

Hubungan Kebiasaan Makan dan Penampilan Makanan Dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung

Rahman Efendi¹ Tubagus Erwin² Adhi Nurhartanto³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia^{1,2,3}

Email: rahmanefendi706@gmail.com¹ erwin@umitra.ac.id² nurhartanto@umitra.ac.id³

Abstract

This study aims to determine the relationship between eating habits and food presentation with food acceptance in the free nutritious meal program at SMPN 36 Bandar Lampung in 2025. The background of this study is the importance of good eating habits and attractive food presentation to improve students' food acceptance, thereby ensuring the program runs effectively. The study used a cross-sectional design with 88 respondents selected through total sampling. Eating habits data were collected using a questionnaire, food presentation was assessed through an observation sheet, while acceptance was measured using the food residue weighing method. Analysis included univariate analysis for frequency distribution and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results showed that most students had good eating habits (59.1%), rated food presentation as sufficiently appealing (58.0%), and had good food acceptance (56.8%). Bivariate test results showed no significant relationship between eating habits and food acceptability ($p > 0.05$), but there was a significant relationship between food presentation and acceptability ($p < 0.05$). In conclusion, food presentation influences acceptability, while eating habits do not. It is recommended that program managers pay attention to the visual aspects, aroma, and portion sizes of food to support program success.

Keywords: *Eating Habits, Food Presentation, Food Acceptability*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan tantangan kesehatan yang bersifat global dan kompleks. Gizi yang baik sangat penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, produktivitas, dan daya tahan tubuh manusia. Ketika kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal baik karena kekurangan maupun kelebihan asupan dapat terjadi gangguan kesehatan yang berdampak serius, mulai dari pertumbuhan terhambat hingga peningkatan risiko penyakit kronis (WHO, 2020). Fenomena Gizi buruk tidak hanya terjadi karena keterbatasan akses pangan, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku konsumsi yang kurang tepat, gaya hidup tidak sehat, serta perubahan pola makan masyarakat (UNICEF, 2023). Saat ini, dunia menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yakni kondisi di mana kekurangan dan kelebihan gizi terjadi bersamaan dalam satu populasi (WHO, 2020). Masalah gizi juga menjadi perhatian serius pada kelompok remaja, yang merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan perubahan hormon. Namun, banyak remaja menghadapi tantangan dalam mencukupi kebutuhan gizinya akibat pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya nutrisi. Selain itu, tekanan sosial, citra tubuh, dan pengaruh media turut memengaruhi perilaku makan remaja, yang dapat berujung pada risiko kekurangan energi kronis (KEK), anemia, obesitas, maupun gangguan makan (FAO, 2021; Kemenkes RI, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Remaja yaitu berkisar usia 10-19 tahun dengan jumlah sekitar 1,2 miliar jiwa, yang merupakan 16% dari populasi dunia. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah penduduk remaja (usia 10-19 tahun)

di Indonesia pada tahun 2023 sekitar 44,25 juta jiwa merupakan 15,67% dari total penduduk Indonesia. Salah satu contoh masalah gizi yang banyak ditemukan pada remaja adalah pada usia kisaran 13-16 tahun dimana masih menempuh jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, *overweight* 12,1%, dan obesitas 4,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Pemerintah Indonesia telah lama menyadari pentingnya penanganan masalah gizi dan mulai merancang kebijakan sejak awal masa pembangunan. Pada era 1970-an, pemerintah mulai memperkuat program gizi melalui Puskesmas dan Unit Gizi di tingkat kabupaten/kota. Program pemberian makanan tambahan anak sekolah dan pelayanan gizi masyarakat merupakan bentuk intervensi awal (Kemenkes RI, 2022). Kemudian, pendekatan semakin diperkuat dengan hadirnya program Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan dan Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting. Terbaru, pemerintah membentuk Badan Gizi Nasional (BGN) melalui Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 sebagai lembaga non-kementerian yang mengoordinasikan pemenuhan gizi masyarakat secara sistemik (Sekretariat Kabinet RI, 2024). Salah satu program unggulan yang diluncurkan adalah Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Meskipun berbagai program telah diluncurkan, status gizi nasional masih menunjukkan tantangan yang signifikan. Intervensi yang dilakukan pemerintah telah menunjukkan hasil, seperti tren penurunan stunting sejak beberapa tahun terakhir. Program berbasis komunitas dan lintas sektor mulai efektif di sejumlah daerah, meskipun pelaksanaannya belum optimal secara nasional. Hambatan seperti keterbatasan sumber daya manusia, kurangnya dukungan infrastruktur di wilayah terpencil, serta keterbatasan anggaran masih menjadi kendala dalam menjangkau seluruh populasi rentan (Bappenas, 2023). Program Makan Bergizi Gratis menjadi terobosan baru yang diharapkan dapat memperkuat pemenuhan gizi kelompok sasaran secara langsung, dengan memanfaatkan pendekatan partisipatif dan berbasis data. Program MBG berfokus pada upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi, peningkatan akses pangan bergizi, serta perbaikan sanitasi dan layanan kesehatan. Salah satu implementasi nyata program MBG adalah Gerakan Nasional Aksi Bergizi yang menyasar remaja sekolah melalui kegiatan sarapan sehat, suplementasi tablet tambah darah, dan peningkatan literasi gizi di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan terpadu ini, pemerintah berharap dapat menurunkan prevalensi masalah gizi di kalangan remaja dan membangun generasi yang lebih sehat dan produktif (Badan Pangan Nasional, 2025).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu inisiatif pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi peserta didik melalui intervensi langsung dalam bentuk pemberian makanan sehat dan bergizi. Program ini dilaksanakan melalui Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) sebagai unit pelaksana, yang menyasar empat kelompok prioritas: peserta didik dari berbagai jenjang pendidikan, anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Intervensi ini diharapkan memberikan dampak positif pada tingkat kesehatan sekaligus meningkatkan prestasi dan peforma peserta didik (Badan Gizi Nasional, 2025). Salah satu faktor penting dalam keberhasilan program MBG adalah daya terima makanan, yakni sejauh mana makanan yang diberikan dapat diterima oleh peserta dari faktor eksternal dan internalnya. Daya terima yang rendah dapat menyebabkan makanan tidak dikonsumsi dengan optimal, sehingga target perbaikan masalah gizi dan kesehatan tidak tercapai dan terjadi pemborosan pangan (Bappenas, 2021).

Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi atau dapur makan bergizi gratis di Sukarame Bandar Lampung, menghadirkan inovasi melakukan pendekatan partisipatif dengan membuka kesempatan bagi siswa untuk mengusulkan menu makanan. Upaya ini dilakukan untuk meningkatkan daya terima makanan sekaligus memperhatikan kebutuhan gizi dan

keterbatasan anggaran. Menu yang disajikan divariasikan setiap hari dan disesuaikan berdasarkan jenjang pendidikan, dengan memperhatikan tampilan, warna, dan rasa makanan agar siswa lebih menyukainya. Melalui Daya terima terhadap makanan dapat menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan penyelenggaraan makanan. Selain itu, daya terima juga menggambarkan seberapa banyak makanan yang dapat dikonsumsi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti nafsu makan, kebiasaan, rasa bosan maupun faktor eksternal seperti cita rasa makanan dengan aspek penampilan makanan, rasa makanan atau juga variasi menu dan porsi (Amalia et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sitoayu & Trisia (2016) menyatakan bahwa daya terima makanan dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan penampilan makanan (Sitoayu & Trisia, 2016). Yudianti (2024) juga menyatakan sebagian besar pasien menyukai cita rasa dan penampilan makanan biasa yang disajikan namun masih terdapat pasien yang tidak menghabiskan makanannya dengan sisa makanan >20%. Salah satu alasannya adalah karena pasien merasa kurang nafsu makan (Yudianti et al., 2024). Penelitian diatas baru memberikan gambaran terkait daya terima makanan pada manusia yang sedang mengalami sakit dan belum dilakukan penelitian daya terima makanan oleh siswa pada program MBG di sekolah. Berdasarkan hasil pra-survei peneliti menggali informasi terkait populasi siswa yaitu berjumlah 396 siswa yang terdiri dari kelas 7 & 8 di SMPN 36 Bandar Lampung. Serta gambaran daya terima makanan program makan bergizi gratis dari 10 siswa, 7 diantaranya masih memiliki sisa makanan. Pola kebiasaan makan siswa sebelum adanya program MBG dimana terdapat 3 siswa masing masing masih memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, seperti kebiasaan tidak sarapan di rumah, konsumsi makanan cepat saji, dan sering makan jajanan diluar rumah. Kebiasaan ini dapat memengaruhi daya terima siswa terhadap makanan yang disediakan oleh program MBG. Selain itu, peneliti mencatat bahwa 5 siswa mempunya persepsi terhadap penampilan makanan yang disajikan oleh SPPG pada program makan bergizi gratis. Ditemukan bahwa 3 dari 5 siswa cenderung lebih menerima penampilan makanan yang memiliki tampilan menarik dibandingkan makanan dengan tampilan kurang menarik cenderung tidak habis dikonsumsi. Gambaran awal status gizi siswa pun turut menjadi perhatian bahwa 6 siswa masih terdapat variasi status gizi di antara siswa, mulai dari kurang gizi hingga gizi lebih, meskipun belum dilakukan pengukuran antropometri secara menyeluruh. Berdasarkan uraian pembahasan diatas peneliti tertarik mengambil judul "Hubungan Kebiasaan Makan dan Penampilan Makanan dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung". Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program dari sisi penerima manfaat khususnya dari segi pola kebiasaan makan dan persepsi penampilan makanan oleh siswa sehingga berdampak positif terhadap daya terima makanan yang diberikan oleh program makan bergizi gratis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis Kuantitatif, Metode yang digunakan yaitu survey analitik. Penelitian ini menggunakan desain Cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di SMPN 36 Bandar Lampung Kecamatan Sukarame. Waktu Penelitian ini berlangsung bulan Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa/Siswi kelas VII, VIII dan IX yang menerima program makan gizi gratis yaitu Sebanyak 396 di SMPN 36 Bandar Lampung. jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 88 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah Proposional sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* karena data yang dianalisis berskala kategorik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan Makan

Berikut adalah tabel berdasarkan hasil penelitian, distribusi Kebiasaan Makan responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frequensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan di SMPN 36 Bandar Lampung

Kebiasaan Makan				
Valid		n	%	Std.Deviasi
	Kurang	3	3.4	.558
	Cukup	29	33.0	
	Baik	56	63.6	
	Total	88	100.0	

Berdasarkan tabel di dapatkan hasil Analisis Univariat, sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 56 orang (63,6%). Selanjutnya, 29 orang (33,0%) memiliki kebiasaan makan dalam kategori cukup, dan 3 orang (3,4%) yang memiliki kebiasaan makan dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik. Menurut Almatsier (2019), kebiasaan makan adalah perilaku yang mencerminkan pola pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari, yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, sosial, budaya, dan lingkungan. Kebiasaan makan yang baik mencakup keteraturan waktu makan, keberagaman jenis makanan, kecukupan porsi, serta pemilihan menu yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Kebiasaan makan yang teratur dan bergizi berperan penting dalam menjaga status gizi yang optimal dan mencegah terjadinya masalah kesehatan seperti kekurangan gizi atau obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Putri dkk. (2022) di SMP Negeri 4 Surakarta, yang melaporkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan makan baik, ditandai dengan frekuensi makan 3 kali sehari, konsumsi sayur dan buah setiap hari, serta pembatasan makanan cepat saji dan minuman tinggi gula. Penelitian lain oleh Rahmawati (2021) juga menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi gizi dan penyediaan makanan sehat di sekolah dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih baik pada siswa, karena mereka terbiasa mengonsumsi makanan yang terjamin nilai gizinya dan terpapar informasi mengenai pola makan sehat.

Tingginya persentase kebiasaan makan baik pada responden dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, adanya Program Makan Bergizi Gratis yang dilaksanakan di sekolah secara rutin telah membantu siswa untuk makan secara teratur pada jam makan siang. Kedua, menu yang disediakan oleh program ini relatif beragam dan mengikuti prinsip gizi seimbang, sehingga mendorong siswa untuk mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan tubuh. Ketiga, faktor lingkungan sekolah yang mendukung, seperti pengawasan guru dan edukasi gizi dari pihak sekolah, juga turut berkontribusi dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang baik pada mayoritas responden tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh dukungan lingkungan sekolah dan ketersediaan makanan bergizi secara rutin. Hal ini menjadi bukti bahwa intervensi gizi di sekolah, jika dilakukan secara konsisten, mampu berperan sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan dan status gizi remaja. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi gizi di sekolah, apabila dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan, berpotensi besar dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja. Selain menjaga status gizi, upaya tersebut juga dapat berfungsi sebagai langkah preventif untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola makan di kemudian hari.

Penampilan Makanan

Berikut adalah tabel berdasarkan hasil penelitian, distribusi Penampilan Makanan responden adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frequensi Responden Berdasarkan Penampilan Makanan di SMPN 36 Bandar Lampung

Penampilan Makanan				
Valid		n	%	Std.Deviasi
	Kurang Menarik	5	5.7	.575
	Cukup Menarik	51	58.0	
	Menarik	32	36.4	
	Total	88	100.0	

Berdasarkan tabel Analisis Univariat di atas, sebagian besar responden menilai penampilan makanan pada kategori Kurang Menarik yaitu sebanyak 5 orang (5.7%), cukup menarik yaitu sebanyak 51 orang (58,0%). Sementara itu, 32 orang (36,4%) menilai penampilan makanan pada kategori menarik. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas penilaian sudah berada pada kategori cukup menarik, masih terdapat ruang untuk meningkatkan estetika dan penyajian makanan agar lebih menarik perhatian serta meningkatkan minat konsumsi. Menurut Departemen Kesehatan RI (2014), penampilan makanan merupakan salah satu aspek penting dalam mutu makanan yang meliputi warna, bentuk, tekstur, dan tata penyajian. Penampilan yang menarik akan memberikan kesan positif secara visual dan dapat merangsang selera makan. Faktor warna dan variasi menu juga menjadi penentu utama daya tarik makanan, terutama pada kelompok remaja yang cenderung tertarik pada tampilan makanan yang estetik.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk. (2020) menunjukkan bahwa penampilan makanan yang disajikan dengan variasi warna, bentuk yang rapi, dan porsi yang proporsional dapat meningkatkan minat makan pada siswa sekolah dasar dan menengah. Dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung, hasil ini menunjukkan bahwa penyajian makanan telah cukup baik dari sisi estetika. Namun, masih ada 58,0% responden yang menilai penampilan makanan hanya pada kategori cukup menarik, yang mengindikasikan perlunya perbaikan. Perbaikan dapat mencakup penambahan variasi warna sayur dan lauk, serta pengaturan tata letak makanan yang lebih rapi dan proporsional. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penampilan makanan memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tarik dan minat konsumsi pada siswa. Upaya perbaikan dalam penyajian diharapkan tidak hanya meningkatkan nilai estetika makanan, tetapi juga berdampak positif pada peningkatan asupan gizi melalui peningkatan daya terima makanan. Hal ini sejalan dengan teori gizi yang menyatakan bahwa persepsi visual terhadap makanan adalah salah satu faktor awal yang memengaruhi keputusan untuk mengonsumsi makanan tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan sebelumnya yang menekankan pentingnya aspek visual makanan dalam keberhasilan program intervensi gizi di sekolah. Oleh karena itu, perbaikan berkelanjutan dalam aspek penampilan makanan pada Program Makan Bergizi Gratis perlu menjadi perhatian utama. Jika aspek estetika, variasi warna, dan tata penyajian dapat ditingkatkan, maka keberterimaan makanan pada siswa akan semakin tinggi. Hal ini pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan status gizi remaja melalui peningkatan konsumsi makanan bergizi yang disediakan sekolah.

Daya Terima Makanan MBG

Berikut adalah tabel berdasarkan hasil penelitian, distribusi Daya Terima Makanan MBG responden adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frequensi Responden Berdasarkan Daya Terima Makanan MBG di SMPN 36 Bandar Lampung

Daya Terima Makanan				
		n	%	Std.Deviasi
Valid	Kurang Baik	4	4.5	.586
	Cukup Baik	33	37.5	
	Baik	51	58.0	
	Total	88	100.0	

Berdasarkan Tabel Analisis Univariat di atas, dari 88 responden, sebagian besar menilai daya terima makanan pada jadwal makan siang berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 51 orang (58,0%). Sebanyak 33 orang (37,5%) menilai daya terima makanan cukup baik, dan 4 orang responden (4,5%) yang menilai tidak baik. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum makanan yang disajikan telah sesuai dengan selera, tekstur, rasa, dan aroma yang diharapkan siswa, sehingga berpotensi mengurangi sisa makanan dan meningkatkan asupan gizi siswa yang menerima makanan. Menurut Departemen Kesehatan RI (2013), daya terima makanan adalah tingkat kesukaan atau kepuasan konsumen terhadap makanan yang dikonsumsi, yang dinilai berdasarkan beberapa indikator seperti rasa, aroma, tekstur, suhu, dan penampilan. Daya terima makanan yang tinggi menandakan bahwa makanan yang disajikan telah memenuhi preferensi konsumen sehingga dapat mendorong konsumsi yang optimal dan mengurangi risiko sisa makanan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dkk. (2021), yang menemukan bahwa daya terima makanan siswa meningkat secara signifikan ketika menu yang disajikan memiliki rasa yang sesuai selera, tekstur yang tepat, aroma yang menggugah, serta variasi menu yang memadai. Penelitian lain oleh Hidayati (2020) juga menunjukkan bahwa daya terima yang baik berhubungan erat dengan tingkat konsumsi makanan yang tinggi dan berimplikasi positif terhadap kecukupan gizi. Dalam Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung, tingginya daya terima makanan kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, variasi menu yang disajikan secara bergantian dapat mencegah kebosanan siswa terhadap makanan. Kedua, kualitas bahan makanan yang baik dan pengolahan yang tepat dapat mempertahankan rasa, tekstur, dan aroma yang diinginkan. Ketiga, penyajian makanan dalam kondisi hangat dan porsi yang sesuai dapat meningkatkan kepuasan siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya daya terima makanan pada program ini mencerminkan keberhasilan penyelenggaraan dari segi kualitas serta kesesuaian menu dengan preferensi siswa. Kondisi ini penting untuk dipertahankan bahkan ditingkatkan, karena daya terima makanan yang baik akan mendorong siswa untuk menghabiskan makanannya, sehingga asupan gizi dapat terpenuhi secara optimal dan pada akhirnya mendukung kesehatan serta prestasi belajar mereka. Selain itu, tingginya daya terima makanan juga menjadi indikator bahwa intervensi gizi di sekolah mampu berjalan efektif apabila didukung oleh penyusunan menu yang sesuai, variasi makanan yang menarik, serta kualitas penyajian yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja, yang dalam jangka panjang dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi, kesehatan, serta pencapaian akademik siswa.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung

Berikut adalah tabulasi data hubungan Kebiasaan Makan dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung:

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung

Kebiasaan Makan	Daya Terima Makanan								<i>P Value</i>	
	Kurang Baik		Cukup Baik		Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kurang	1	1.1	1	0,0	1	2.3	3	3.4		
Cukup	3	3.4	10	11.4	16	18.2	29	33.0		
Baik	0	0.0	22	25.0	34	38.6	56	63.6		
Total	4	4.5	33	37.5	51	58.0	88	100.0	0.030	

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari total 88 responden, mayoritas memiliki kebiasaan makan baik yaitu sebanyak 56 orang (63,6%). Responden dengan kebiasaan makan cukup baik berjumlah 29 orang (33,0%), sedangkan yang memiliki kebiasaan makan kurang baik hanya 3 orang (3,4%). Pada kategori kebiasaan makan baik paling banyak berada pada kelompok dengan daya terima makanan baik, yaitu sebanyak 34 orang (38,6%). Sebaliknya, pada kategori kebiasaan makan kurang, responden memiliki daya terima makanan baik sebesar 1 orang (2,3%) dibandingkan daya terima makanan kurang baik. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,030$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan mutu makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung. Dengan kata lain, semakin baik kebiasaan makan responden, maka semakin baik pula daya terima makanan yang dikonsumsi. Secara teori, daya terima makanan adalah respon konsumen terhadap makanan yang dipengaruhi oleh faktor organoleptik seperti rasa, warna, tekstur, aroma, dan penyajian (Winarno, 2017). Kebiasaan makan yang baik dapat meningkatkan keterbukaan siswa terhadap variasi menu dan mendorong penerimaan yang lebih positif terhadap makanan yang disajikan (Almatsier, 2011). Dalam hal ini, siswa dengan kebiasaan makan baik lebih mudah menerima makanan bergizi yang disediakan secara rutin, karena telah terbiasa dengan pola makan yang teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rahayu et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak selalu berkorelasi dengan tingkat penerimaan makanan pada anak sekolah, karena faktor rasa, tampilan, dan tekstur memiliki peran dominan. Penelitian lain oleh Sari et al. (2020) juga mengungkapkan bahwa keberagaman menu dan penggunaan bahan segar lebih memengaruhi daya terima makanan pada program makan siang sekolah dibandingkan riwayat pola makan siswa. Adanya hubungan signifikan dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh dua faktor utama. Pertama, siswa dengan kebiasaan makan baik cenderung lebih terbiasa dengan variasi menu sehat sehingga lebih mudah menerima makanan yang disajikan. Kedua, dukungan program makan bergizi di sekolah memungkinkan siswa untuk terbiasa mengonsumsi makanan bergizi secara rutin, sehingga meningkatkan penerimaan terhadap makanan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan daya terima makanan dalam Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung sebaiknya difokuskan pada peningkatan kualitas cita rasa, variasi menu, dan penyajian makanan yang lebih menarik. Berdasarkan temuan penelitian, strategi tersebut dinilai lebih efektif mengingat tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan daya terima makanan pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran aktif sekolah dan pengelola program dalam melakukan evaluasi berkala terhadap kualitas menu yang disajikan. Upaya seperti penyusunan menu yang sesuai dengan preferensi

siswa, inovasi dalam pengolahan makanan, serta edukasi gizi yang berkelanjutan dapat menjadi strategi efektif untuk menjaga sekaligus meningkatkan daya terima makanan. Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan makan siang, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam mendukung status gizi dan prestasi belajar siswa.

Hubungan Penampilan Makanan dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung

Berikut adalah tabulasi data hubungan Penampilan Makanan dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung:

Tabel 5. Hubungan Penampilan Makanan dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung

Penampilan Makanan	Daya Terima Makanan								P Value	
	Kurang Baik		Cukup Baik		Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Menarik	2	2.3	3	3.4	0	00.0	5	5.7	0.005	
Cukup Menarik	2	2.3	24	27.3	25	28.4	51	58.0		
Menarik	0	00.0	6	6.8	26	29.5	32	36.4		
Total	4	4.5	33	37.5	51	58.0	88	100.0		

Responden yang menilai penampilan makanan cukup menarik cenderung memberikan penilaian cukup baik 24 orang (27,3%) dan baik 25 orang (28,4%). Sementara itu, pada kategori penampilan makanan menarik, sebagian besar responden menilai daya terima makanan baik yaitu 26 orang (29,5%). Adapun pada kategori penampilan makanan tidak menarik, hanya terdapat 2 responden (2,3%) yang memberikan penilaian, dan 2 responden (2,3%) menyatakan cukup baik. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penampilan makanan dengan daya terima makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 36 Bandar Lampung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin menarik penampilan makanan yang disajikan, maka semakin tinggi pula daya terima makanan siswa. Penampilan makanan yang menarik dapat merangsang selera makan melalui variasi warna, bentuk, serta penyajian yang rapi, sehingga berkontribusi dalam mengurangi sisa makanan. Secara teori, penampilan makanan merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan penerimaan makanan. Menurut Almatsier (2015), penampilan makanan meliputi warna, bentuk, tekstur, dan cara penyajian yang mampu menstimulasi indera penglihatan sehingga memunculkan selera makan. Kombinasi warna yang kontras, penataan yang rapi, dan bentuk yang menarik dapat memengaruhi persepsi rasa bahkan sebelum makanan dicicipi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2022) yang menemukan bahwa penampilan makanan yang menarik dapat meningkatkan selera makan dan konsumsi makanan pada siswa sekolah dasar. Penelitian serupa oleh Rahmawati (2021) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara estetika penyajian makanan dan tingkat konsumsi pada anak sekolah. Dengan demikian, penampilan makanan bukan sekadar aspek estetika, melainkan juga strategi efektif dalam mendukung keberhasilan program pemberian makanan bergizi. Dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih menerima makanan yang disajikan dengan penampilan menarik. Penampilan yang baik mampu memengaruhi ekspektasi rasa dan menimbulkan rasa penasaran untuk mencoba, sehingga mengurangi kemungkinan makanan tersisa. Hal ini sangat relevan dengan tujuan Program Makan Bergizi Gratis yang tidak hanya memastikan makanan sampai kepada siswa, tetapi juga dikonsumsi sepenuhnya demi pemenuhan gizi. Berdasarkan hasil penelitian

yang saya lakukan, peningkatan daya terima makanan pada program ini dapat dilakukan melalui perbaikan penampilan makanan. Upaya yang dapat diterapkan antara lain pengaturan kombinasi warna makanan yang seimbang, pemilihan bahan makanan yang segar, pemotongan bahan dengan bentuk menarik, dan penataan rapi di wadah saji. Dengan langkah tersebut, potensi peningkatan daya terima makanan dan penurunan sisa makanan menjadi lebih besar dibanding hanya mengandalkan faktor rasa atau kebiasaan makan siswa saja. Selain itu, peningkatan penampilan makanan juga dapat didukung dengan pelatihan bagi tenaga penyaji agar lebih kreatif dalam menata hidangan. Dukungan fasilitas penyajian yang memadai, seperti wadah saji dengan desain menarik dan peralatan yang higienis, juga akan memperkuat upaya tersebut. Jika perbaikan ini dilakukan secara konsisten, maka program tidak hanya meningkatkan daya terima makanan, tetapi juga membentuk pengalaman makan yang lebih menyenangkan bagi siswa sehingga berdampak positif terhadap status gizi dan kebiasaan makan sehat mereka.

KESIMPULAN

Hubungan kebiasaan makan dengan daya terima makanan berdasarkan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,030 ($p > 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siswa dengan daya terima makanan pada program ini. Hubungan penampilan makanan dengan daya terima makanan berdasarkan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,050 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan, di mana semakin menarik penampilan makanan yang disajikan, semakin tinggi tingkat daya terima siswa terhadap makanan yang diberikan. Bagi penyelenggara Program Makan Bergizi Gratis, disarankan untuk lebih memprioritaskan peningkatan penampilan makanan melalui variasi warna, bentuk, dan tata letak penyajian agar lebih menarik. Mengingat hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penampilan makanan dengan daya terima, langkah ini berpotensi mengurangi sisa makanan dan meningkatkan konsumsi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiana, F. (2016). Hubungan Antara Daya Terima Makanan Dengan Tingkat Kepuasan Pelayanan Gizi Pasien Hipertensi Rawat Inap Di Rsup Dr Soeradji Hipertensi Rawat Inap Di Rsup Dr Soeradji Tirtonegoro Klaten. *Publikasi Ilmiah*, 1-17.

Almatsier, S., et al. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Amalia, N. N., Dieny, F. F., Candra, A., & Nissa, C. (2023). Hubungan Daya Terima Makanan Dengan Kualitas Diet Pada Santri. *Gizi Indonesia*, 46(1), 43-56. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v46i1.761>

Anitasari, T., Kusumaningrum, I., Rini, N. S., Cantika, S., & Sandrana, P. (2024). *Edukasi Pencegahan Stunting Mulai Dari Remaja Pada Siswi SMP Muhammadiyah 9 Ngemplak Boyolali*. 8(September), 2979-2984.

Aryanti, N. (2021). Pengaruh Penampilan Makanan terhadap Daya Terima pada Pasien Rawat Inap. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 123-130.

Azizah, L., & Iqbal, M. (2020). Daya Terima Siswa terhadap Modifikasi Siklus Menu Makan Siang di SD Islam Tompokersan Lumajang.

Azmi, D. N., Mahardika, I. K., Mutmainah, N., & Lestari, P. (2023). Pengertian Perkembangan dan Pertumbuhan Anak Usia SMP Ditinjau dari Pemahamannya Terhadap Pembelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27171-27176.

Badan Gizi Nasional. (2025). *Pedoman Program Makan Bergizi Gratis*. Jakarta: Badan Gizi Nasional.

Birwin, N., & Asiah, N. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan pada Anak Sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(1), 45–53.

Deswinta, D. P., & Prasetyo, A. (2024). *Gizi indonesia*. 47(2), 185–194. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v47i2.1003>

Gunadi, G. A., Raharjo, J. S., & Setianingsih, S. (2025). *Analisis Kemanfaatan Kebijakan Program Makan Siang Gratis bagi Peserta Didik dan Pemerintahan*. 9(1), 7403–7411.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/172231123666a86244b83fd8.51637104.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/9845/2020 tentang Program Makan Bergizi Gratis*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kusnanto, H. (2025). Makan Bergizi Gratis dan Kebiasaan Makan yang Menyenangkan.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurliani, Y. (2018). Hubungan antara Penampilan Makanan, Rasa Makanan, dan Ketepatan Waktu Penyajian terhadap Daya Terima Makanan di Asrama SMA Arif Rahman Hakim.

Oktaviani, R. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 89–98.

Pratiwi, A. N., Pusparini, W., & Rosmana, D. (2020). Hubungan Tingkat Kesukaan Makanan, Variasi Menu, dan Daya Terima Makanan dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Makan Siang Siswa SMP Mutiara Bunda Bandung.

Putu, N., Meriana, L., Ariati, N. N., Erg, M., Made, N., Gumala, Y., & Kes, M. (2023). *Hubungan Cita Rasa Makanan Dengan Daya Terima Makanan Lunak Pasien Di Rumah Sakit Umum Shanti Graha Kabupaten Buleleng*. 14(1), 1–11.

Septionona, A. C., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2024). Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP N 6 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 213–220.

Sitoayu, L., & Trisia, N. (2016). Cita Rasa Sebagai Faktor Dominan Terhadap Daya Terima Pasien Bedah Di Rsud Cengkarengtahan 2016. *Nutrire Diaita*, 8(2), 50–75.

Susnawati, E. (2019). *Gambaran Penampilan , Rasa Dan Daya Terima Makan Malam siswa/i SMAN Titian Teras Muaro Jambi Terhadap Makanan Yang Disajikan Pada Tahun 2019*.

Thania, E., Magdalena, K., Ningsih, R. W. M., Nuraelah, A., & Rosmiyati, A. (2022). Daya Terima Pasien Terhadap Menu Makanan Biasa Tanpa Diet Khusus Di Rs Pmi Bogor. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i1.32548>

Triyatna et al. (2023). Hubungan Kecukupan Energi Dan Protein, Daya Terima Makanan Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pelajar Boarding School Smp Muhammadiyah 5 Samarinda. *Advances In Social Humanities Research*, 1(8), 986–1002.

Yudianti, Riskayanti, Hapzah, Najdah, & Nurbaya. (2024). Daya terima makanan biasa pada pasien rawat inap RSUD Provinsi Sulawesi Barat Acceptability of non-diet foods in inpatients at West Sulawesi Provincial Regional Hospital. *Jurnal SAGO gizi dan kesehatan*, 5(2), 519–523.

Yumiari, L., Marliyati, S. A., & Nurdiani, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Daya Terima dengan Status Gizi Siswa pada Penyelenggaraan Makanan di SMP Insan Cendekia Bogor.

Zuhriyyah, F. Z. (2020). Hubungan antara Daya Terima dengan Sisa Makanan pada Penyelenggaraan Makanan di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Firdaus Mojosari Mojokerto.