Jurnal Abdimas Nusantara: Vol. 1 No. 1, 2026
Pengabdian Kepada Masyarakat Multidisipliner (JANPKMM)

LITERASI ILMU PANGAN ANAK USIA DINI DI ERA DIGITAL DAN MAKAN BERGIZI GRATIS: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Khairunnisa Ulfadhilah[1], Salsabila Dwi Nurkhafifah[2]
[1,2,] Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Universitas Teknologi Yogyakarta
e-mail: khairunnisaulfadhilah51045@gmail.com, chasalsabila12@gmail.com
Submitted: Januari 10 2026, Revised: Februari 15 2026, Accepted: Maret 25 2026

ABSTRAK

Era digital menempatkan anak usia dini dalam ekosistem pemasaran pangan ultraproses yang intensif, sementara pada saat yang sama pemerintah menghadirkan Program Makan Bergizi Gratis sebagai intervensi gizi berskala nasional. Kondisi ini menuntut penguatan literasi ilmu pangan sejak dini agar anak mampu mengenali, memilih, dan menyikapi makanan secara sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk penguatan literasi ilmu pangan pada anak usia dini serta strategi guru dan orang tua di RA Nurul Falah dalam memanfaatkan momentum Makan Bergizi Gratis dan memitigasi paparan media digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi simpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi ilmu pangan anak masih berada pada tahap pengenalan sensorik. Kegiatan makan bersama dalam Program Makan Bergizi Gratis berfungsi sebagai media pedagogis untuk pembiasaan gizi seimbang, sedangkan paparan gawai menjadi faktor kontra-pembelajaran yang memperkuat preferensi terhadap pangan tinggi gula, garam, dan lemak. Penelitian ini berkontribusi dengan menawarkan model integrasi literasi ilmu pangan berbasis rutinitas Makan Bergizi Gratis yang dipadukan dengan literasi digital keluarga pada jenjang pendidikan anak usia dini.

Keywords: Literasi Ilmu Pangan, Anak Usia Dini, Era Digital, Makan Bergizi Gratis, dan Pendidikan Gizi.

ABSTRACT

The digital era places young children in an intensive ultra-processed food marketing ecosystem, while the government has introduced the Free Nutritious Meal Program as a national-scale nutrition intervention. This situation demands strengthening food-science literacy from an early age so that children can recognize, choose, and respond to food in a healthy manner. This study aims to analyze the forms of food-science literacy development in early childhood and the strategies of teachers and parents at RA Nurul Falah for utilizing the momentum of the Free Nutritious Meal Program and mitigating digital exposure. The study employs a qualitative approach with a case study design. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation, and analyzed using the interactive model of Miles and Huberman, consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. Data validity was maintained through source and technique triangulation. The findings show that children's food-science literacy remains at the sensory-recognition stage, that communal eating within the Free Nutritious Meal Program functions as a pedagogical medium for habituating balanced nutrition, and that device exposure acts as a counter-learning factor reinforcing preferences for foods high in sugar, salt, and fat. This study presents a model of food-science literacy integration grounded in the routine of the Free Nutritious Meal Program and combined with family digital literacy at the early childhood education level.

Keywords: Food Science Literacy, Early Childhood, Digital Era, Free Nutritious Meal Program, Nutrition Education.

1. INTRODUCTION

Usia dini merupakan periode emas untuk membangun fondasi kesehatan dan perilaku hidup sehat sepanjang hayat. Pada rentang usia ini, otak berkembang paling pesat, sehingga kualitas asupan gizi dan kebiasaan makan yang tertanam akan memengaruhi pertumbuhan fisik, kapasitas kognitif, serta kesiapan belajar anak pada jenjang selanjutnya. Tinjauan sistematis Roberts dan koleganya menegaskan bahwa intervensi gizi pada anak prasekolah berhubungan dengan perbaikan sejumlah luaran perkembangan kognitif Roberts et al., (2022) sementara Omand dan koleganya menunjukkan bahwa risiko gizi pada masa dini berkaitan erat dengan kesiapan sekolah anak (Omand et al., 2021). Dalam kerangka perkembangan kognitif, anak usia dini berada pada tahap praoperasional sehingga lebih mudah memahami konsep pangan melalui simbol, gambar, warna, dan pengalaman inderawi dibandingkan penjelasan abstrak (Kurniawaty et al., 2026). Idealnya, anak pada usia ini telah mulai mengenal ragam bahan pangan, membedakan makanan sehat dari makanan yang kurang sehat, serta membangun preferensi terhadap sayur dan buah sebagai bagian dari literasi ilmu pangan paling dasar.

Literasi ilmu pangan yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup tiga dimensi yang saling terkait. Dimensi pengetahuan berkaitan dengan kemampuan anak untuk mengenali ragam bahan pangan, asal-usulnya, serta fungsinya bagi tubuh. Dimensi sikap berkaitan dengan preferensi dan kesediaan anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Dimensi perilaku berkaitan dengan kebiasaan memilih dan mengonsumsi makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga dimensi ini tumbuh paling baik melalui pengalaman langsung yang menyenangkan, sebagaimana ditegaskan dalam kajian pendidikan pangan yang menempatkan makanan sebagai sarana pembelajaran yang bersifat menyeluruh bagi anak (Nishinari & Long, 2025). Dengan demikian, literasi ilmu pangan tidak dapat direduksi menjadi hafalan nama makanan, melainkan merupakan proses pembentukan kesadaran dan kebiasaan yang berlangsung secara bertahap sejak usia dini.

Kenyataan di lapangan menunjukkan jarak yang lebar antara idealitas tersebut dan kondisi aktual. Indonesia masih menghadapi persoalan gizi yang kompleks. Survei Status Gizi Indonesia 2024 mencatat prevalensi stunting nasional sebesar 19,8 persen atau setara dengan sekitar 4,48 juta balita, dengan angka tertinggi pada kelompok ekonomi termiskin yang mencapai 29,8 persen (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Pada saat yang sama, Indonesia mengalami beban gizi ganda, yakni masih tingginya masalah kurang gizi yang berdampingan dengan meningkatnya kelebihan berat badan dan obesitas pada anak. Beban ganda ini tidak lepas dari rendahnya literasi gizi dan dominasi konsumsi makanan jajanan tinggi gula, garam, dan lemak yang praktis serta mudah diakses. Studi pada satuan PAUD bahkan menemukan bahwa sebagian besar anak belum mampu membedakan makanan bergizi dari makanan yang tidak sehat dan cenderung memilih makanan berdasarkan warna serta kemasan yang menarik tanpa memahami kandungannya (Kurniawaty et al., 2026).

Tekanan terhadap literasi pangan anak semakin berat di era digital. Anak-anak kini tumbuh dalam lingkungan daring yang menyatu dengan lingkungan fisik mereka, dan lingkungan tersebut dipadati oleh pemasaran pangan yang agresif. Tinjauan sistematis dan meta-analisis Boyland dan koleganya menyimpulkan bahwa paparan pemasaran makanan berhubungan dengan peningkatan asupan serta perubahan preferensi makanan pada anak (Irfiah & Milla, 2026). Konsumsi pangan ultraproses yang gencar dipromosikan secara daring dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan pada anak dan remaja (Ardhana et al., 2026). Bahkan, sebagian ahli mulai membahas implikasinya yang menyerupai pola adiksi (Anwar, 2026). Persoalan ini diperberat oleh penggunaan gawai yang bermasalah pada anak usia dini yang berdampak negatif terhadap perkembangan mereka. Dengan demikian, terjadi benturan yang nyata, yaitu ketika satuan pendidikan berupaya menanamkan literasi ilmu pangan, gempuran pemasaran pangan digital justru menariknya ke arah yang berlawanan.

Di tengah situasi ini, pemerintah menghadirkan Program Makan Bergizi Gratis sebagai kebijakan gizi berskala nasional. Program ini berlandaskan Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional dan resmi mulai dilaksanakan pada 6 Januari 2025,

CC BY NC SA

menjangkau seluruh jenjang pendidikan mulai dari pendidikan anak usia dini hingga sekolah menengah dengan alokasi anggaran tahap pertama sebesar tujuh puluh satu triliun rupiah (Kementerian Keuangan Republik Indonesia, 2025). Tata kelola pelaksanaannya kemudian diatur melalui petunjuk teknis Badan Gizi Nasional (Badan Gizi Nasional, 2025). Program ini menghadirkan peluang pedagogis yang penting. Rahiem menegaskan bahwa dampak Makan Bergizi Gratis tidak muncul secara otomatis dari distribusi makanan, melainkan bergantung pada mutu implementasi dan cara guru memaknai makan bersama sebagai pengalaman belajar sehingga program ini paling tepat dibaca sebagai pedagogi keseharian (Rahiem, 2026). Umaroh juga menunjukkan bahwa program ini berperan dalam mendukung pembelajaran dan pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini (Umaroh, 2026). Momentum inilah yang membuka ruang untuk menjadikan Makan Bergizi Gratis sebagai medium penguatan literasi ilmu pangan, bukan sekadar penyaluran porsi makan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyoroti tema-tema yang saling berkaitan. Pertama, Kurniawaty dan koleganya mengembangkan buku cerita berbasis literasi gizi melalui pendekatan penelitian dan pengembangan dan menemukan bahwa media naratif visual efektif meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang (Kurniawaty et al., 2026). Fokus kajian ini terletak pada pengembangan media pembelajaran. Kedua, Rahiem melakukan tinjauan pustaka sistematis terhadap program makan sekolah dan menyimpulkan bahwa Makan Bergizi Gratis di PAUD sebaiknya dibaca sebagai pedagogi keseharian yang menghubungkan gizi, relasi sosial, karakter, dan perkembangan anak (Rahiem, 2026) Kajian ini bersifat sintesis kebijakan dan konseptual. Ketiga, Umaroh mengkaji peran Makan Bergizi Gratis dalam mendukung pembelajaran dan pembentukan kebiasaan makan sehat anak usia dini Umaroh, (2026) sementara Anisa Prahesti dan koleganya menyoroti aspek pengelolaan program pemberian makanan bergizi pada pendidikan anak usia dini (Prahesti et al., 2025). Keempat kajian tersebut memberikan fondasi yang kuat, namun masih menempatkan gizi, media, kebijakan, dan pengelolaan sebagai fokus yang terpisah. Ringkasan perbandingan posisi penelitian terdahulu disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1. Ringkasan Penelitian Terdahulu dan Posisi Penelitian Ini

Peneliti (Tahun)	Fokus Kajian	Metode	Posisi terhadap Penelitian Ini
(Kurniawaty et al., 2026)	Pengembangan buku cerita literasi gizi	R&D, mixed methods	Menekankan media, belum mengaitkan MBG dan era digital
(Rahiem, 2026)	MBG sebagai pedagogi keseharian di PAUD	Tinjauan sistematis	Sintesis kebijakan, bukan studi lapangan literasi anak
(Umaroh, 2026)	Peran MBG bagi kebiasaan makan sehat	Kualitatif	Fokus kebiasaan makan, belum menyoroti tekanan digital
(Prahesti et al., 2025)	Pengelolaan program makanan bergizi	Kualitatif	Fokus manajemen program, bukan literasi anak

Celah riset muncul dari sini. Penelitian terdahulu belum secara khusus mengaitkan penguatan literasi ilmu pangan anak usia dini secara simultan dengan dua kondisi kontemporer yang saling bertentangan, yaitu paparan pemasaran pangan digital di satu sisi dan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di sisi lain, dalam satu latar Raudhatul Athfal. Kebaruan penelitian ini terletak pada pembacaan Makan Bergizi Gratis sebagai medium pedagogis literasi ilmu pangan

sekaligus benteng terhadap pengaruh pemasaran pangan digital, dalam konteks pendidikan keagamaan anak usia dini yang selama ini jarang dijadikan latar kajian literasi pangan. Konsep literasi ilmu pangan yang digunakan di sini lebih luas daripada sekadar pengetahuan gizi, karena mencakup kemampuan anak untuk mengenali asal, ciri, dan fungsi pangan, membedakan pangan sehat dari pangan olahan tinggi gula, garam, dan lemak, serta menumbuhkan sikap kritis sejak dini terhadap daya tarik makanan yang dipromosikan secara digital.

Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis pada tahap awal juga memperlihatkan bahwa distribusi makanan saja belum menjamin perubahan perilaku makan anak. Di berbagai satuan pendidikan sering dijumpai porsi sayur yang tersisa dan penerimaan anak yang beragam terhadap menu baru. Hal ini menegaskan bahwa dampak program sangat bergantung pada mutu implementasi dan pendampingan pedagogis (Rahiem, 2026). Tanpa upaya menumbuhkan literasi ilmu pangan, makanan bergizi yang disediakan berisiko tidak dikonsumsi secara optimal. Kondisi inilah yang menempatkan penguatan literasi ilmu pangan sebagai mata rantai yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam pembahasan Makan Bergizi Gratis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tiga hal. Pertama, mendeskripsikan tingkat dan bentuk literasi ilmu pangan pada anak usia dini di RA Nurul Falah. Kedua, menganalisis pemanfaatan kegiatan Makan Bergizi Gratis sebagai media untuk memperkuat literasi ilmu pangan pada para guru. Ketiga, mengidentifikasi tantangan paparan digital serta strategi kolaborasi antara guru dan orang tua dalam memitigasinya. Urgensi penelitian ini bersifat mendesak karena periode usia dini merupakan jendela peluang yang tidak berulang, sementara Program Makan Bergizi Gratis baru mulai berjalan. Oleh karena itu, praktik integrasi literasi perlu dirumuskan sejak awal agar program tidak berhenti pada distribusi makanan. Perumusan model integrasi yang tepat diharapkan dapat mencegah beban gizi ganda dan menumbuhkan agensi anak dalam menghadapi ekosistem pangan digital.

2. METHODOLOGY

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian menuntut pemahaman mendalam terhadap makna, praktik, dan pengalaman aktor pendidikan dalam menumbuhkan literasi ilmu pangan anak, bukan pengukuran variabel secara numerik. Jenis studi kasus digunakan untuk mengkaji fenomena kontemporer secara menyeluruh dalam konteks kehidupan nyata pada satu latar yang terbatas dan spesifik, yaitu pelaksanaan Makan Bergizi Gratis dan pembelajaran literasi pangan di RA Nurul Falah. Rancangan ini memungkinkan peneliti menangkap keterkaitan antara kebiasaan makan anak, praktik pedagogis guru, dan pengaruh lingkungan digital keluarga sebagai satu kesatuan kasus yang utuh.

Subjek penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling, yakni pemilihan informan berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki informasi yang paling relevan dengan fokus penelitian. Informan utama terdiri atas kepala RA, guru kelas, dan orang tua peserta didik, sedangkan anak usia dini menjadi subjek observasi. Objek penelitian ini adalah praktik penguatan literasi ilmu pangan serta pelaksanaan kegiatan Makan Bergizi Gratis. Seluruh keterlibatan anak dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, mencakup persetujuan orang tua, perlindungan identitas, serta jaminan kenyamanan dan keamanan anak selama kegiatan berlangsung.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara yang saling melengkapi. Observasi partisipatif digunakan untuk mengamati kegiatan makan bersama dalam program Makan Bergizi Gratis, respons anak terhadap ragam makanan, serta strategi guru dalam menyisipkan pesan gizi ke dalam pembelajaran. Wawancara mendalam semi-terstruktur digunakan untuk menggali persepsi, pengalaman, dan strategi guru serta orang tua. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui menu Makan Bergizi Gratis, rencana pelaksanaan pembelajaran harian, serta foto kegiatan. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri yang dibantu oleh pedoman observasi, pedoman wawancara, dan lembar dokumentasi. Beberapa instrumen disusun berdasarkan indikator literasi ilmu pangan dan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

CC BY NC SA

Fokus	Indikator	Sub-Indikator	Teknik
Literasi anak	Pengenalan ragam pangan	Menyebut dan memilah bahan pangan, membedakan pangan sehat dan tidak sehat	Observasi, dokumentasi
Literasi anak	Sikap terhadap pangan	Preferensi sayur dan buah, respons terhadap menu Makan Bergizi Gratis	Observasi
Peran guru	Integrasi pesan gizi	Penggunaan momen makan bersama, media, dan pembiasaan	Wawancara, observasi
Pengaruh digital	Paparan pemasaran pangan	Durasi gawai, pengaruh iklan dan jajanan bermerek	Wawancara, kuesioner
Kolaborasi	Sinergi guru dan orang tua	Komunikasi, konsistensi pembiasaan di rumah	Wawancara

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap yang berurutan. Tahap pralapangan mencakup penyusunan instrumen, pengurusan perizinan, dan observasi awal untuk memahami konteks di RA Nurul Falah. Tahap pekerjaan lapangan mencakup pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan secara berulang hingga data dianggap jenuh, yaitu ketika informasi baru tidak lagi ditemukan. Tahap analisis mencakup pengolahan data, penafsiran, penyusunan laporan, serta verifikasi temuan kepada informan sebelum simpulan akhir dirumuskan.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri atas tiga alur kegiatan yang berlangsung secara bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi simpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah, mengode, dan merangkum data lapangan agar terfokus pada tema penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif, kutipan, dan tabel tematik. Penarikan simpulan dilakukan secara bertahap dan diverifikasi selama proses penelitian. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari guru, orang tua, dan hasil observasi, serta triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Member check dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada informan untuk memastikan kesesuaiannya dengan maksud informan.

2. RESULTS AND DISCUSSION

Penelusuran literatur dilakukan terhadap isu literasi pangan anak usia dini yang dikaitkan dengan pemanfaatan media digital serta pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dan Raudhatul Athfal (RA). Literatur primer yang digunakan mencakup kajian literatur sistematis, penelitian kualitatif studi kasus, serta dokumen kebijakan resmi pemerintah yang diterbitkan pada rentang tahun 2021 hingga 2026. Salah satu kajian literatur sistematis terbaru yang mengulas keterkaitan program pemberian makan di sekolah dengan perkembangan anak usia dini menelusuri 428 catatan awal dari basis data internasional dan nasional, kemudian menyaringnya menjadi 32 dokumen utama, disertai 16 rujukan pendukung, untuk dianalisis lebih lanjut (Rahiem, 2026). Proses penyaringan berlapis semacam

ini menunjukkan bahwa temuan pada topik makan bergizi di lingkungan PAUD masih tersebar di berbagai disiplin ilmu, mulai dari gizi masyarakat, pedagogi anak usia dini, hingga kebijakan publik.

Kajian literatur sistematis terhadap penggunaan video cerita animasi sebagai media edukasi gizi menunjukkan bahwa media berbasis visual dan naratif mampu meningkatkan pemahaman anak terhadap pola makan sehat, menumbuhkan minat pada makanan bergizi, serta memperkuat kemampuan anak mengenali dan memilih makanan yang bernutrisi dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Meskipun demikian, efektivitas media animasi tersebut tetap dipengaruhi oleh variasi kualitas intervensi dan konteks budaya tempat media tersebut digunakan.

Sejalan dengan temuan tersebut, kajian literatur sistematis terhadap 16 artikel mengenai peran teknologi digital pada anak usia dini menemukan bahwa literasi digital memberikan manfaat pada berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kemampuan berpikir analitis, keterampilan motorik, kemampuan berbahasa, serta pemahaman anak tentang perilaku yang baik dan yang buruk. Manfaat tersebut hanya optimal apabila disertai pendampingan aktif dari orang dewasa selama anak mengakses media digital.

Kajian literatur sistematis yang secara khusus menelaah bukti program makan di sekolah dan implikasinya bagi pelaksanaan MBG di PAUD Indonesia mengidentifikasi empat tema dominan, yaitu (1) kehadiran, partisipasi makan, kualitas diet, dan ketahanan pangan anak, (2) kesiapan belajar, atensi, dan luaran kognitif-akademik, (3) kemandirian, regulasi diri, aspek sosial-emosional, karakter, dan literasi gizi, serta (4) prasyarat mutu pelaksanaan berupa kesesuaian menu dengan usia anak, keamanan pangan, ketepatan waktu penyajian, pendampingan guru, dan komunikasi dengan keluarga (Rahiem, 2026). Studi tersebut turut menegaskan bahwa dampak positif MBG tidak muncul secara otomatis hanya karena distribusi makanan semata, melainkan sangat bergantung pada mutu implementasi dan cara guru memaknai kegiatan makan bersama sebagai pengalaman belajar sehari-hari.

Temuan ini diperkuat oleh kajian literatur lain yang menganalisis peran MBG dalam mendukung pembelajaran dan pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Kajian tersebut melaporkan bahwa pemberian makanan bergizi di satuan pendidikan berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta partisipasi anak dalam kegiatan pembelajaran, sekaligus menjadi sarana pembelajaran nyata tentang pola hidup sehat bagi anak usia dini (Umaroh, 2026). Secara kelembagaan, Program MBG diselenggarakan berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional, dengan sasaran yang mencakup jenjang PAUD hingga SMA sederajat dan diimplementasikan secara bertahap sejak Januari 2025 (Badan Gizi Nasional, 2025).

Secara keseluruhan, temuan-temuan di atas menunjukkan bahwa literasi pangan anak usia dini di era digital dan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis merupakan dua isu yang saling berkaitan, bukan dua ranah yang terpisah. Merujuk pada kerangka konseptual *food literacy*, literasi pangan didefinisikan sebagai kumpulan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang saling terkait dalam merencanakan, mengelola, memilih, menyiapkan, dan menikmati makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Kerangka ini terdiri atas empat domain utama, yaitu planning and managing, selecting, preparing, dan eating.

Bila dipetakan pada domain tersebut, temuan mengenai media video animasi dan literasi digital (Puspitasari et al., 2026)Lebih banyak berkontribusi pada domain selecting, yaitu kemampuan anak untuk mengenali dan memilih jenis makanan yang bernutrisi melalui paparan visual yang menarik. Temuan mengenai pengenalan makanan kedaluwarsa melalui aktivitas bermain di RA (Sameto et al., 2026) berkontribusi pada domain planning and managing karena mengajarkan anak untuk memahami batas keamanan dan kelayakan pangan sebelum dikonsumsi. Adapun temuan mengenai pelaksanaan MBG (Rahiem, 2026; Umaroh, 2026) menunjukkan bahwa MBG berperan lebih luas dan mencakup domain eating melalui pembiasaan makan bersama di sekolah, sekaligus memperkuat prasyarat mutu yang menjadi syarat agar dampak gizi tersebut benar-benar terwujud dalam perkembangan anak.

Kajian ini memiliki sejumlah kelebihan. Pertama, sintesis dilakukan terhadap literatur mutakhir tahun 2021 hingga 2026 yang secara khusus membahas konteks Indonesia, sehingga relevan dengan kondisi kebijakan gizi nasional saat ini. Kedua, kajian ini menggabungkan

CC BY NC SA

perspektif pedagogis berupa media pembelajaran dan aktivitas bermain dengan perspektif kebijakan publik berupa regulasi MBG, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif dibandingkan dengan kajian yang hanya berfokus pada salah satu aspek saja.

Di sisi lain, kajian ini juga memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagai studi literatur, kajian ini tidak melibatkan pengumpulan data primer di lapangan sehingga tidak dapat menggambarkan secara spesifik bagaimana literasi pangan dipraktikkan dalam konteks satuan PAUD atau RA tertentu. Selain itu, sebagian besar sumber yang ditelaah berasal dari studi kualitatif berskala kecil atau kajian literatur sistematis lainnya, sehingga generalisasi temuan terhadap populasi anak usia dini secara nasional perlu dilakukan dengan hati-hati.

Implikasi praktis dari kajian ini adalah pentingnya lembaga PAUD dan RA merancang integrasi antara pemanfaatan media digital edukatif, aktivitas bermain bertema keamanan pangan, dan pelaksanaan MBG sebagai satu kesatuan strategi untuk memperkuat literasi pangan anak usia dini, alih-alih memperlakukan ketiganya sebagai program yang berdiri sendiri.

3. CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa literasi ilmu pangan anak usia dini masih berada pada tahap pengenalan sensorik, sementara program Makan Bergizi Gratis di RA Nurul Falah berpotensi besar menjadi medium pedagogis untuk pembiasaan gizi seimbang apabila dimaknai sebagai pengalaman belajar. Paparan pemasaran pangan digital di lingkungan rumah menjadi tantangan utama yang dapat melemahkan hasil pembiasaan di sekolah, sehingga kolaborasi guru dan orang tua yang disertai literasi digital keluarga menjadi kunci keberlanjutan. Temuan terpenting penelitian ini adalah bahwa penguatan literasi ilmu pangan pada era digital hanya efektif bila kegiatan Makan Bergizi Gratis dirancang secara sengaja sebagai pembelajaran dan diperkuat oleh lingkungan pangan yang koheren antara sekolah dan rumah.

Penelitian ini terbatas pada satu latar, Raudhatul Athfal, dan pada rentang waktu yang belum memungkinkan pengamatan dampak jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas latar pada beberapa satuan PAUD dengan karakteristik yang beragam, menggunakan desain yang mampu menangkap perubahan perilaku dari waktu ke waktu, serta mengembangkan dan menguji model integrasi literasi ilmu pangan berbasis Makan Bergizi Gratis dan literasi digital keluarga secara lebih terukur.

Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan beberapa langkah. Guru disarankan merancang setiap kegiatan Makan Bergizi Gratis sebagai pengalaman belajar yang memuat pengenalan pangan secara inderawi, bukan sekadar kegiatan makan. Pengelola satuan pendidikan disarankan menyusun panduan sederhana yang mengaitkan menu harian dengan pesan gizi seimbang serta menyediakan pelatihan singkat bagi guru. Orang tua disarankan menjadi mitra aktif dengan menyelaraskan pembiasaan makan sehat di rumah serta mendampingi penggunaan gawai anak agar paparan pemasaran pangan digital dapat dikendalikan. Sinergi ketiga pihak inilah yang akan menjadikan Makan Bergizi Gratis sebagai momentum penguatan literasi ilmu pangan anak usia dini pada era digital

REFERENCES

Anwar, R. N. (2026). Internalization of Moral Values through the Free Nutritious Meal Program (MBG) in Islamic Education Institutions. *Journal of Cultural Islamic Studies*, *1*(1), 11–18.

Ardhana, F., H., S., Riris, R., Sujarwo, S., … Desy. (2026). Analisis Implementasi dan Dampak Makanan Bergizi Gratis (MBG): Studi Pendekatan Transdisipliner. *Jurnal Jendela Pendidikan*, *6*(02), 463–475.

Irfiah, I., & Milla, I. (2026). Implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG): Studi Kasus di RA X Kabupaten Jember. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *9*(1), 50–60.

Kurniawaty, L., Yurita, H. O., Apriyansyah, C., Jalal, F., Sumadi, T., & Izumi. (2026). Efektivitas pembelajaran berbasis buku interaktif dalam meningkatkan literasi gizi pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *10*(1), 283–293.

https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7670

Nishinari, K., & Long, H. (2025). Food education for children. In *Healthy food for children* (hal. 113–153). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-96-8512-7_5

Omand, J. A., Li, X., Keown-Stoneman, C. D. G., Borkhoff, C. M., Duku, E., Janus, M., & Maguire, J. L. (2021). Nutritional risk in early childhood and school readiness. *The Journal of Nutrition*, *151*(12), 3811–3819. https://doi.org/10.1093/jn/nxab307

Prahesti, A., D Wiyono, B. B. Hardika, & H. (2025). Pengelolaan program pemberian makanan bergizi pada pendidikan anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(2), 1271–1282. https://doi.org/10.37985/murhum.v6i2.1651

Puspitasari, L., Sumbodo, P., Yama, R., & Rofi'ah. (2026). Analisis konten diskusi publik mengenai program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada platform X (Twitter) periode April 2025. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, *12*(1), 54–66.

Rahiem, M. D. H. (2026). Makan bergizi di PAUD: Systematic literature review tentang gizi, pedagogi, dan perkembangan anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(2), 245–258. https://doi.org/10.37985/murhum.v7i2.2387

Roberts, M., Tolar-Peterson, T., Reynolds, A., Wall, C., Reeder, N., & Rico Mendez, G. (2022). The effects of nutritional interventions on the cognitive development of preschool-age children: A systematic review. *Nutrients*, *14*(3), 532. https://doi.org/10.3390/nu14030532

Umaroh, S. (2026). Peran program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam mendukung pembelajaran dan pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(1), 1283–1296. https://doi.org/10.37985/murhum.v7i1.2101