

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketahanan pangan dan kesehatan mental merupakan dua isu kesehatan masyarakat yang saling berkaitan dan berdampak luas terhadap kesejahteraan keluarga berpenghasilan rendah di Indonesia. Keluarga miskin sering kali menghadapi kerentanan ganda yaitu kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian serta tekanan psikososial akibat ketidakpastian ekonomi. Meskipun pemerintah telah meluncurkan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) telah diterapkan oleh pemerintah sebagai upaya untuk meningkatkan kebutuhan gizi keluarga berpenghasilan rendah. Namun, studi tentang dampak program tersebut terhadap kesehatan mental keluarga penerima masih terbatas. Dalam aspek pengembangan kesehatan masyarakat tentang hubungan antara *social support* dengan *overall mental health* sangat penting sebagai dasar untuk merancang intervensi kesehatan yang efektif dan berkelanjutan (Onyeaka dkk., 2024). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *social support* memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu yang menghadapi keterbatasan akses pangan. McIsaac dkk (2019), melaporkan bahwa remaja Kanada yang mengalami kelaparan memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kondisi tersebut. Namun, kehadiran *social support* dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah telah terbukti berkontribusi dalam meningkatkan *overall mental health* mereka sekaligus mengurangi dampak negatif dari kerawanan pangan (Wolfson dkk., 2021). Berbagai penelitian internasional juga memperkuat pemahaman bahwa

kerawanan pangan tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis keluarga. Sebuah tinjauan sistematis terhadap lebih dari 200.000 orang tua dan 250.000 anak menunjukkan bahwa *food insecurity* berhubungan erat dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan stres pada orang tua, serta dengan gangguan perilaku pada anak-anak (Ke & Ford, 2015).

Ketahanan pangan masih menjadi permasalahan global yang belum dapat diselesaikan secara optimal. Berdasarkan Indeks Ketahanan Pangan Global (Global Food Security Index/GFSI) tahun 2019, rata-rata skor ketahanan pangan dunia mencapai 62,9 dari skala 100. Capaian tersebut mengindikasikan bahwa perkembangan dalam upaya peningkatan ketahanan pangan global cenderung mengalami stagnasi, bahkan menunjukkan adanya penurunan (The Economist Intelligence Unit, 2019; Rusmawati dkk., 2023). Pada tingkat nasional, Indonesia menempati peringkat ke-69 dari 113 negara dengan skor GFSI sebesar 59,2 pada tahun 2022. Posisi tersebut masih berada di bawah beberapa negara di kawasan Asia Tenggara, seperti Singapura, Malaysia, Thailand, Vietnam, dan Filipina. Di tingkat provinsi, Provinsi Jawa Timur berada pada peringkat ke-7 nasional dengan Indeks Ketahanan Pangan (IKP) sebesar 79,85, yang terdiri atas Indeks Ketersediaan sebesar 90,64, Indeks Keterjangkauan sebesar 79,42, dan Indeks Pemanfaatan sebesar 74,27. Lebih lanjut, Kabupaten Ponorogo termasuk dalam lima kabupaten dengan nilai IKP terbaik di Jawa Timur, yaitu sebesar 86,20 (Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Provinsi Jawa Timur, 2022). Meskipun demikian, pada tingkat mikro, khususnya di SMK Sore 1 Ponorogo, masih terdapat keluarga peserta didik yang tergolong sebagai penerima bantuan, sehingga berpotensi mengalami

kerawanan pangan dan tekanan psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa *social support* dan *overall mental health* masih dialami oleh keluarga penerima bantuan. Oleh karena itu, Program Makanan Bergizi Gratis berpotensi berperan tidak hanya dalam perbaikan status gizi, tetapi juga dalam menurunkan tekanan psikologis serta meningkatkan *overall mental health* keluarga penerima makanan bergizi gratis. Dalam konteks tersebut, keberadaan *social support* menjadi faktor penting dalam menjaga *overall mental health* keluarga penerima bantuan. *Social support* yang memadai berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan rasa kontrol, serta memperkuat kemampuan keluarga dalam menghadapi keterbatasan ekonomi (Cohen & Wills, 1985; Acoba, 2024).

Program Makanan Bergizi Gratis tidak hanya berpotensi memperbaiki status gizi penerima, tetapi juga dapat dipandang sebagai bentuk *social support* struktural yang berkontribusi terhadap peningkatan *overall mental health* pada keluarga siswa penerima Makanan Bergizi Gratis. Kontribusi tersebut tercermin melalui berkurangnya beban stres, meningkatnya rasa aman, serta penguatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh, sejalan dengan temuan berbagai studi yang mendokumentasikan keterkaitan erat antara ketahanan pangan dan kesejahteraan mental (Ejiogho, 2024). *Social support* merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental secara menyeluruh pada keluarga penerima Program Makanan Bergizi Gratis. Keluarga yang menerima bantuan pangan umumnya berada dalam kondisi sosial ekonomi yang rentan, sehingga lebih mudah mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Dengan demikian, keluarga penerima Makanan Bergizi Gratis yang memperoleh *social support* yang memadai

cenderung menunjukkan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang lebih baik, sehingga berdampak positif terhadap *overall mental health* (Acoba, 2024).

Permasalahan ini berawal dari keterbatasan akses terhadap pangan yang menyebabkan keluarga berpenghasilan rendah bergantung pada bantuan pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi dasar. Ketika jumlah maupun keberlanjutan bantuan tersebut tidak mencukupi, muncul ketidakpastian dalam pemenuhan konsumsi harian yang kemudian meningkatkan tekanan ekonomi dan psikososial, sehingga memperbesar risiko terjadinya stres, kecemasan, dan depresi. Dalam kondisi tersebut, *social support* terutama dukungan material atau instrumental dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mengurangi dampak kerawanan pangan terhadap kesehatan mental keluarga penerima (Ward & Lee, 2022). Dalam konteks penerima bantuan pangan, faktor sosial terutama *social support* dari keluarga, tetangga, sesama penerima, maupun petugas penyalur program dapat berperan sebagai pelindung (*protective factor*) karena memberikan rasa aman, validasi emosional, serta bantuan praktis selama proses penerima bantuan, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis (Sarafino & Smith, 2024). Pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai program intervensi gizi untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat, termasuk Program Bantuan Pangan Non Tunai (BPNT) dan Program Keluarga Harapan (PKH). Untuk memperkuat kebijakan gizi, pemerintah meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada Januari 2025, yang menargetkan 82,9 juta penerima manfaat. Pada implementasi awalnya, program ini mendistribusikan sekitar 570.000 makanan bergizi melalui 190 Unit Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG), dengan tujuan memperluas jangkauannya

hingga 3 juta penerima pada April 2025 (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2025). Dalam perspektif Islam, persoalan ketahanan pangan dan kepedulian terhadap sesama merupakan bagian integral dari ajaran agama. Al-Qur'an, Surah Al-Ma'un ayat 1-3 :

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ۖ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا يَحْضُ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ۖ ﴿٣﴾

“Tahukah kamu orang yang mendustakan agama? Itulah orang yang menghardik anak yatim dan tidak mendorong memberi makan orang miskin”.

Ayat ini menegaskan pentingnya solidaritas sosial dan pemenuhan hak pangan bagi kelompok rentan. Prinsip ini sejalan dengan makna *social support* sebagai bentuk nyata dari kepedulian, empati, dan tanggung jawab sosial terhadap sesama. Dengan demikian, aspek *social support* bukan hanya relevan dari sisi psikososial, tetapi juga memiliki landasan kuat dalam ajaran Islam.

Hubungan antara *social support* dan *overall mental health* dijelaskan melalui *stress-buffering hypothesis*, yang menyatakan bahwa *social support* mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap *overall mental health* individu (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, dalam perspektif keperawatan komunitas, kesehatan dipahami secara holistik mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual sehingga tidak cukup hanya berfokus pada pemenuhan gizi, tetapi juga harus memperhatikan faktor sosial yang melingkupinya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu Bagaimana Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Social Support* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo.
2. Mengidentifikasi *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo.
3. Menganalisis Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Penerima Makanan Bergizi Gratis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Perawat Komunitas

Menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dan perawat komunitas dalam merancang intervensi promotif dan preventif yang memperhatikan dimensi sosial serta kesehatan mental keluarga siswa penerima makanan bergizi gratis.

2. Bagi Pemerintah dan Pengembang Program

Penelitian ini memberikan masukan bagi pemerintah dan pembuat kebijakan mengenai pentingnya penguatan *social support* dalam pelaksanaan program pangan dan gizi nasional, serta menjadi dasar pengembangan program pendampingan psikososial bagi keluarga penerima guna meningkatkan kesejahteraan mental selain status gizi.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan dan penelitian ini dapat menjadi sarana untuk belajar, berpikir kritis dan mengaplikasikan ilmu yang didapat dari perkuliahan.

4. Bagi Masyarakat dan Keluarga

Memberikan pemahaman yang lebih baik bagi masyarakat dan keluarga siswa penerima makanan bergizi gratis tentang peran penting *social support* dalam menjaga *overall mental health*.

1.5 Keaslian Penelitian

Berikut ini merupakan penelitian terdahulu :

1. Diajeng Laily Hidayati dan Eny Purwandari (2023) meneliti tentang “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia:

Kajian meta analisis” Tujuannya untuk mengetahui kekuatan dukungan sosial dengan kesehatan mental berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Penelitian tersebut menggunakan desain *meta-analisis* dengan mengkaji 32 penelitian yang dilakukan pada berbagai kelompok responden, seperti remaja, lansia, pasien penyakit kronis, narapidana, dan kelompok rentan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental, dengan nilai *effect size* yang tergolong tinggi, sehingga dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada desain penelitian, di mana penelitian terdahulu menggunakan *meta-analisis* dengan subjek yang beragam, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain *cross sectional* dengan subjek keluarga siswa kelas X penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sorel 1 Ponorogo. Novelty penelitian ini terletak pada fokus konteks spesifik keluarga siswa penerima program pangan nasional, sehingga memberikan gambaran empiris tentang peran dukungan sosial terhadap kesehatan mental dalam konteks ketahanan pangan keluarga.

2. Alfati Najwa Agustina, Hafniati, dan Novita Ramadhani (2024) meneliti tentang “*The Role of Social Support in Improving Mental Health*” dengan metode *literature review* terhadap jurnal nasional dan internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan berperan penting

dalam meningkatkan kesejahteraan mental, manajemen stres, dan ketahanan individu. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengkaji hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental. Perbedaannya utama penelitian ini dibandingkan peneliti terdahulu terletak pada subjek penelitian, Penelitian terdahulu berfokus pada pelajar dan mahasiswa, sementara penelitian ini berfokus pada keluarga siswa penerima Makanan Bergizi Gratis. Novelty penelitian ini terletak pada konteks penelitian yang menyoroti keluarga siswa penerima bantuan pangan sebagai kelompok rentan.

3. Rothon, Goodwin, dan Stansfeld (2011) meneliti tentang *“Family Social Support, Community Social Capital and Adolescents’ Mental Health and Educational Outcomes”* dengan menggunakan desain longitudinal pada remaja di Inggris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan sosial keluarga dan modal sosial komunitas terhadap kesehatan mental dan pencapaian pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga, seperti kualitas hubungan orang tua anak, pengawasan orang tua, dan kebiasaan makan bersama keluarga, berhubungan signifikan dengan kesehatan mental yang lebih baik serta menurunkan risiko gangguan psikologis. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengkaji hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada desain dan subjek penelitian, di mana penelitian terdahulu menggunakan desain longitudinal dengan subjek remaja, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain *cross sectional* dengan subjek keluarga siswa

penerima Makanan Bergizi Gratis. Novelty penelitian ini terletak pada fokus konteks keluarga siswa penerima bantuan pangan, sehingga memperluas pemahaman mengenai peran dukungan sosial terhadap kesehatan mental pada kelompok keluarga rentan.

4. Acoba (2024) meneliti “*Social Support and Mental Health: The Mediating Role of Perceived Stress*” menggunakan desain *cross sectional* pada 426 responden dewasa di Filipina. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama dari keluarga dan *significant others*, berhubungan signifikan dengan peningkatan kesehatan mental melalui penurunan stres yang dirasakan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengkaji hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada adanya variabel *mediator perceived stress* dan subjek penelitian dewasa umum pada penelitian terdahulu, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada keluarga siswa penerima Makanan Bergizi Gratis. Novelty penelitian ini terletak pada konteks keluarga siswa penerima bantuan pangan sebagai kelompok rentan.
5. Liza Nurfaizah, Dian Perwita F., dan Jaenudin Saputra (2024) meneliti tentang “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal” menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan deskriptif korelasional dan metode *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 190 siswa kelas tujuh di MTsN 02 Tangerang sebagai responden, yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil

penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kesehatan mental pada masa remaja awal (nilai $p < 0,05$). Kesamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terletak pada fokus penelitian, yaitu menganalisis hubungan antara *social support* dengan *overall mental health*. Perbedaannya terletak pada subjek dan konteks penelitian. Penelitian sebelumnya berfokus pada masa remaja awal, sedangkan penelitian ini berfokus pada keluarga siswa penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG).

