

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa, dan masa kanak-kanak merupakan pondasi penting bagi kehidupan di masa depan. Pada masa ini, tubuh dan otak mereka berkembang dengan pesat, membutuhkan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kemampuan kognitif. Namun, di tengah kebutuhan ini, tantangan besar sering kali muncul, seperti pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan pilih-pilih makanan, serta minimnya kesadaran tentang pentingnya gizi. Anak-anak adalah individu yang sedang dalam masa pertumbuhan, di mana tubuh dan otak mereka berkembang dengan sangat pesat. Masa kanak-kanak, terutama usia sekolah dasar, merupakan periode kritis untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat dan pola hidup yang baik (Yuliarsih et al., 2024).

Secara umum, masa emas (*golden age*) adalah waktu yang paling ideal untuk mengejar pertumbuhan (*catch-up growth*) dan meningkatkan perkembangan kognitif anak. Namun, periode setelahnya, yaitu usia balita hingga remaja, juga tetap penting dan tidak boleh diabaikan. Pada masa ini, kebutuhan akan energi dan nutrisi lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa, karena proses pertumbuhan yang membutuhkan dukungan optimal dari makanan bergizi. Setiap zat gizi yang dikonsumsi memiliki fungsi khusus yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lainnya. Sebagai contoh, protein diperlukan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, kalsium membantu pertumbuhan tulang yang kuat, sementara vitamin dan mineral mendukung fungsi metabolisme yang vital (Muliadi et al., 2021).

Makan bukan hanya soal memenuhi rasa lapar. Lebih dari itu, makan adalah cara tubuh memperoleh bahan bakar untuk menjalankan fungsinya. Pada anak-anak, manfaat gizi seimbang mencakup pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan otak, daya tahan tubuh yang kuat, dan energi untuk aktivitas harian. Nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk membangun jaringan tubuh seperti otot, tulang, dan kulit. Tanpa asupan yang tepat, pertumbuhan anak dapat terhambat, yang berisiko menyebabkan stunting atau kekerdilan. Selain itu, otak anak yang berkembang pesat hingga usia enam tahun membutuhkan makanan bergizi untuk mendukung fungsi kecerdasan dan kemampuan kognitif (Mattiyo, 2019).

Anak-anak adalah aset masa depan yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi. Nutrisi yang cukup dan seimbang tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik mereka tetapi juga perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Sayangnya, di banyak negara, termasuk Indonesia, masalah malnutrisi pada anak masih menjadi tantangan besar yang membutuhkan perhatian serius. Malnutrisi adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup atau tidak seimbang, sehingga tidak dapat menjalankan fungsinya dengan optimal. Pada anak-anak, malnutrisi memiliki dampak yang jauh lebih signifikan karena masa kanak-kanak adalah periode krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kemampuan kognitif, perkembangan sosial, dan kualitas hidup anak secara keseluruhan (Endraria dan Susilo, 2023).

Dampak paling nyata dari malnutrisi pada anak adalah terganggunya pertumbuhan fisik. Kekurangan gizi kronis dapat menyebabkan stunting atau kekerdilan, di mana tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya. Stunting tidak hanya mencerminkan hambatan pertumbuhan tulang, tetapi juga mengindikasikan kerusakan pada organ tubuh lainnya. Anak-anak yang mengalami stunting sering kali memiliki daya tahan tubuh yang lemah, sehingga lebih rentan terhadap penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, atau penyakit lainnya yang berpotensi fatal. Selain stunting, malnutrisi juga memengaruhi perkembangan otak anak. Masa awal kehidupan, terutama seribu hari pertama sejak konsepsi hingga usia dua tahun adalah periode penting untuk perkembangan otak. Kekurangan nutrisi penting seperti zat besi, asam lemak omega-3, atau protein selama periode ini dapat menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki pada fungsi kognitif. Anak-anak yang mengalami malnutrisi sering kali menunjukkan kesulitan belajar, lambat dalam memahami pelajaran, dan memiliki daya konsentrasi yang rendah di sekolah. Akibatnya, mereka cenderung tertinggal secara akademis dibandingkan teman-teman sebayanya (Narulita et al., 2023).

Dampak jangka panjang dari malnutrisi juga mencakup meningkatnya risiko penyakit kronis di masa dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan gizi pada masa pertumbuhan memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular ketika mereka dewasa. Hal ini disebabkan oleh perubahan permanen pada metabolisme tubuh akibat kekurangan asupan gizi selama masa kritis perkembangan (Dhanny dan Sefriantina, 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anak usia 5–12 tahun yang mengalami kekurangan gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) mencapai 9,2%, yang terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Selain itu, data Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi anak usia 5–12 tahun dengan kategori sangat kurus sebesar 3,4% dan kurus sebesar 7,5%. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih banyak anak sekolah dasar yang belum mencapai status gizi optimal, baik akibat kurangnya asupan zat gizi maupun karena perilaku konsumsi yang tidak seimbang. Rendahnya status gizi pada anak dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta perkembangan fisik dan kognitif jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi gizi sejak dini menjadi salah satu langkah penting dalam mendukung keberhasilan program makan bergizi gratis dan mencegah terjadinya gizi kurang pada anak sekolah dasar (Muchtar et al., 2023).

Secara sosial, malnutrisi dapat mengurangi potensi anak untuk berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan masyarakat. Anak-anak yang tumbuh dengan tubuh lemah dan kurang energi sering kali kesulitan untuk terlibat dalam aktivitas fisik atau bermain bersama teman-temannya. Mereka juga mungkin menghadapi stigma atau perasaan rendah diri akibat kondisi fisiknya, yang pada akhirnya memengaruhi kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Konteks sosial dan ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap permasalahan gizi pada anak-anak usia sekolah dasar, khususnya di wilayah yang menjadi sasaran program makan gratis. Kemiskinan, sebagai salah satu faktor utama, kerap kali membatasi kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Banyak keluarga yang berada dalam kondisi keterbatasan ekonomi terpaksa memprioritaskan kebutuhan lain, sehingga kualitas asupan makanan anak menjadi terabaikan. Hal ini berdampak tidak hanya pada kesehatan fisik anak, tetapi juga pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan berprestasi di sekolah (Sari dkk., 2023).

Di samping itu, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat turut memperburuk situasi. Dalam lingkungan dengan keterbatasan ekonomi, pemilihan makanan sering kali didasarkan pada harga yang terjangkau dan ketersediaan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Pola ini membentuk kebiasaan yang tidak seimbang, yang berpotensi menghambat perkembangan anak secara optimal dan berkontribusi pada permasalahan kesehatan di masa mendatang (Muda dan Handayani, 2020).

Sebagai bagian dari upaya mengatasi masalah gizi pada anak usia sekolah, penting untuk memahami salah satu tantangan yang kerap muncul, yakni perilaku pilih-pilih makanan. Perilaku ini, yang dikenal dengan istilah *picky eating*, sering kali ditemukan pada anak-anak, terutama dalam lingkungan yang menghadapi keterbatasan pemahaman mengenai pola makan sehat. Meskipun program makan gratis telah menyediakan makanan bergizi, banyak anak yang enggan mengonsumsi makanan tertentu, baik karena rasa, tekstur, atau karena mereka tidak terbiasa dengan jenis makanan tersebut (Astuti et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak cenderung memilih makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, yang tidak memberikan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan mereka. Penelitian oleh (Shintya et al., 2023) menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak di Indonesia memilih makanan ringan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi, serta cenderung tidak menyukai sayur dan buah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mereka tentang pentingnya gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan tubuh.

Perilaku pilih-pilih makanan ini tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga dan pola asuh. Dalam beberapa kasus, anak-anak tumbuh di lingkungan di mana preferensi makanan lebih menekankan pada kenyamanan atau keinginan dibandingkan pada kebutuhan gizi. Hal ini diperburuk oleh kurangnya edukasi tentang pentingnya

berbagai jenis makanan, terutama buah, sayur, dan sumber protein sehat yang sering kali dianggap kurang menarik bagi anak-anak (Rakhman et al., 2024).

Konsumsi buah dan sayur di kalangan anak-anak sekolah dasar di Indonesia masih jauh dari angka yang direkomendasikan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, sekitar 93,5% anak di bawah usia 10 tahun tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran, yaitu 300–400 gram per hari untuk anak usia sekolah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan gizi dan asupan aktual, yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak (N. W. Sari & Rovendra, 2023).

Penelitian di berbagai daerah juga mengungkapkan rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Misalnya, di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya, rata-rata konsumsi sayur dan buah siswa hanya sekitar 27,10 gram dan 30,90 gram per hari, jauh di bawah rekomendasi. Faktor-faktor seperti rendahnya pengetahuan gizi, preferensi terhadap makanan olahan, dan kurangnya dukungan lingkungan turut memengaruhi rendahnya konsumsi ini (Nuraeni et al., 2023).

Penelitian oleh (Sakinah et al., 2025) juga menunjukkan bahwa faktor sosial, seperti pengaruh teman sebaya dan iklan makanan, berperan besar dalam pemilihan makanan oleh anak-anak. Anak-anak yang terpapar iklan makanan cepat saji atau makanan olahan cenderung memilih makanan tersebut, meskipun mereka tidak mengetahui dampak negatifnya terhadap kesehatan. Oleh karena itu, edukasi yang tepat tentang gizi dan pemilihan makanan sehat sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak-anak.

Di Sulawesi Selatan, masalah ini cukup kompleks karena adanya perbedaan pola makan di berbagai daerah. Di kota-kota besar seperti Makassar, anak-anak lebih mudah mengakses makanan cepat saji, sedangkan di daerah pedesaan, makanan yang dikonsumsi sering kali bergantung pada hasil pertanian lokal seperti padi, jagung, dan umbi-umbian, yang meskipun bergizi, sering tidak seimbang dengan asupan sayur dan buah. Penelitian oleh (Aryanti dan Sugiatmi, 2021) di Makassar menunjukkan bahwa kejadian ibu yang bekerja dapat menjadi salah satu penyebab anak menjadi pemilih makanan (*picky eater*), karena kurangnya perhatian terhadap asupan nutrisi balita. Hal ini sering kali membuat balita diperbolehkan mengonsumsi makanan jajanan yang tinggi kandungan garam, gula, dan lemak (GGL).

Selain itu, pengaruh budaya lokal juga memainkan peran penting dalam pemilihan makanan anak-anak. Di banyak daerah Sulawesi, konsumsi makanan tradisional seperti ikan laut, ubi, dan sayuran lokal masih tinggi. Namun, anak-anak cenderung lebih memilih makanan ringan dan jajanan yang dijual di sekitar sekolah, yang sering kali tinggi kalori dan rendah nilai gizi. Penelitian oleh (Hidayanty et al., 2022) menunjukkan bahwa remaja di Makassar menghadapi berbagai hambatan dan kebutuhan terkait asupan makanan. Hambatan tersebut meliputi faktor internal seperti kurangnya nafsu makan dan preferensi terhadap makanan ringan, serta faktor eksternal seperti keterbatasan ekonomi dan variasi makanan yang terbatas.

Sebuah studi yang diterbitkan oleh *International Journal of Environmental Research and Public Health* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa anak yang terbiasa diberikan makanan sesuai dengan pilihannya sendiri cenderung mengembangkan kebiasaan pilih-pilih makanan yang lebih tinggi. Selain itu, kurangnya paparan terhadap berbagai jenis makanan sejak usia dini memperburuk masalah ini. Dampak dari perilaku ini cukup signifikan. Anak-anak yang hanya mengonsumsi makanan tertentu berisiko mengalami defisiensi nutrisi, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik mereka serta kemampuan kognitif dan prestasi akademik. Dalam jangka panjang, pola makan yang tidak seimbang ini dapat berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan kronis seperti obesitas atau malnutrisi.

Menurut data Riskesdas 2018, diketahui bahwa anak-anak dengan rentang usia 7–12 tahun memiliki kebutuhan energi sekitar 2000 kalori, yang setara dengan 71,6–89,1% dari total kebutuhan harian. Selain itu, kebutuhan protein mereka diperkirakan mencapai 50 gram, atau sekitar 85,1–137,4% dari angka kecukupan gizi. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi dan protein pada anak-anak sekolah dasar masih jauh dari angka yang seharusnya, dengan hanya mencapai 44,4% untuk energi dan 30,6% untuk protein. Kondisi ini menunjukkan adanya kekurangan signifikan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi harian mereka. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya tambahan dalam bentuk pemberian makanan jajanan

yang sehat dan bergizi, yang dapat membantu melengkapi kekurangan energi dan protein dalam pola makan sehari-hari anak-anak. Hal ini penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka secara optimal (Sunarto et al., 2024).

Kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, yodium, dan vitamin A pada anak usia sekolah dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif yang signifikan. Di Indonesia, prevalensi anemia pada wanita usia subur (15–49 tahun) di Indonesia mencapai 27,2%, dengan ibu hamil sebagai kelompok paling terdampak, yaitu sebesar 48,9%, diikuti oleh remaja putri sebanyak 32%. Anemia di Indonesia umumnya disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, infeksi parasit seperti cacingan, serta adanya penyakit kronis. Anemia diketahui memengaruhi kemampuan konsentrasi dan memori anak, yang merupakan fondasi penting untuk keberhasilan akademik. Gizi yang seimbang memberikan energi yang cukup bagi otak untuk berfungsi optimal. Karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral tertentu, seperti omega-3 dan vitamin B, memainkan peran penting dalam mendukung proses belajar. Sebaliknya, pola makan yang rendah gizi atau konsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan tinggi gula dan rendah nutrisi, dapat menyebabkan anak mudah lelah, sulit fokus, dan memiliki daya tahan tubuh yang lemah. Kondisi ini berdampak langsung pada kehadiran di sekolah dan kemampuan mereka mengikuti pelajaran (Naomi et al., 2024).

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Kamarudin dkk. (2023) menunjukkan bahwa anak-anak yang secara persisten pilih-pilih makanan dapat memiliki berat badan dan tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tidak pilih-pilih makanan. Hal ini dapat berlanjut hingga usia remaja. Anak yang pilih-pilih makanan cenderung memiliki status gizi yang lebih buruk, termasuk kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kekurangan gizi, terutama dalam asupan protein, sayuran, dan kalori secara keseluruhan, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan mereka.

Namun memastikan anak-anak mendapatkan gizi seimbang bukan perkara mudah, terutama di lingkungan dengan keterbatasan sosial dan ekonomi. Program makan gratis yang dirancang untuk memberikan makanan bergizi kepada anak-anak sekolah menjadi salah satu langkah strategis untuk mengatasi tantangan ini. Akan tetapi, seperti yang telah disinggung sebelumnya, program ini perlu diimbangi dengan edukasi yang efektif agar anak memahami manfaat dari makanan yang mereka konsumsi, termasuk kaitannya dengan prestasi akademik mereka. Pentingnya pemenuhan gizi bagi anak-anak usia sekolah, termasuk kaitannya dengan prestasi akademik, menjadikan program makan gratis sebagai salah satu langkah strategis untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan di Indonesia. Program ini dirancang sebagai bagian dari upaya pemerintah dan berbagai lembaga untuk mengatasi masalah gizi, khususnya di kalangan keluarga yang kurang mampu. Dengan memberikan akses makanan bergizi secara gratis, program ini tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak, tetapi juga untuk mendukung perkembangan kognitif mereka agar dapat berprestasi lebih baik di sekolah (Ardelia Maharani et al., 2024).

Program makan gratis di Indonesia mulai mendapatkan perhatian serius seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya gizi dalam mendukung kemajuan pendidikan. Salah satu inisiatif besar yang menjadi sorotan adalah Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Program ini menyediakan makanan tambahan untuk siswa di daerah-daerah dengan angka stunting tinggi dan keterbatasan ekonomi. ProGAS tidak hanya memberikan makanan bergizi, tetapi juga mengedukasi siswa dan guru tentang pentingnya pola makan sehat. ProGAS adalah program yang dimulai pada tahun 2016 di 146 sekolah dasar di dua provinsi, khususnya di daerah miskin di mana stunting prevalen. Dalam dua tahun setelah dimulainya, program ini diperluas ke 632 sekolah di 20 provinsi, dan pemerintah daerah didorong untuk meniru ProGAS di wilayah mereka (Octawijaya et al., 2023).

Rencana program makan bergizi gratis yang diusulkan oleh Prabowo Subianto mencakup pemberian makanan bergizi untuk 44 juta anak sekolah dan 77 juta ibu hamil setiap tahun. Program ini bertujuan untuk memperkuat kualitas angkatan kerja dan mendukung kesehatan bayi dalam kandungan. Namun, untuk melaksanakan program ini, dibutuhkan anggaran tambahan sekitar Rp 400 triliun per tahun. Program makan gratis tidak hanya menjadi solusi jangka pendek untuk mengatasi masalah kelaparan, tetapi juga berfungsi sebagai langkah investasi jangka panjang dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Dengan memastikan anak-anak mendapatkan makanan bergizi, program ini diharapkan mampu memutus lingkaran kemiskinan antar generasi. Anak-anak yang sehat dan memiliki kemampuan akademik lebih baik berpeluang lebih besar untuk

melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan meraih pekerjaan yang lebih baik di masa depan. Dengan memberikan makanan bergizi, program ini dapat membantu mengurangi angka stunting di kalangan anak-anak, yang merupakan masalah kesehatan serius di banyak negara, termasuk Indonesia. Dengan memastikan anak-anak mendapatkan gizi yang baik, program ini berkontribusi pada pengembangan angkatan kerja yang lebih berkualitas di masa depan (Dwi Vanti et al., 2024).

Keberhasilan program makan gratis memerlukan dukungan dari berbagai pihak. Pemerintah daerah memiliki peran penting dalam memastikan distribusi makanan berjalan lancar dan merata, terutama di wilayah-wilayah terpencil dengan infrastruktur yang terbatas. Di sisi lain, keterlibatan orang tua dan guru juga sangat dibutuhkan untuk membangun pemahaman anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi. Tanpa dukungan yang menyeluruh, program ini berisiko kehilangan efektivitasnya dan tidak mencapai hasil yang diharapkan. Tantangan lain yang perlu diperhatikan adalah keberlanjutan program makan gratis di tengah keterbatasan anggaran. Meski program ini memiliki dampak yang signifikan, pengelolaannya sering kali membutuhkan biaya besar, terutama untuk operasional dan logistik. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang inovatif untuk menjaga keberlangsungan program ini. Beberapa pendekatan yang mulai diterapkan termasuk kemitraan dengan sektor swasta dan organisasi non-pemerintah, serta kampanye donasi masyarakat untuk mendukung pembiayaan program di tingkat lokal (Fasha dan Tesniyadi, 2024).

Namun demikian, meskipun tujuan dari program makan bergizi gratis tersebut adalah untuk memberikan asupan gizi yang seimbang, tantangan yang dihadapi dalam mengedukasi anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi masih cukup besar. Banyak anak yang belum sepenuhnya memahami hubungan antara pola makan yang sehat dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh mereka. Anak-anak cenderung lebih tertarik pada hal-hal yang menyenangkan dan menarik perhatian mereka, sehingga pendekatan edukasi yang lebih inovatif dan kreatif sangat diperlukan agar pesan mengenai pentingnya gizi dapat diterima dengan baik oleh mereka. Dalam upaya meningkatkan efektivitas program makan gratis, edukasi gizi menjadi aspek yang tak terpisahkan. Anak-anak perlu diajarkan untuk menghargai makanan yang mereka terima, memahami manfaatnya, dan membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan (Amalia dan Putri, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa perilaku pilih-pilih makanan pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan tentang manfaat makanan sehat, rasa yang dianggap kurang enak, hingga pengaruh lingkungan sosial. Menurut (Asmi dkk. (2023), anak-anak memerlukan pendekatan edukasi yang kreatif dan menarik agar mereka dapat memahami dan menerima pentingnya konsumsi makanan bergizi. Media edukasi yang kreatif, seperti komik, memiliki potensi besar untuk menyampaikan pesan-pesan ini dengan cara yang mudah dipahami dan menarik bagi anak-anak. Komik dapat digunakan untuk menggambarkan bagaimana makanan sehat membantu mereka menjadi lebih kuat, lebih pintar, dan lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Komik memiliki daya tarik visual yang mampu menarik perhatian anak-anak dan memudahkan mereka untuk memahami informasi yang disampaikan. Media ini juga dapat menyampaikan pesan kompleks dengan cara yang sederhana dan menyenangkan. Penggunaan komik dalam edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya makanan sehat, serta mendorong mereka untuk mencoba makanan baru yang bergizi.

Dalam hal ini, media komik dapat menjadi salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menyampaikan pesan edukasi kepada anak-anak. Komik, dengan kombinasi gambar dan teks yang menyenangkan, mampu menggugah minat anak-anak untuk lebih memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan. Keunggulan komik terletak pada kemampuannya untuk menyajikan informasi secara visual dan naratif, yang dapat memperjelas konsep-konsep yang sulit dipahami jika hanya disampaikan melalui teks atau ceramah. Selain itu, karakter-karakter yang ada dalam komik juga dapat menjadi figur yang lebih dekat dan mudah diterima oleh anak-anak, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterima (Setiawan dan Aryani, 2023).

Selain itu, komik juga dapat dijadikan alat yang efektif dalam menyampaikan pesan secara lebih ringan dan tidak membosankan. Hal ini sangat penting untuk anak-anak, karena pendekatan yang terlalu serius atau berfokus pada teori seringkali sulit untuk diterima oleh mereka. Komik mampu menyampaikan pesan dengan cara yang menyenangkan tanpa mengurangi substansi informasi yang ingin disampaikan. Oleh karena itu, penerapan media komik dalam konteks edukasi

gizi pada program makan bergizi gratis ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dalam pembentukan kebiasaan makan yang sehat pada anak-anak, sekaligus mendukung tujuan program makan bergizi gratis untuk meningkatkan kualitas gizi anak-anak (Lestari et al., 2022).

Komik sebagai media pembelajaran telah terbukti efektif dalam menyampaikan informasi yang kompleks dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Teori konstruktivisme dari Piaget dan Vygotsky menyatakan bahwa anak-anak belajar lebih baik melalui pengalaman langsung dan media yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Piaget (1977) dalam Ilham dkk. (2023) menjelaskan bahwa pada usia sekolah dasar, anak-anak berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka dapat memahami konsep melalui media visual dan simbolik. Oleh karena itu, media visual seperti komik dapat menjadi pilihan yang tepat untuk menyampaikan informasi edukatif kepada anak-anak.

Penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas komik sebagai media edukasi. (Yuningsih dan Kurniasari, 2022) menemukan bahwa penggunaan komik edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman anak-anak tentang konsep gizi seimbang dibandingkan metode ceramah tradisional. Sementara itu, studi oleh (Asmi et al., 2023) melaporkan bahwa komik edukasi mampu meningkatkan minat baca anak dan mempermudah mereka untuk mengingat informasi kesehatan yang disampaikan.

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa komik dapat meningkatkan pemahaman dan minat belajar anak. Penelitian oleh (Kaluku et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan komik dalam edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang pentingnya pola makan sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pemahaman pada anak yang menggunakan komik sebagai media edukasi, dibandingkan dengan metode konvensional. Melalui pemanfaatan media komik ini, diharapkan dapat tercipta sebuah pendekatan baru yang tidak hanya efektif dalam menyampaikan pesan gizi yang seimbang, tetapi juga dapat mempererat hubungan antara anak-anak dan pengetahuan mengenai kesehatan serta pentingnya pola makan yang baik. Dengan begitu, mereka dapat lebih peduli terhadap asupan gizi mereka, baik di sekolah maupun di rumah, dan akhirnya dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan cerdas.

Permasalahan dalam program MBG tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan gizi, tetapi juga mencakup perilaku konsumsi makanan anak yang belum sepenuhnya ideal. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di beberapa sekolah dasar pelaksana program MBG di wilayah Tamamaung, yakni SDN Tamamaung 1, SDN Tamamaung, SD Inpres Tamamaung 2, SD Inpres Tamamaung 3, dan SD Inpres Tamamaung 4, ditemukan masih banyak sisa makanan yang tidak dikonsumsi oleh siswa, terutama jenis makanan seperti sayuran dan buah-buahan. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru di sekolah tersebut, yang menyatakan bahwa masih banyak siswa yang memilih-milih makanan, bahkan ada yang menyembunyikan makanan yang tidak disukai di bawah meja atau tidak disentuh sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun program MBG telah berjalan, pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi masih perlu ditingkatkan, khususnya melalui pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Menurut Oktavirani et al. (2024) penting untuk mengedukasi anak sejak dini mengenai manfaat makanan bergizi. Dengan memahami bahwa makanan sehat membantu mereka tumbuh lebih kuat, lebih pintar, dan lebih aktif, anak-anak dapat belajar untuk memilih makanan yang lebih sehat dengan sukarela. Berbagai program edukasi, seperti melalui media komik atau permainan interaktif, dapat menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan pesan ini secara menyenangkan dan mudah dipahami. Makan adalah investasi bagi masa depan anak-anak. Dengan memberikan asupan nutrisi yang tepat, kita tidak hanya mendukung mereka untuk tumbuh menjadi individu yang sehat, tetapi juga membantu membentuk generasi yang lebih cerdas, produktif, dan mampu menghadapi tantangan di masa depan.

Komik sebagai media edukasi memiliki banyak potensi dalam mendukung program-program kesehatan, termasuk dalam upaya meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Melalui cerita yang dikemas secara menarik dan menyenangkan, komik dapat memperkenalkan berbagai konsep gizi seimbang, jenis-jenis makanan yang sehat, serta manfaat dari mengonsumsi makanan yang bergizi. Anak-anak dapat lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang disampaikan melalui komik karena unsur visual yang menarik serta alur cerita yang

menghibur. Dengan demikian, penggunaan komik dalam program makan bergizi gratis di sekolah-sekolah dapat menjadi solusi yang inovatif untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan anak-anak (Darni, 2020).

Melalui kombinasi intervensi langsung dan edukasi yang efektif, program makan gratis tidak hanya akan menjadi solusi untuk masalah gizi dan pendidikan, tetapi juga menjadi langkah nyata dalam menciptakan generasi yang lebih kuat, sehat, dan siap membangun masa depan bangsa. Dengan pengelolaan yang baik dan dukungan semua pihak, harapannya program ini dapat menjangkau lebih banyak anak Indonesia yang membutuhkan. Edukasi gizi melalui komik ini diharapkan mampu menjawab tantangan utama dalam program makan gratis, yaitu mengatasi perilaku pilih-pilih makanan pada anak. Dengan mengemas informasi gizi dalam cerita yang menarik, anak-anak dapat belajar tanpa merasa terbebani. Harapannya, mereka dapat mengubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat, mendukung tumbuh kembang yang optimal, serta membantu mewujudkan tujuan program makan gratis untuk meningkatkan status gizi anak-anak Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan komik edukasi sebagai media pembelajaran tentang gizi seimbang, khususnya dalam konteks program makan gratis di sekolah dasar. Dengan pendekatan ini, diharapkan tercipta generasi muda yang lebih sadar akan pentingnya makanan sehat, sekaligus membantu menciptakan masa depan yang lebih baik bagi bangsa ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat pengaruh komik edukasi terhadap pengetahuan dan persepsi anak SD tentang gizi seimbang pada program makan bergizi gratis di wilayah Tamamaung kota Makassar?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh komik edukasi terhadap pengetahuan dan persepsi anak SD tentang gizi seimbang pada program makan bergizi gratis di wilayah Tamamaung kota Makassar.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat pengetahuan anak Sekolah Dasar tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan komik edukasi.
2. Mengetahui persepsi anak Sekolah Dasar tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan komik edukasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini dapat mampu menambah referensi terkait pengaruh penggunaan komik edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan persepsi anak tentang gizi seimbang dalam program makan bergizi gratis bagi anak Sekolah Dasar.

1.4.2 Manfaat Institusi

Penelitian ini dapat dapat memberikan gambaran kepada institusi pendidikan, khususnya Sekolah Dasar, mengenai penggunaan komik sebagai alat bantu edukasi untuk meningkatkan pemahaman gizi anak pada program makan bergizi gratis.

1.4.3 Manfaat Praktik

Penelitian ini dapat dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan peneliti dalam bidang karya tulis ilmiah, serta memberikan wawasan mengenai pengembangan media pembelajaran berbasis komik untuk edukasi kesehatan anak.

1.4.4 Manfaat Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat kepada masyarakat, khususnya orang tua dan komunitas sekolah, tentang pentingnya edukasi gizi sejak usia dini dan cara menarik untuk menyampaikan informasi tersebut melalui media komik.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum tentang Media Edukasi

Media edukasi merupakan segala bentuk alat bantu visual, audio, atau audio-visual yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk menyampaikan pesan atau informasi secara lebih efektif dan menarik. Menurut Intaniasari et al., (2022), media pembelajaran berfungsi untuk memperjelas penyajian informasi, meningkatkan perhatian dan minat peserta didik, serta memungkinkan terjadinya interaksi lebih aktif antara siswa dengan materi. Media yang dirancang dengan baik akan membantu peserta didik dalam memahami isi pembelajaran secara lebih mendalam dan bertahan lama dalam ingatan.

Dalam dunia pendidikan, media edukasi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai komponen penting dalam proses pembelajaran yang memediasi hubungan antara materi dan peserta didik. Penggunaan media yang tepat dapat meningkatkan efisiensi, efektivitas, dan daya serap siswa terhadap materi yang disampaikan. Terlebih pada siswa sekolah dasar, media yang bersifat visual dan interaktif dapat membantu mengatasi kejenuhan dan meningkatkan retensi informasi yang diterima (Nadifah et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan anak usia sekolah dasar, media edukasi memainkan peran yang sangat penting karena anak-anak berada pada tahap perkembangan kognitif konkret. Hal ini berarti bahwa mereka lebih mudah memahami informasi jika disampaikan melalui bentuk-bentuk visual yang nyata, sederhana, dan menarik. Oleh karena itu, penggunaan media edukatif seperti gambar, video, boneka, poster, animasi, dan komik menjadi sangat efektif untuk memperkuat pemahaman konsep dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar (Yuningsih & Kurniasari, 2022b).

Media edukasi juga diklasifikasikan berdasarkan bentuk dan cara penyampaiannya, yaitu media visual (gambar, grafik, poster, komik), media audio (rekaman suara, lagu edukatif), media audio-visual (video, animasi, film pendek), serta media interaktif (game edukasi, aplikasi). Pemilihan jenis media harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, karakteristik siswa, serta konteks penyampaian materi. Sebagai contoh, untuk menyampaikan pesan-pesan gizi kepada siswa SD, media komik dianggap lebih sesuai karena memadukan elemen gambar, teks, dan cerita yang dekat dengan kehidupan anak-anak (Dihyah, 2021).

Media edukasi juga menjadi sarana dalam merancang pembelajaran aktif dan menyenangkan. Ketika siswa terlibat secara langsung, misalnya dengan membaca komik atau memainkan peran dalam cerita yang disampaikan, maka pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran abad ke-21, yaitu *learning by doing*, yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, bukan hanya penerima pasif informasi (Purwati et al., 2022).

Menurut Dale (1969) dalam (Dewi et al., 2024), dalam kerucut pengalaman (*cone of experience*) yang ia gagas, media yang bersifat visual dan konkret memiliki efektivitas pembelajaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan media verbal semata. Media seperti gambar, film, atau komik berada pada tingkatan yang lebih konkret daripada ceramah atau bacaan teks panjang, karena melibatkan lebih banyak indra dalam proses penerimaan informasi. Oleh karena itu, media edukasi yang bersifat visual seperti komik sangat disarankan untuk peserta didik usia dasar.

Dalam pengembangan media edukatif, salah satu model yang banyak digunakan adalah model ADDIE, yang merupakan akronim dari lima tahap pengembangan, yaitu: *Analysis* (analisis kebutuhan dan karakteristik siswa), *Design* (perencanaan isi, visual, dan format), *Development* (pembuatan produk media), *Implementation* (penggunaan media dalam pembelajaran), dan *Evaluation* (penilaian efektivitas dan revisi media). Model ADDIE bersifat fleksibel dan sistematis, serta banyak digunakan dalam pengembangan media yang berbasis kebutuhan pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan (Juhaeni et al., 2023).

Media yang efektif harus memenuhi beberapa prinsip dasar, seperti yang dijelaskan oleh (Komala Dewi, 2023), yaitu kesesuaian isi dengan tujuan pembelajaran, keterpahaman pesan dan

bahasa, daya tarik visual dan grafis, serta kesesuaian dengan karakteristik sasaran. Dalam konteks siswa SD, media komik harus disusun dengan bahasa sederhana, ilustrasi berwarna dan ramah anak, serta mengangkat cerita yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Cerita yang mengandung pesan moral atau edukatif sebaiknya disisipkan melalui alur narasi yang menghibur, tanpa menggurui, agar siswa tetap merasa tertarik untuk membaca hingga selesai.

2.2 Tinjauan Umum tentang Komik Edukasi

Komik edukasi merupakan salah satu bentuk media pembelajaran yang menggabungkan unsur visual dan teks untuk menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Berbeda dengan komik hiburan, komik edukasi dirancang khusus untuk tujuan pendidikan dengan menyajikan materi pembelajaran dalam alur cerita yang menarik. Komik ini dapat digunakan sebagai alat bantu dalam berbagai bidang, seperti sains, kesehatan, sejarah, dan gizi, untuk meningkatkan pemahaman serta memotivasi anak-anak dalam belajar. Komik memanfaatkan ilustrasi yang mendukung teks, sehingga mampu menjelaskan konsep abstrak dengan lebih konkret. Penggunaan karakter, alur cerita, serta dialog yang ringan dan komunikatif membuat pembaca, terutama anak-anak, lebih mudah menyerap informasi dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional (Purwanto & Widodo, 2022).

Dalam konteks pendidikan, komik edukasi telah banyak digunakan untuk berbagai bidang, seperti sains, kesehatan, lingkungan, dan gizi. Keunggulannya terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan minat baca, membantu daya ingat, serta memotivasi anak untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan penyajian yang menyenangkan, komik edukasi menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam membentuk pemahaman dan sikap positif pada anak sejak dini. Penggunaan komik edukasi berbasis budaya dapat meningkatkan keterampilan membaca pemahaman siswa sekolah dasar. Selain itu, komik dengan gambar dan warna yang menarik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang topik tertentu, termasuk kesehatan dan gizi (Asmi et al., 2023).

(Lestari et al., 2022) menemukan bahwa penggunaan komik edukasi berbasis budaya dapat meningkatkan keterampilan membaca pemahaman siswa sekolah dasar. Selain itu, komik dengan gambar dan warna yang menarik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang topik tertentu, termasuk kesehatan dan gizi. Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan, komik edukasi menjadi alat yang potensial dalam upaya meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku pada anak-anak, terutama dalam membentuk pola makan yang lebih sehat.

2.1.1 Karakteristik Komik Edukasi

Komik edukasi memiliki beberapa karakteristik utama yang membedakannya dari komik hiburan. Karakteristik ini dirancang agar komik tidak hanya menarik dan menghibur, tetapi juga mampu menyampaikan pesan edukatif secara efektif kepada pembaca, terutama anak-anak. Beberapa karakteristik utama komik edukasi dikemukakan oleh Von Voulte dalam Budiarti & Haryanto (2016) :

1. Kalimat dalam komik lebih kompleks dibandingkan media cetak lainnya. Komik sering kali mengandung percakapan yang lebih alami, termasuk penggunaan bahasa sehari-hari, slang, maupun istilah teknis yang memperkaya kosa kata pembaca. Dengan adanya variasi ini, pembaca dapat terbiasa dengan berbagai struktur kalimat dan gaya bahasa yang berbeda, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan literasi mereka.
2. Komik dapat meningkatkan daya ingat karena berurutan, menggunakan daya ingat, dan imajinasi sendiri. Komik mengajak pembaca untuk mengikuti alur cerita yang runtut, dari satu panel ke panel lainnya, yang membantu dalam memperkuat ingatan terhadap informasi yang disampaikan. Selain itu, karena komik juga menuntut pembaca untuk menghubungkan teks dan gambar, proses ini melatih daya ingat serta kemampuan kognitif dalam menghubungkan konsep-konsep yang telah dipelajari sebelumnya.
3. Komik memperkenalkan cerita yang tidak biasa dengan alur yang fleksibel. Cerita dalam komik dapat melompat dari masa sekarang ke masa lalu, atau dari masa depan

ke masa sekarang, tanpa kehilangan kesinambungan cerita. Fleksibilitas ini membuat pembaca tertarik untuk terus mengikuti cerita dan memahami perubahan alur dengan lebih baik.

4. Komik dapat menjadi cara alternatif dalam mempelajari sastra yang lebih beragam dan rumit. Dalam beberapa kasus, komik digunakan untuk menyederhanakan dan memvisualisasikan cerita-cerita sastra klasik atau modern yang memiliki alur cerita yang rumit. Dengan adanya ilustrasi yang mendukung teks, pembaca dapat lebih mudah memahami konsep sastra yang mungkin sulit dipahami jika hanya disajikan dalam bentuk tulisan.
5. Komik dapat digunakan dalam pembelajaran karakter. Karakter dalam komik sering kali digambarkan dengan sifat dan perilaku yang dapat dicontoh oleh pembaca, baik dalam aspek kejujuran, keberanian, kerja sama, maupun tanggung jawab. Selain itu, konflik yang muncul dalam cerita komik juga dapat memberikan pembelajaran tentang penyelesaian masalah dan pentingnya sikap toleransi terhadap perbedaan.
6. Komik memudahkan pembaca dalam memahami inti bacaan. Ilustrasi dalam komik juga berperan sebagai alat bantu visual yang memperjelas isi bacaan, sehingga pembaca tidak perlu menghabiskan banyak waktu untuk memahami suatu konsep. Hal ini sangat berguna dalam proses pembelajaran, terutama bagi anak-anak yang masih dalam tahap mengembangkan kemampuan membaca dan memahami teks secara keseluruhan.
7. Komik menumbuhkan semangat menulis pada anak-anak karena mendorong mereka untuk berimajinasi. Komik tidak hanya meningkatkan minat membaca, tetapi juga dapat menjadi inspirasi bagi anak-anak untuk mulai menulis dan menciptakan cerita mereka sendiri. Dengan melihat bagaimana cerita dalam komik disusun, anak-anak dapat belajar tentang struktur naratif, karakterisasi, serta teknik bercerita yang menarik.
8. Komik dapat menambah pengetahuan kosa kata baru bagi pembaca. Dalam komik, pembaca akan sering menemukan kata-kata baru yang mungkin jarang digunakan dalam percakapan sehari-hari. Selain itu, karena kata-kata ini disertai dengan konteks visual yang mendukung, pembaca dapat lebih mudah memahami makna kata tanpa harus mencari definisi di kamus. Dengan terus membaca berbagai jenis komik, pembaca dapat memperluas pemahaman mereka terhadap bahasa dan meningkatkan keterampilan berkomunikasi secara lebih efektif.
9. Komik dapat digunakan untuk memperluas imajinasi. Komik sering kali menghadirkan dunia yang penuh dengan fantasi, petualangan, dan konsep-konsep yang tidak terbatas pada realitas sehari-hari. Hal ini memungkinkan pembaca untuk mengeksplorasi ide-ide baru dan membayangkan kemungkinan yang lebih luas di luar pengalaman mereka sendiri. Imajinasi yang berkembang melalui membaca komik dapat berkontribusi pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam berpikir kreatif, pemecahan masalah, serta inovasi di berbagai bidang.
10. Komik dapat meningkatkan prestasi akademik. Komik sebagai media pembelajaran dapat membantu siswa memahami konsep-konsep yang kompleks dengan cara yang lebih menyenangkan dan mudah diingat. Selain itu, karena komik meningkatkan minat membaca dan menulis, siswa yang terbiasa membaca komik cenderung memiliki keterampilan literasi yang lebih baik. Dengan meningkatnya kemampuan membaca dan pemahaman materi, siswa dapat lebih mudah mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi.

2.1.2 Peran Komik Edukasi dalam Pembelajaran

Sebagai kombinasi antara hiburan dan edukasi, komik ini dirancang untuk menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Karakteristik komik edukasi dapat dilihat dari berbagai aspek, termasuk pendekatan ilmiah dan penelitian yang telah mengkaji efektivitasnya dalam dunia pendidikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuningsih & Kurniasari (2022), penggunaan gambar dalam pembelajaran

dapat meningkatkan pemahaman dan daya ingat siswa dibandingkan dengan teks semata. Hal ini sejalan Teori konstruktivisme dari Piaget dan Vygotsky (1977) dalam Ilham dkk. (2023), yang menyatakan bahwa informasi yang diproses secara visual dan verbal secara bersamaan lebih mudah diingat dan dipahami. Omotileh karena itu, komik edukasi memanfaatkan ilustrasi yang kuat untuk membantu penyampaian pesan, sehingga informasi lebih cepat diproses oleh otak anak-anak.

Penelitian lain oleh Purwanto & Widodo (2022) juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis multimedia, seperti komik edukasi, dapat meningkatkan motivasi belajar. Komik yang memiliki unsur cerita dan tokoh yang menarik mendorong anak untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran. Dengan cerita yang menarik dan karakter yang relatable, anak-anak merasa lebih terhubung dengan materi yang dipelajari, sehingga mereka lebih termotivasi untuk memahami dan mengingat isi pelajaran. Anak-anak yang belajar melalui komik lebih mampu mengingat isi materi dibandingkan dengan mereka yang hanya membaca teks tanpa visual pendukung. Hal ini berbeda dengan metode konvensional yang cenderung menggunakan teks panjang, yang sering kali kurang menarik bagi anak-anak.

Selain itu, dalam sebuah studi yang dilakukan oleh (Asmi et al., 2023) mengenai penggunaan komik dalam pendidikan sains, ditemukan bahwa siswa yang belajar menggunakan komik mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep dibandingkan dengan siswa yang menggunakan buku teks biasa. Informasi yang dipresentasikan dalam bentuk teks dan gambar secara bersamaan lebih mudah diproses oleh otak dibandingkan dengan teks saja. Hal ini membuat komik menjadi alat yang efektif dalam menjelaskan materi yang kompleks, seperti sains, matematika, dan gizi, kepada anak-anak. Ini menunjukkan bahwa penyajian materi dalam bentuk komik tidak hanya menarik, tetapi juga dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi.

Di bidang kesehatan dan gizi, penelitian oleh Darni (2020) menemukan bahwa media berbasis cerita, termasuk komik, efektif dalam mengubah sikap dan perilaku anak-anak terkait kebiasaan makan sehat. Anak-anak yang diperkenalkan dengan edukasi gizi melalui media berbasis cerita menunjukkan peningkatan pemahaman tentang manfaat makanan bergizi serta lebih tertarik untuk mencoba pola makan sehat. anak-anak yang mendapatkan edukasi gizi melalui media berbasis cerita, seperti komik, lebih lama mengingat informasi tentang pola makan sehat dibandingkan dengan mereka yang hanya mendapatkan edukasi melalui ceramah atau teks tertulis. Hal ini menunjukkan bahwa komik edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku secara positif.

2.3 Tinjauan Umum tentang Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga mampu mendukung fungsi fisiologis, pertumbuhan, serta perkembangan secara optimal (Ahmad et al., 2023). Gizi seimbang bukan hanya soal seberapa banyak makanan dikonsumsi, tetapi juga menekankan keseimbangan antara zat gizi makro (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) serta zat gizi mikro (seperti vitamin dan mineral), yang harus disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan seseorang. Pemenuhan kebutuhan gizi ini tidak dapat dilakukan secara sembarangan, melainkan harus memperhatikan beberapa prinsip dasar yang telah ditetapkan dalam Pedoman Gizi Seimbang oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dengan kata lain, gizi seimbang tidak hanya berfokus pada apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana pola hidup dijalani secara keseluruhan. Dalam pedoman tersebut, terdapat empat pilar utama gizi seimbang, yaitu (Fatmasari et al., 2024):

a. Mengonsumsi Makanan Beragam

Mengonsumsi makanan yang beragam merupakan pilar pertama dalam prinsip gizi seimbang yang sangat penting untuk dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa tidak ada satu jenis makanan pun yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Setiap bahan makanan

memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda, sehingga tubuh memerlukan asupan dari berbagai sumber makanan agar memperoleh keseimbangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, dianjurkan agar individu mengonsumsi berbagai kelompok makanan, antara lain (Muchtar et al., 2024):

1. Makanan pokok sebagai sumber energi utama, seperti nasi, jagung, kentang, atau ubi;
2. Lauk-pauk, baik yang berasal dari hewani seperti ikan, ayam, daging, dan telur, maupun nabati seperti tahu dan tempe, sebagai sumber protein yang penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh;
3. Sayur-sayuran yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat untuk mendukung metabolisme serta menjaga sistem pencernaan; serta
4. Buah-buahan yang mengandung antioksidan, vitamin, dan air yang membantu menjaga daya tahan tubuh dan hidrasi.

Keragaman konsumsi makanan juga membantu mencegah kebosanan dalam pola makan sehari-hari, sehingga lebih mudah untuk mempertahankan kebiasaan makan yang sehat dalam jangka panjang. Selain itu, dengan membiasakan diri sejak dini untuk mengonsumsi makanan beragam, termasuk pada anak-anak usia sekolah dasar, akan terbentuk pola makan yang lebih sehat dan seimbang, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap tumbuh kembang optimal dan pencegahan masalah gizi seperti kekurangan zat gizi tertentu atau kelebihan energi yang dapat menyebabkan obesitas. Oleh karena itu, prinsip konsumsi makanan beragam harus menjadi dasar dalam penyusunan menu harian, baik di rumah maupun dalam program seperti makan bergizi gratis di sekolah (Rizkha & Anggapuspa, 2022).

b. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Menjaga kebersihan diri dan lingkungan merupakan bagian penting dalam penerapan gizi seimbang yang sering kali dianggap sepele namun memiliki dampak besar terhadap kesehatan tubuh. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, setelah dari toilet, atau setelah bermain, adalah langkah awal yang sangat efektif dalam mencegah masuknya kuman dan bakteri ke dalam tubuh. Selain itu, menjaga kebersihan makanan, baik dari segi penyimpanan, pengolahan, maupun penyajian juga sangat penting untuk mencegah kontaminasi silang yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan atau infeksi saluran cerna (Diana Dayaningsih et al., 2024).

Perilaku hidup bersih berperan besar dalam mencegah penyakit infeksi, seperti diare, cacingan, atau keracunan makanan, yang dapat secara langsung mengganggu proses penyerapan zat gizi dalam tubuh. Anak-anak yang sering mengalami infeksi cacing atau diare kronis, misalnya, akan mengalami kesulitan dalam menyerap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi, sehingga berisiko mengalami kekurangan gizi walaupun asupan makanannya sudah cukup. Oleh karena itu, kebersihan bukan hanya persoalan etika atau kerapian, tetapi merupakan komponen penting dalam rantai pemenuhan gizi yang efektif (Desreza et al., 2022; Ramlah, 2019).

Penerapan perilaku hidup bersih juga penting untuk diajarkan sejak usia dini, terutama di lingkungan sekolah, agar menjadi kebiasaan yang terbawa hingga dewasa. Dengan lingkungan sekolah yang bersih dan edukasi kebersihan yang terus-menerus, siswa dapat lebih terlindungi dari penyakit dan secara tidak langsung mendukung keberhasilan program-program peningkatan gizi seperti makan bergizi gratis. Maka dari itu, membiasakan hidup bersih merupakan investasi jangka panjang dalam upaya menjaga status gizi anak dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara umum (Ramlah, 2019).

c. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang teratur merupakan salah satu pilar penting dalam prinsip gizi seimbang karena berperan besar dalam menjaga keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas tubuh. Dengan kata lain, aktivitas fisik membantu tubuh untuk membakar kalori, sehingga mencegah penumpukan energi berlebih yang dapat berujung pada peningkatan berat badan atau bahkan obesitas. Selain itu, aktivitas fisik juga merangsang proses metabolisme tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat

otot dan tulang, serta membantu regulasi hormon yang berperan dalam proses pencernaan dan penyimpanan zat gizi (Desreza et al., 2022).

Manfaat aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan emosi. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki suasana hati yang lebih stabil, fokus belajar yang lebih baik, serta pola tidur yang lebih teratur. Aktivitas fisik juga dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan memperbaiki profil lipid darah, sehingga mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung sejak usia dini (Istyanto & Aulia Rahmi, 2023).

d. **Memantau Berat Badan Secara Teratur**

Memantau berat badan secara teratur merupakan langkah penting dalam menjaga keseimbangan gizi dan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Berat badan ideal merupakan salah satu indikator paling sederhana namun efektif untuk menilai status gizi seseorang, baik anak-anak maupun orang dewasa. Dengan melakukan pemantauan berat badan secara rutin, seseorang dapat mengetahui apakah berat badannya berada dalam kisaran normal, kurang, atau berlebih, sehingga tindakan pencegahan maupun penanganan terhadap masalah gizi dapat segera dilakukan (Salmadita et al., 2024).

Bagi anak usia sekolah, terutama dalam masa pertumbuhan, pemantauan berat badan secara berkala menjadi penting untuk memastikan bahwa asupan gizi yang diterima sudah sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya. Berat badan yang terlalu rendah dapat menjadi tanda adanya kekurangan gizi atau gangguan penyerapan nutrisi, sedangkan berat badan yang berlebih dapat menandakan konsumsi energi yang melebihi kebutuhan, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular lainnya. Oleh karena itu, berat badan ideal bukan hanya soal penampilan, tetapi mencerminkan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi serta kualitas pola hidup secara keseluruhan (Akbar & Aidha, 2020).

Pemantauan berat badan sebaiknya dilakukan bersama dengan pengukuran tinggi badan dan dihitung menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT), terutama pada anak-anak usia sekolah dasar. Pengukuran ini dapat dilakukan di sekolah dengan dukungan guru atau tenaga kesehatan, sebagai bagian dari upaya pemantauan status gizi siswa. Jika dilakukan secara konsisten, kegiatan ini akan membantu sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk mendeteksi dini masalah gizi serta mendukung intervensi gizi seperti program makan bergizi gratis agar lebih tepat sasaran dan berdampak positif terhadap status gizi anak (Mughtar et al., 2023).

2.3.1 Pilar Mengonsumsi Makanan Beragam

Pilar pertama dari gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan beragam, yang berarti pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dari beragam kelompok pangan setiap hari. Konsep ini menekankan bahwa tidak ada satu pun jenis makanan yang mampu menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah dan jenis yang memadai. Setiap bahan pangan memiliki komposisi zat gizi yang berbeda-beda. Ada makanan yang kaya karbohidrat, namun rendah protein, ada yang kaya vitamin namun minim lemak, dan sebaliknya. Karena itu, tubuh memerlukan kombinasi dari berbagai jenis makanan agar asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) dapat tercukupi secara seimbang (Sunarto et al., 2024; Tobelo et al., 2021).

Keragaman pangan yang dianjurkan mencakup setidaknya empat kelompok utama makanan, yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah, serta sumber lemak sehat. Makanan pokok seperti nasi, jagung, singkong, kentang, atau sagu merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas harian. Lauk-pauk, baik hewani seperti daging, ikan, ayam, dan telur, maupun nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan, mengandung protein yang penting untuk membangun, memelihara, dan memperbaiki jaringan tubuh. Sayuran dan buah-buahan mengandung vitamin, mineral, dan serat yang tidak hanya menjaga fungsi organ tubuh, tetapi juga mencegah konstipasi dan penyakit kronis. Sementara itu, lemak sehat yang terdapat dalam minyak zaitun, kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, dan ikan berlemak seperti salmon atau

tongkol, diperlukan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, K) serta melindungi organ dalam dan mendukung fungsi otak (Shintya et al., 2023).

Mengonsumsi makanan yang beragam juga berfungsi untuk mencegah kejenuhan dalam pola makan harian dan memperkaya pengalaman sensorik terhadap rasa, tekstur, dan warna makanan, sehingga lebih mudah membentuk kebiasaan makan sehat dalam jangka panjang. Pada anak-anak usia sekolah dasar, membiasakan makan dengan menu yang bervariasi sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang mereka, serta membentuk preferensi makanan yang lebih sehat. Selain itu, variasi makanan juga meningkatkan kemungkinan terpenuhinya kebutuhan zat gizi esensial, misalnya zat besi, kalsium, dan vitamin C, yang berperan dalam imunitas dan fungsi kognitif (Yuningsih & Kurniasari, 2022).

Untuk mencapai keseimbangan yang optimal, konsumsi makanan beragam juga harus diiringi dengan perhatian pada porsi yang sesuai dengan kebutuhan energi individu, serta frekuensi makan yang teratur. Artinya, meskipun jenis makanannya sudah beragam, asupan tetap perlu dikendalikan agar tidak berlebihan maupun kekurangan. Oleh karena itu, prinsip konsumsi makanan beragam harus menjadi landasan utama dalam perencanaan menu harian, baik di rumah tangga, institusi pendidikan, maupun dalam program-program intervensi seperti Program Makan bergizi Gratis di Sekolah. Melalui kebiasaan makan yang beragam, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat gizi yang lengkap, tetapi juga belajar menghargai berbagai jenis makanan dan menerapkan pola makan sehat seumur hidup (Octawijaya et al., 2023).

2.3.2 Gizi Seimbang pada Anak SD

Gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan yang mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara optimal. Konsep ini menekankan pada variasi jenis makanan, keseimbangan asupan energi, serta proporsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas individu. Pola makan yang seimbang harus mengandung setidaknya 50–60% karbohidrat, 15–20% protein, dan 20–30% lemak dari total kebutuhan energi harian, disertai dengan asupan yang cukup dari serat, vitamin, dan mineral (Akbar & Aidha, 2020).

Prinsip gizi seimbang berbeda dengan konsep "empat sehat lima sempurna" yang sebelumnya populer di Indonesia. Pendekatan lama tersebut lebih menekankan pada konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah, serta susu sebagai pelengkap, tetapi tidak memberikan panduan tentang jumlah dan proporsi yang sesuai. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014 mengganti konsep tersebut dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), yang mengatur konsumsi makanan dalam empat pilar utama (Tobelo et al., 2021).

Dalam konteks anak-anak, gizi seimbang sangat berperan dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal. Pada masa pertumbuhan, tubuh memerlukan zat gizi dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa karena adanya proses pembentukan jaringan tubuh yang berlangsung cepat. Misalnya, protein berperan penting dalam pembentukan otot dan organ, sedangkan kalsium dan fosfor diperlukan untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Kekurangan zat gizi tertentu, seperti zat besi dan vitamin A, dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti anemia dan gangguan penglihatan. WHO mencatat bahwa defisiensi zat gizi pada anak usia sekolah dapat menurunkan daya konsentrasi, meningkatkan risiko infeksi, dan menghambat pertumbuhan fisik, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik mereka (Munawaroh et al., 2022).

Selain untuk pertumbuhan, penerapan pola gizi seimbang juga membantu mencegah berbagai penyakit, baik yang bersifat akut maupun kronis. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi tinggi gula dan lemak jenuh, dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung di usia dewasa. Di sisi lain, asupan gizi yang tidak mencukupi dapat

menyebabkan stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan nutrisi dalam jangka panjang. Selain memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, prinsip gizi seimbang juga menekankan pentingnya pola makan yang teratur dan kebiasaan makan yang baik. Makan dengan porsi yang tepat dan menghindari makanan olahan berlebihan juga menjadi bagian dari pola makan seimbang. Selain itu, kebiasaan makan bersama keluarga dapat meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya memilih makanan sehat. Untuk memastikan keseimbangan gizi, anak-anak juga dianjurkan untuk mengonsumsi cukup air putih setiap hari dan menghindari minuman bersoda atau berkafein yang dapat mengganggu metabolisme tubuh. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, gizi seimbang tidak hanya menjadi kunci untuk kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan mental dan kualitas hidup anak secara keseluruhan (Munawaroh et al., 2022).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan gizi seimbang memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan anak usia sekolah. Anak-anak yang mengonsumsi makanan dengan keseimbangan gizi yang baik, termasuk protein berkualitas tinggi, serat, serta vitamin dan mineral, memiliki perkembangan kognitif yang lebih optimal dibandingkan dengan anak-anak yang pola makannya didominasi oleh makanan olahan tinggi gula dan lemak jenuh. Pola makan sehat pada anak-anak berkorelasi positif dengan daya konsentrasi yang lebih baik, performa akademik yang meningkat, serta risiko lebih rendah terhadap gangguan perilaku dan emosi (Insani, 2022).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yeni dkk. (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang menerapkan pola makan gizi seimbang sejak usia dini cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih stabil hingga usia remaja dan dewasa. Studi ini meneliti kelompok anak-anak yang mendapatkan intervensi pola makan sehat selama lima tahun dan menemukan bahwa mereka memiliki risiko obesitas yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Penelitian ini menguatkan pentingnya pendidikan gizi sejak dini, terutama melalui program makan bergizi di sekolah, untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

Penelitian lain oleh (Kaluku et al., 2023) yang dilakukan di beberapa sekolah dasar di Indonesia menemukan bahwa intervensi edukasi gizi melalui media visual, seperti komik edukasi dan infografis, mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi makanan sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan edukasi melalui media interaktif cenderung lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan lebih termotivasi untuk memilih makanan yang bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mendukung penggunaan metode pembelajaran yang inovatif dalam menyampaikan konsep gizi seimbang, terutama bagi anak-anak yang masih berada dalam tahap perkembangan kognitif dan membutuhkan pendekatan yang lebih menarik serta mudah dipahami.

2.4 Tinjauan Umum tentang Program Makan bergizi Gratis di Sekolah

Program makan bergizi gratis di sekolah adalah inisiatif yang dirancang untuk menyediakan makanan bergizi tanpa biaya kepada siswa selama jam sekolah. Tujuan utamanya adalah meningkatkan status gizi anak-anak, mendukung proses belajar, dan mengurangi angka malnutrisi serta stunting. Program semacam ini telah diimplementasikan di berbagai negara dengan pendekatan yang berbeda-beda, menyesuaikan dengan kebutuhan dan sumber daya masing-masing (Sitanggang et al., 2024).

Di India, program makan bergizi gratis dikenal dengan nama POSHAN, yang melayani sekitar 120 juta anak di lebih dari 1,27 juta sekolah dan pusat pendidikan. Makanan yang disajikan biasanya terdiri dari sereal lokal, sayuran, dan susu, yang diperkaya dengan nutrisi seperti zat besi, vitamin B12, dan folat. Setiap siswa tingkat sekolah dasar menerima 100 gram biji-bijian, 20 gram protein, 50 gram sayuran berdaun, dan 5 gram minyak atau lemak per hari (Puri & Mehlawat, 2022).

Di Indonesia, program makan bergizi gratis telah resmi dimulai pada Januari 2025. Tahap awal program ini menjangkau sekitar 3 juta penerima manfaat di 26 provinsi, dengan target penambahan penerima hingga mencapai 17 juta pada akhir tahun 2025. Presiden Prabowo

Subianto berharap program ini dapat meningkatkan IQ dan minat belajar anak-anak Indonesia, serta menjadi upaya untuk menangani masalah stunting di Indonesia. Jadwal pemberian makan bergizi gratis disesuaikan dengan jenjang pendidikan. Untuk PAUD hingga kelas 2 SD, makanan dibagikan pukul 08.00 pagi; kelas 3 hingga 6 SD pada pukul 09.30 pagi; dan untuk SMP hingga SMA pada pukul 12.00 siang (Merlinda & Yusuf, 2025).

Menurut Ardelia Maharani dkk., (2024), program makan bergizi gratis memiliki berbagai manfaat, antara lain:

1. Peningkatan gizi anak, Dengan asupan makanan bergizi yang terjamin, status gizi anak-anak dapat ditingkatkan, mengurangi risiko malnutrisi dan stunting.
2. Meningkatkan kesehatan, Asupan nutrisi yang seimbang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak, sehingga mereka lebih tahan terhadap penyakit.
3. Dampak positif pada pendidikan, Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang baik cenderung memiliki konsentrasi dan performa akademik yang lebih baik.
4. Meringankan beban orang tua, Program ini membantu mengurangi pengeluaran harian orang tua untuk kebutuhan makan anak selama di sekolah.
5. Meningkatkan kehadiran siswa, Dengan adanya makan bergizi gratis, motivasi siswa untuk hadir di sekolah meningkat.
6. Mendukung pertumbuhan ekonomi lokal, Pengadaan bahan makanan dari sumber lokal dapat meningkatkan perekonomian komunitas sekitar.
7. Meningkatkan kesadaran gizi, Program ini juga berfungsi sebagai edukasi bagi siswa mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi.
8. Mendorong kebiasaan makan sehat, Dengan terbiasa mengonsumsi makanan bergizi di sekolah, diharapkan siswa akan menerapkan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari.
9. Mengurangi ketimpangan sosial, Semua siswa tanpa memandang latar belakang ekonomi, mendapatkan akses yang sama terhadap makanan bergizi.
10. Mendukung program pemerintah, Program ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan gizi.

Meskipun memiliki banyak manfaat, implementasi program makan bergizi gratis di Indonesia menghadapi tantangan, seperti logistik distribusi makanan, memastikan kualitas dan keamanan pangan, serta keberlanjutan pendanaan. Namun, dengan perencanaan yang matang dan kerjasama antara pemerintah pusat, daerah, dan pihak terkait, program ini diharapkan dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi generasi muda Indonesia. Secara keseluruhan, program makan bergizi gratis di sekolah merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan anak-anak, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada pembangunan sumber daya manusia yang unggul dan kompetitif (Dwi Vanti et al., 2024).

2.5 Tabel Sintesa

Tabel 2.1 Tabel Sintesa Penelitian Terkait Komik Sebagai Media Edukasi

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1.	Kaluku dkk. (2023) https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JKT/article/download/434/156	“Pengaruh Media Komik dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Panti Asuhan” <i>Jurnal Kesehatan Terpadu</i>	Eksperimen semu, dengan desain penelitian <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada dua kelompok intervensi	Anak-anak panti asuhan dengan usia 7-17 tahun berjumlah 60 orang yang berada di dua panti asuhan di Kota Ambon.	Rata-rata pengetahuan gizi seimbang meningkat dari 38,06 menjadi 49,84 untuk kelompok yang menggunakan media komik, sedangkan untuk kelompok yang menggunakan media poster, peningkatan yang dicapai adalah dari 39,10 menjadi 70,81. Analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan ($p < 0.05$), dengan kelompok poster menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok komik, yaitu dengan mean delta sebesar 31,61 untuk poster dan 11,77 untuk komik
2.	Setiawan & Aryani (2023) https://ojs.unikom.ac.id/index.php/divagatra/article/download/11018/3998	“Potensi Komik Web sebagai Media Edukasi <i>Mental Health</i> dan <i>Self-Acceptance</i> bagi Remaja Laki-laki di Indonesia” <i>Divagatra: Jurnal Penelitian Mahasiswa Desain</i>	Metode pendekatan <i>mix-method</i> dengan pendekatan <i>glass box</i>	Remaja laki-laki berusia 12-23 tahun di wilayah Bandung dan Jabodetabek.	- Sebagian besar remaja laki-laki berusia 12-23 tahun di wilayah Bandung dan Jabodetabek pernah mengalami dan sering menerima komentar negatif mengenai citra diri mereka dari lingkungan sekitar. 42,5% responden belum menyayangi dan menerima kelebihan maupun

					kekurangan diri sendiri, dan 50% merasa tidak percaya diri akibat komentar negatif, terutama dari keluarga terdekat. 3. Banyak responden juga mengharapkan adanya media informasi, seperti komik web, yang mengangkat isu kesehatan mental dan body positivity
3.	Lestari dkk. (2022) https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/download/2503/1309	“Efektivitas Penggunaan Media Komik Edukasi Bermuatan Budaya Jawa dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Pemahaman Siswa Sekolah Dasar” <i>Jurnal Basicedu</i>	<i>Non Equivalent Control Group Design</i>	Siswa SD Negeri Bratan 02 Surakarta, dengan sampel terdiri dari siswa kelas IV A sebanyak 12 siswa sebagai kelas eksperimen dan kelas IV B sebanyak 12 siswa sebagai kelas kontrol	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil belajar membaca pemahaman antara kelas eksperimen yang menggunakan media komik edukasi bermuatan budaya Jawa dan kelas kontrol yang menggunakan teks bacaan konvensional. Rata-rata hasil belajar pada kelas eksperimen adalah 75,83, sedangkan kelas kontrol hanya 58,61. Hal ini menunjukkan bahwa media komik efektif dalam meningkatkan keterampilan membaca pemahaman siswa sekolah dasar.
4.	Amalia & Putri (2022) https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati/article/download/13358/6959	“Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul”	Metode ceramah dan penggunaan <i>pre-post test</i> yang kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon	30 anak usia 7-12 tahun yang berada di RT 1 Desa Bawuran, Kecamatan Pleret	Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan anak-anak mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai

		<i>Jurnal Pasopati</i>			signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa pengetahuan anak-anak meningkat setelah mengikuti penyuluhan gizi seimbang.
5.	Ardelia Maharani et al. (2024) https://rumah-jurnal.com/index.php/jolasos/article/download/79/72	“Peran Makan bergizi Gratis dalam Janji Kampanye Prabowo Gibran dan Realisasinya” <i>Jolasos : Journal of Law and Social Society</i>	Survei dan Studi Lapangan	Masyarakat yang menjadi penerima manfaat dari program makan bergizi gratis yang dijanjikan oleh Prabowo Subianto dan Gibran Rakabuming Raka	1. Program makan bergizi gratis memberikan dampak signifikan dalam mengurangi beban ekonomi keluarga di Indonesia. 2. Program ini tidak hanya menjamin asupan nutrisi yang memadai bagi anak-anak, tetapi juga membantu keluarga mengalokasikan dana untuk kebutuhan lain yang lebih mendesak, seperti pendidikan dan kesehatan 3. Dari segi sosial, program ini menciptakan lingkungan yang inklusif, di mana semua anak dapat menerima makanan tanpa khawatir tentang status sosial atau ekonomi mereka, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan mental dan emosional anak-anak
6.	Sunarto et al. (2024) https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/megiz/article/download/588/432	"Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Uang Saki Terhadap Konsumsi	Penelitian kuantitatif bersifat deskriptik analitik dengan	Siswa SDN 274 Bontosunggu Kabupaten Bulukumba,	1. Sebagian besar siswa SDN 274 Bontosunggu memiliki pengetahuan gizi yang baik

		Jajanan Anak Sekolah Dasar Negeri 274 Bontosunggu Kabupaten Bulukumba" <i>Media Gizi Pangan</i>	desain <i>Cross Sectional</i>	dengan sampel sebanyak 57 siswa	(68,9%) dan status gizi normal (75,4%). 2. Uang saku yang diterima siswa rata-rata adalah Rp.5.000 per hari, dengan rentang dari Rp.1.000 hingga Rp.15.000. 3. Konsumsi jajanan siswa berada dalam kategori cukup untuk energi (43,9%) dan protein (86,0%). Namun, analisis statistik menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan antara pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi jajanan baik untuk energi ($P=0,363$) maupun protein ($P=0,209$)
--	--	--	-------------------------------	---------------------------------	--

Berdasarkan tabel sintesa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa media komik telah digunakan sebagai alat edukasi dalam berbagai konteks, termasuk peningkatan pengetahuan gizi. Komik memiliki pengaruh dalam meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai gizi, telah digunakan sebagai alat edukasi, serta peningkatan keterampilan membaca pada anak. Selain itu, program makan bergizi gratis terbukti memberikan dampak positif tidak hanya dalam aspek gizi tetapi juga dalam kesejahteraan ekonomi dan sosial keluarga penerima manfaat. Dari penelitian-penelitian sebelumnya, dapat diidentifikasi bahwa penelitian ini akan memiliki perbedaan dalam aspek lokasi dan sasaran, serta fokus pada pengaruh komik sebagai media edukasi dalam konteks program makan bergizi gratis di sekolah dasar. Meskipun terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa komik efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap suatu topik, belum ada penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh komik dalam edukasi gizi seimbang di program ini. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan strategi edukasi gizi yang lebih efektif, khususnya melalui media komik dalam program makan bergizi gratis di sekolah dasar.

2.6 Kerangka Teori

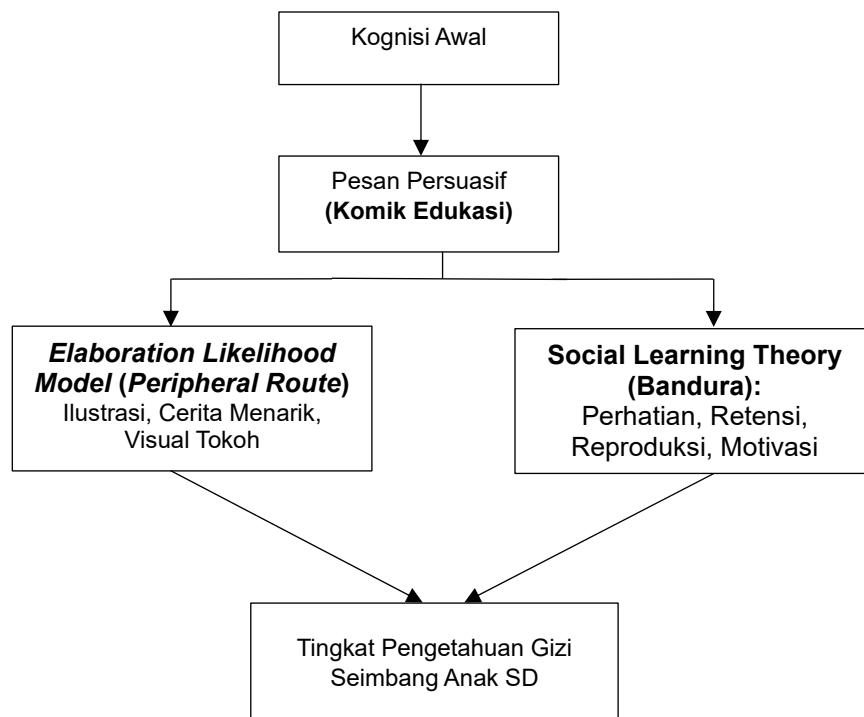
Penelitian ini menggunakan pendekatan teori gabungan, yaitu *Elaboration Likelihood Model* (ELM) dari Petty & Cacioppo (1986) dan Teori Belajar Sosial dari Albert Bandura (1977), untuk menjelaskan bagaimana media komik edukasi dapat memengaruhi peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai konsumsi makanan bergizi.

Elaboration Likelihood Model (ELM) menjelaskan bahwa proses persuasi atau perubahan sikap dan pengetahuan dapat terjadi melalui dua jalur utama:

1. *Central route* (jalur sentral), terjadi jika individu memiliki motivasi dan kemampuan kognitif untuk memproses informasi secara mendalam.
2. *Peripheral route* (jalur perifer), terjadi ketika individu tidak terlalu memproses isi pesan secara mendalam, tetapi terpengaruh oleh elemen visual, emosional, atau konteks sosial.

Dalam konteks siswa SD, kemampuan kognitif mereka masih terbatas sehingga pendekatan *peripheral route* menjadi lebih dominan. Komik yang menarik secara visual, dengan karakter yang lucu dan cerita yang kontekstual, menjadi pemicu utama perhatian dan retensi informasi. Di sinilah Teori Belajar Sosial Bandura memperkuat pemahaman bahwa siswa tidak hanya memproses pesan secara pasif, tetapi juga belajar melalui observasi terhadap tokoh dalam komik. Tokoh tersebut berperan sebagai model perilaku sehat, yang dapat ditiru oleh siswa melalui proses: perhatian, retensi, reproduksi, dan motivasi.

Modifikasi teori ini menjelaskan bahwa *peripheral route* dalam ELM misalnya ilustrasi, cerita menarik, dan karakter dalam komik, bukan hanya memengaruhi emosi dan perhatian, tetapi juga memfasilitasi proses *observational learning* menurut Bandura. Komik tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk model sosial yang dapat dicontoh dan ditiru oleh pembaca anak-anak.



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: *Elaboration Likelihood Model* (ELM) (Petty & Cacioppo, 1986) dan Teori Belajar Sosial (Bandura, 1977) yang dimodifikasi.