, gizi merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga kesehatan dan mendukung perkembangan tubuh. Gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral harus dipenuhi secara proporsional agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya gizi seimbang perlu terus ditingkatkan guna menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas

Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

MBG adalah program pemerintah untuk menyediakan makanan bergizi secara gratis guna meningkatkan kesehatan masyarakat. Program ini hadir sebagai bentuk intervensi dalam meningkatkan status kesehatan masyarakat melalui pemenuhan kebutuhan gizi harian yang seimbang dan berkelanjutan. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh akses yang lebih mudah terhadap makanan sehat tanpa terbebani oleh faktor ekonomi. MBG tidak hanya berfokus pada pemberian makanan, tetapi juga memiliki tujuan yang lebih luas, yaitu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Kesehatan yang baik merupakan fondasi utama dalam membangun sumber daya manusia yang unggul. Melalui pemenuhan gizi yang cukup, tubuh akan memiliki daya tahan yang lebih kuat, pertumbuhan yang optimal, serta kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Program ini juga memiliki peran penting dalam mengatasi berbagai permasalahan gizi yang masih terjadi di masyarakat, seperti stunting, malnutrisi, dan anemia. Permasalahan tersebut sering kali disebabkan oleh kurangnya akses terhadap makanan bergizi serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat. Dengan adanya MBG, diharapkan kesenjangan tersebut dapat dikurangi secara bertahap. Selain itu, MBG juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui program ini, masyarakat dapat dikenalkan pada konsep makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai. Edukasi ini sangat penting agar masyarakat tidak hanya menerima bantuan makanan, tetapi juga memahami pentingnya pola makan yang benar untuk jangka panjang.

Pelaksanaan MBG biasanya menyasar kelompok-kelompok rentan seperti anak usia sekolah, balita, ibu hamil, serta masyarakat berpenghasilan rendah. Kelompok ini dipilih karena mereka memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap masalah gizi. Anak-anak, misalnya, membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, sedangkan ibu hamil memerlukan nutrisi yang optimal untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Dalam konteks pendidikan, MBG memberikan dampak positif yang signifikan. Anak-anak yang mendapatkan asupan makanan bergizi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dalam belajar, tingkat kehadiran yang lebih tinggi, serta prestasi akademik yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan kognitif dan keberhasilan pendidikan. Dari sisi kesehatan, program ini membantu meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat sehingga lebih mampu melawan berbagai penyakit. Dengan sistem imun yang kuat, risiko terkena penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular dapat berkurang. Hal ini tentu berdampak pada penurunan angka kesakitan dan peningkatan kualitas hidup masyarakat secara umum. Secara ekonomi, MBG juga memberikan dampak positif dengan mengurangi beban pengeluaran rumah tangga untuk kebutuhan makanan. Bagi keluarga kurang mampu, program ini sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari. Selain itu, dengan meningkatnya kesehatan masyarakat, produktivitas kerja juga akan meningkat, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pertumbuhan ekonomi nasional. Namun demikian, pelaksanaan program MBG juga menghadapi berbagai tantangan, seperti distribusi yang belum merata, keterbatasan anggaran, serta pengawasan kualitas makanan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat agar program ini dapat berjalan secara efektif dan tepat sasaran. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan inisiatif pemerintah yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui penyediaan makanan bergizi secara gratis. Program ini tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga pada pendidikan dan ekonomi masyarakat. Dengan pelaksanaan yang baik dan berkelanjutan, MBG diharapkan mampu menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas. Manfaat Program MBG, Manfaat Kesehatan; Meningkatkan daya tahan tubuh; Menurunkan angka penyakit. Manfaat Pendidikan; Meningkatkan konsentrasi; Meningkatkan prestasi belajar. Manfaat Ekonomi; Mengurangi beban keluarga; Meningkatkan produktivitas. Dampak terhadap SDM; MBG berkontribusi pada: Peningkatan kualitas generasi muda; Penurunan angka stunting; Peningkatan daya saing bangsa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Gizi Masyarakat Indonesia Saat Ini

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa kondisi gizi masyarakat Indonesia saat ini masih diwarnai oleh tiga permasalahan utama, yaitu stunting, malnutrisi, dan anemia, yang tersebar pada kelompok rentan seperti balita, anak usia sekolah, serta ibu hamil dan menyusui. Laporan status gizi dan profil kesehatan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa ketiga masalah tersebut belum sepenuhnya teratasi meskipun berbagai program intervensi gizi telah dijalankan selama beberapa tahun terakhir. Stunting masih menjadi perhatian khusus karena dampaknya yang bersifat permanen terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak, sementara strategi percepatan penurunan stunting yang disusun oleh Badan Perencanaan Pembangunan Nasional menunjukkan bahwa penanganannya memerlukan pendekatan lintas sektor yang melibatkan pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan masyarakat secara bersamaan.

Permasalahan gizi tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tingkat pengetahuan masyarakat, serta kondisi lingkungan. Keterbatasan pendapatan keluarga membuat akses terhadap makanan bergizi menjadi tidak merata, terutama di wilayah pedesaan dan daerah terpencil yang selama ini menghadapi kesenjangan distribusi pangan dibandingkan wilayah perkotaan. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai prinsip gizi seimbang turut memperburuk pola konsumsi, sehingga meskipun bahan pangan tersedia, kualitas gizi yang dikonsumsi tetap belum optimal. Kondisi ini konsisten dengan temuan Ahsan dan Alfaries yang menekankan bahwa penguatan sumber daya manusia melalui perbaikan gizi menjadi prasyarat penting bagi Indonesia dalam mencapai visi Indonesia Emas 2045 sekaligus memperkuat ketahanan nasional.

Dampak dari kondisi gizi yang belum optimal ini terlihat jelas pada dua ranah, yaitu pendidikan dan kesehatan. Pada ranah pendidikan, anak-anak dengan asupan gizi yang kurang cenderung memiliki daya konsentrasi dan prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang mendapatkan asupan gizi memadai. Pada ranah kesehatan, kekurangan gizi menurunkan daya tahan tubuh sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi gizi masyarakat Indonesia saat ini masih menjadi tantangan struktural yang berdampak langsung terhadap kualitas sumber daya manusia, sehingga memerlukan kebijakan intervensi yang terencana, berkelanjutan, dan tepat sasaran, salah satunya melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Peran Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam Meningkatkan Kualitas SDM

Berdasarkan tinjauan pustaka yang dilakukan, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terbukti berperan penting sebagai instrumen kebijakan yang menjawab langsung permasalahan gizi yang telah diuraikan sebelumnya. Program ini dirancang untuk menyasar kelompok rentan seperti anak usia sekolah, balita, ibu hamil, serta masyarakat berpenghasilan rendah, dengan menyediakan makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Febryanti dkk. yang menunjukkan bahwa implementasi MBG berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional mampu berjalan secara terstruktur di tingkat satuan pendidikan, serta penelitian Rahmah dkk. yang menemukan bahwa pelaksanaan MBG di sekolah dasar memberikan pengaruh positif terhadap indikator gizi dan partisipasi belajar siswa.

Dari sisi pendidikan, MBG terbukti meningkatkan konsentrasi belajar, tingkat kehadiran, dan prestasi akademik peserta didik karena kebutuhan energi dan zat gizi harian mereka terpenuhi secara lebih optimal. Dari sisi kesehatan, program ini membantu memperkuat sistem imun masyarakat sehingga risiko penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular dapat ditekan, sekaligus berkontribusi pada penurunan prevalensi stunting dalam jangka panjang. Sementara itu, dari sisi ekonomi, MBG meringankan beban pengeluaran rumah tangga untuk kebutuhan pangan, khususnya bagi keluarga kurang mampu, dan pada saat yang sama berpotensi mendorong perekonomian lokal melalui kerja sama dengan pemasok pangan setempat. Ketiga dimensi manfaat ini memperkuat argumen Nango dkk. bahwa MBG merupakan strategi kebijakan publik yang strategis dalam mendukung agenda besar Generasi Emas Indonesia 2045.

Meskipun demikian, efektivitas MBG dalam meningkatkan kualitas SDM tidak lepas dari sejumlah tantangan implementasi, sebagaimana diidentifikasi oleh Agustini serta Hadi, Wali, dan Kaho, yaitu distribusi makanan yang belum sepenuhnya merata hingga ke daerah terpencil, keterbatasan anggaran, pengawasan mutu dan keamanan pangan yang masih perlu diperkuat, serta mekanisme pemantauan dan evaluasi yang belum berjalan optimal. Selain itu, keberhasilan program juga sangat bergantung pada kesiapan pengelolaan sumber daya manusia di tingkat pelaksana, seperti dikemukakan oleh Mozin dkk. dalam studinya mengenai Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG). Oleh karena itu, optimalisasi MBG memerlukan penguatan koordinasi antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, sektor swasta, dan masyarakat, agar manfaat program dapat dirasakan secara merata dan berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

4. KESIMPULAN

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas SDM melalui pemenuhan kebutuhan gizi. Program ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan, pendidikan, dan ekonomi masyarakat. Pemerintah perlu meningkatkan anggaran program. Perlu pengawasan ketat dalam distribusi. Masyarakat harus aktif mendukung program.

DAFTAR REFERENSI

- Agustini, U. (2025). Efektivitas dan tantangan kebijakan program makan bergizi gratis sebagai intervensi pendidikan di Indonesia. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 4(3), 362–368. <https://doi.org/10.33578/kpd.v4i3.p362-368>
- Ahsan, A. N., & Alfaries, M. (2025). Program pemerintah pemberian makan bergizi gratis (MBG) untuk meningkatkan sumber daya manusia unggul menuju Indonesia Emas 2045 dan implikasinya terhadap ketahanan nasional. *Jurnal Elektrosista*, 13(1), 28–39. <https://doi.org/10.63824/jtep.v13i1.399>
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2022). *Strategi percepatan penurunan stunting di Indonesia*. Bappenas.
- Febryanti, I., Indiati, I., Pane, M. A., & Astuti, P. (2025). Implementasi kebijakan makan bergizi gratis (MBG) berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional (Studi pada SDN 3 Kepanjen Kabupaten Malang). *Dialogue: Jurnal Ilmu Administrasi Publik*, 7(1), 67–79. <https://doi.org/10.14710/dialogue.v7i1.26628>
- Hadi, M. P., Wali, C. N., & Kaho, U. J. R. (2026). Optimalisasi program makan bergizi gratis di SMP Negeri 1 Kupang Barat: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 24038–24045. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6097>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan status gizi Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui program kesehatan dan pendidikan*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Mozin, S. Y., Tantu, R., Olli, T. P. A., Kaharu, R. K. J., & Van Gobel, S. (2026). Pengelolaan sumber daya manusia dalam implementasi program makanan bergizi gratis: (Studi kualitatif pada SPPG di Bone Bolango). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(3), 6320–6328.
- Nango, M., Purwoko, B., Hazim, M., & Karwanto, K. (2025). Makan bergizi gratis: Strategi kebijakan publik menuju Generasi Emas Indonesia 2045. *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 25(2), 354–368. <https://doi.org/10.34150/jpak.v25i2.991>

- Rahmah, H. A., Anggraini, A., Nilasari, Y. P., & Salsabilla, E. P. (2025). Analisis efektivitas program makan bergizi gratis di sekolah dasar Indonesia tahun 2025. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(2), 2855–2866.
- Supariasa, I. D. N. (2016). *Penilaian status gizi*. EGC.
- UNICEF. (2023). *Child nutrition report*. UNICEF.
- United Nations Children's Fund. (2023). *Child nutrition report: Improving nutrition for better future*. UNICEF.
- WHO. (2022). *Nutrition and human development*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Nutrition and healthy diet*. World Health Organization.
- Wulandari, G. A. (2026). Strategi penguatan SDM aparatur untuk mendukung program makan bergizi gratis sebagai program strategis pemerintah. *Jurnal Good Governance*, 22(1), 105–118. <https://doi.org/10.32834/gg.v22i1.1043>