

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overall mental health atau kesehatan mental secara keseluruhan pada keluarga penerima makanan bergizi gratis (MBG) merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan kualitas kesehatan dan kesejahteraan keluarga. Kondisi *overall mental health* dalam keluarga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi *overall pyhsical health* atau kesehatan fisik secara keseluruhan. Ketika kondisi kesehatan fisik keluarga terganggu hal tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran, kecemasan dan stres pada orang tua yang menyebabkan *overall mental health*. Pemenuhan kebutuhan pangan dan gizi memiliki peran penting dalam menjaga kondisi kesehatan fisik dan mental keluarga secara keseluruhan. Menurut penelitian (Cain et al., 2022) menjelaskan bahwa keterbatasan dalam pemenuhan pangan dapat meningkatkan resiko stress dan kecemasan dalam pemenuhan makanan kebutuhan sehari-hari. kondisi tersebut dapat mempengaruhi *overall mental health* dan memengaruhi kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Salah satu faktor yang berperan dalam menjaga kondisi *overall physical health* adalah terpenuhinya kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang. Oleh karena itu, pemerintah menghadirkan program makanan bergizi gratis (MBG) sebagai upaya untuk meningkatkan pemenuhan gizi anak melalui pemberian makanan bergizi di sekolah. Nutrisi yang baik juga penting untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental karena mendukung fungsi otak, suasana hati, dan daya tahan tubuh (Gheonea et al., 2023).

Skala Permasalahan *overall physical health* dengan *overall mental health* pada keluarga, khususnya orang tua, menjadi isu besar sehingga Kondisi fisik yang baik mendukung aktivitas sehari-hari, sedangkan kesehatan mental berperan dalam mengelola stres dan tekanan hidup (Yang et al., 2022) Data survei nasional di Inggris menunjukkan bahwa dari 2.166 anak usia 7–17 tahun, sebanyak 35,2% mengalami ketidakamanan pangan, yang terdiri dari 60% pada anak penerima program Free School Meals (FSM) dan 23 % tidak menerima. yang menandakan bahwa masalah pemenuhan kebutuhan dasar masih cukup besar dan belum sepenuhnya teratasi. Besarnya masalah ini juga berdampak pada kesehatan mental orang tua, dimana individu dalam rumah tangga dengan ketidakamanan pangan lebih rentan mengalami stres, dengan 31% mengalami stres hampir setiap hari. dibandingkan 10% anak dengan ketahanan pangan baik. Selain itu, 51% anak penerima FSM dengan ketidakamanan pangan mengalami tingkat stres tertinggi, dan sekitar 9,7% merasa malu terhadap status bantuan yang diterima, Tekanan ekonomi yang berkelanjutan dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik dan emosional orang tua sebagai penanggung jawab utama dalam keluarga (Myers, 2020).

Dengan skala masalah *overall physical health* dengan *overall mental health* pada keluarga penerima MBG masih tergolong tinggi dan belum optimal. Meskipun program MBG sudah menjangkau jutaan penerima, karena peningkatan kesehatan fisik belum diimbangi dengan kondisi kesehatan mental yang optimal. Keluarga penerima MBG masih beresiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan kualitas kesehatan fisik secara keseluruhan. Hingga

11 November 2025, program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah menjangkau sekitar 41,6 juta penerima manfaat di Indonesia. Program ini didukung oleh pembentukan 14.773 Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia. Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan permasalahan, yaitu sebanyak 11.640 kasus keracunan makanan setelah mengonsumsi MBG (Satuningsih Novianti, 2025). Di Jawa Timur MBG telah menjangkau lebih dari 5 juta jiwa, menjadikan provinsi ini sebagai salah satu dari tiga terbesar penerima manfaat MBG. Penerima terdiri dari 5.035.606 jiwa, termasuk 153.615 balita serta 76.293 ibu hamil dan menyusui. Selain itu, program ini didukung oleh 2.942 unit penyediaan yang berasal dari berbagai sektor, termasuk UMKM, Koperasi, BUMDes/BUMDesma, dan penyediaan lainnya (Basra, 2025). Sedangkan di Kabupaten Ponorogo, program MBG telah diterapkan di lebih dari 50 sekolah dari berbagai jenjang pendidikan. Data hingga 24 Juli 2025 menunjukkan jumlah penerima mencapai 2.604 siswa, dan program ini masih terus berkembang (Pebrianti Carolin, 2025). Pemilihan di MI Al-Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo sebagai lokasi penelitian didasarkan pada adanya kejadian dalam program Makanan Bergizi Gratis (MBG), dimana makanan yang diberikan ditemukan tidak layak dikonsumsi atau basi. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran pada orang tua sebagai penerima MBG, yang dapat berdampak pada *overall physical health* akibat risiko asupan yang tidak aman, serta *overall mental health* seperti kecemasan dan rasa tidak aman.

Dalam Jurnal *Developing a conceptual framework for the relationship between food security status and mental health among low-income mothers* dijelaskan Kesehatan fisik dan mental orang tua dipengaruhi oleh kondisi

ekonomi, dukungan sosial, dan stres psikologis yang dapat dialami oleh semua kelompok, termasuk penerima program Makanan Bergizi Gratis (MBG). Ketidakpastian terhadap kualitas dan keamanan pangan dapat memicu stres, kecemasan, serta kekhawatiran pada orang tua sebagai penanggung jawab kesehatan keluarga. Kondisi ini berdampak pada pemenuhan asupan nutrisi, di mana asupan yang baik berperan dalam menurunkan stres, meningkatkan status gizi, serta mendukung fungsi kognitif (Liebe et al., 2023). Sebaliknya, apabila asupan nutrisi tidak terpenuhi secara optimal atau terjadi masalah pada kualitas makanan, hal ini dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan metabolisme, hingga peningkatan risiko penyakit (Myers, 2020). Dampak tersebut dapat memengaruhi kondisi mental, seperti meningkatnya stres dan menurunnya motivasi dalam menjaga kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara *Overall Physical Health* dan *Overall Mental Health*, di mana gangguan pada salah satu aspek dapat memengaruhi aspek lainnya, sehingga pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup orang tua karena kualitas hidup orang tua sebagai penanggung jawab kesehatan keluarga (Hays et al., 2017).

Secara keseluruhan, *overall physical health* tidak hanya berfokus pemenuhan gizi tetapi juga melibatkan edukasi, partisipasi masyarakat, serta menjaga kesehatan keluarga. Pada orang tua yang menerima program Makanan Bergizi Gratis (MBG), pemberian makanan bergizi secara rutin terbukti dapat memperbaiki pola makan, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Locke et al., 2025). Peningkatan kondisi fisik tersebut juga berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan

hubungan sosial dalam keluarga (Bernard et al., 2018). Selain itu, program pangan bergizi dapat menjadi strategi jangka panjang dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan ketahanan kesehatan keluarga (Liebe et al., 2023) Dengan demikian, pelaksanaan program MBG tidak hanya berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup orang tua sebagai penanggung jawab kesehatan keluarga.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dapat dipahami dalam perspektif *maqashid al-syari'ah*, yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental sebagai bagian dari kesejahteraan umat. Program ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi, tetapi juga mencerminkan nilai etis dan sosial dalam Islam (Aji, 2025) Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah ayat 195 yang artinya, “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah; sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” Ayat tersebut menunjukkan bahwa menjaga kesehatan tubuh dan jiwa termasuk amal kebajikan yang dicintai Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atasmu” (HR. Bukhari), menegaskan pentingnya merawat tubuh dan jiwa agar berfungsi dengan baik. Penelitian ini memiliki nilai ilmiah karena menganalisis hubungan kesehatan fisik dan mental pada keluarga penerima MBG, sejalan dengan konsep Islam tentang keseimbangan hidup, serta wujud syukur kepada Allah SWT. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menilai secara langsung hubungan kesehatan fisik dan mental pada keluarga penerima MBG untuk melihat dampak nyata program terhadap kesejahteraan mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan *overall physical health* dengan *overall mental health* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis Mi Al- Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan *overall physical health* dengan *overall mental health* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Al- Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat *overall physical health* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Al- Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo.
2. Mengetahui tingkat *overall mental health* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Al- Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo.
3. Mengetahui hubungan *overall physical health* dengan *overall mental health* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Al- Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi keperawatan komunitas dan kesehatan masyarakat dengan menjelaskan bagaimana program Makanan Bergizi Gratis membantu menjaga keseimbangan antara Hasil Penelitian ini menjelaskan bagaimana program

Makanan Bergizi Gratis berperan dalam menjaga keseimbangan antara *Overall Physical Health* dan *Overall Mental Health*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan ilmu di bidang keperawatan komunitas, khususnya mengenai hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental pada keluarga penerima program gizi. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi baru bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami keterkaitan antara aspek fisik dan psikologis dalam konteks kesejahteraan masyarakat.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada keluarga penerima program Makanan Bergizi Gratis mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keseimbangan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih mendalam mengenai hubungan antara status kesehatan fisik dan mental, serta menelusuri faktor-faktor lain yang memengaruhi efektivitas program bantuan pangan terhadap kesejahteraan masyarakat.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian Bernard et al., (2018) yang berjudul *Parent and Child Reports of Food Insecurity and Mental Health: Divergent Perspectives* menggunakan metode survei dengan responden orang tua dan anak untuk

menilai hubungan antara ketahanan pangan dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan kondisi fisik keluarga berdampak positif pada hubungan sosial dan kesejahteraan emosional anak. Perbedaannya, penelitian terdahulu dilakukan di negara maju, sedangkan penelitian saat ini fokus pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Indonesia. Kesamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan antara kesehatan fisik dan mental pada keluarga.

2. Penelitian Cain et al., (2022) berjudul *Association of Food Insecurity with Mental Health Outcomes in Parents and Children* meneliti hubungan antara ketidakamanan pangan dan kesehatan mental pada orang tua dan anak di Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa ketidakamanan pangan berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan stres. Perbedaannya, penelitian terdahulu dilakukan di negara maju dengan sistem sosial ekonomi kuat, sedangkan penelitian ini fokus pada keluarga penerima program Makanan Bergizi Gratis di Indonesia, dengan tambahan pengukuran *Overall Physical Health* untuk menilai pengaruh kondisi fisik terhadap kestabilan psikologis keluarga. Kesamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti keterkaitan antara kondisi pangan dan kesehatan mental keluarga serta menekankan pentingnya dukungan sosial dan intervensi berbasis keluarga.
3. Dalam penelitian Gheonea et al., (2023) yang berjudul *“Nutrition and Mental Well-Being: Exploring Connections and Holistic Approaches”* meneliti hubungan antara ketidakamanan pangan dan kesehatan mental pada orang tua serta anak-anak di Amerika Serikat. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ketidakamanan pangan berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan stres. Perbedaannya, penelitian terdahulu dilakukan di negara maju dengan sistem sosial ekonomi kuat, sedangkan penelitian ini fokus pada keluarga penerima program Makanan Bergizi Gratis di Indonesia, dengan tambahan pengukuran *Overall Physical Health* untuk menilai pengaruh kondisi fisik terhadap kestabilan psikologis keluarga. Kesamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti keterkaitan kondisi pangan dan kesehatan mental keluarga serta menyoroti pentingnya dukungan sosial dan intervensi berbasis keluarga.

4. Penelitian Hays et al., (2017) berjudul *Food Insecurity and Psychological Distress: A Multi-State Study of Low-Income Adults in the United States*, menunjukkan bahwa ketahanan pangan memengaruhi kesehatan mental melalui tingkat stres, dukungan sosial, dan kesejahteraan ekonomi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin rendah ketahanan pangan, semakin tinggi risiko gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini menghasilkan model konseptual yang menjelaskan mekanisme hubungan antara ketahanan pangan dan kesehatan mental pada ibu berpenghasilan rendah. perbedaannya, penelitian terdahulu bersifat konseptual dan dilakukan di luar negeri, sedangkan penelitian ini bersifat empiris dan menambahkan variabel kesehatan fisik di Indonesia. Kesamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan ketahanan pangan dan kesehatan mental,
5. Penelitian Liebe et al., (2023) yang berjudul *Developing a Conceptual*

Framework for the Relationship between Food Security Status and Mental Health among Low-Income Mothers, menjelaskan bahwa ketahanan pangan memengaruhi kesehatan mental melalui tiga faktor utama: tingkat stres, dukungan sosial, dan kesejahteraan ekonomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah ketahanan pangan, semakin tinggi risiko gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini menghasilkan model konseptual yang menjelaskan mekanisme hubungan antara ketahanan pangan dan kesehatan mental pada ibu berpenghasilan rendah. Kesamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan antara status ketahanan pangan dan kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian terdahulu bersifat konseptual dan dilakukan di luar negeri, sedangkan penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan pendekatan empiris dan menambahkan variabel kesehatan fisik.

6. Penelitian Locke et al., (2025) yang berjudul *Impacts of Global School Feeding Programmes on Children's Health and Wellbeing Outcomes: A Scoping Review*". menganalisis 44 studi dari 13 negara menggunakan metode *scoping review* dengan sintesis naratif. Hasilnya menunjukkan bahwa program makan yang bersifat menyeluruh berdampak positif terhadap status gizi, kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan keterlibatan sosial anak, sedangkan program yang terbatas pada kelompok tertentu menimbulkan persepsi negatif dan berdampak kurang optimal pada kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian terdahulu berfokus pada kesehatan fisik anak, sedangkan penelitian ini menilai hubungan antara kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh pada penerima makanan

bergizi gratis. Kesamaannya, keduanya menekankan pentingnya intervensi nutrisi dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak.

7. Penelitian Myers, (2020) yang berjudul *Food Insecurity and Psychological Distress: A Multi-State Study of Low-Income Adults in the United States* meneliti hubungan antara ketidakamanan pangan dan peningkatan gejala depresi serta stres psikologis pada orang berpenghasilan rendah. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ketidakamanan pangan dan kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian terdahulu dilakukan di beberapa negara bagian di Amerika Serikat, sedangkan penelitian ini fokus pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Indonesia dengan tambahan variabel kesehatan fisik. Kesamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas pengaruh kondisi pangan terhadap kesehatan mental.
8. Penelitian Stahacz et al.,(2024) berjudul *The impact of food aid interventions on food insecurity, diet quality and mental health in households with children in high-income countries: a systematic review*. meneliti pengaruh bantuan pangan terhadap ketahanan pangan, kualitas gizi, dan kesehatan mental keluarga dengan anak di negara maju. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program bantuan makanan dapat memperbaiki pola makan, menurunkan stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Perbedaannya, penelitian terdahulu dilakukan di negara berpenghasilan tinggi dengan sistem sosial stabil, sedangkan penelitian ini fokus pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Indonesia yang menghadapi keterbatasan ekonomi dan risiko kekurangan

gizi. Kesamaannya, keduanya membahas hubungan antara ketahanan pangan, kesehatan fisik, dan kesehatan mental keluarga serta menekankan peran dukungan pangan dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional.

9. Penelitian Yang et al., (2022) yang berjudul *Are Free School Meals Failing Families? Exploring the Relationship Between Child Food Insecurity, Child Mental Health and Free School Meal Status During COVID-19*, meneliti hubungan antara ketidakamanan pangan anak, kesehatan mental, dan status penerima *Free School Meals* selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tersebut belum sepenuhnya mengurangi ketidakamanan pangan dan dapat meningkatkan stres psikologis pada anak. Perbedaannya, penelitian terdahulu dilakukan di Inggris saat pandemi, sedangkan penelitian ini fokus pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Indonesia. Kesamaannya, keduanya membahas dampak program pangan terhadap kesehatan mental anak dan keluarga, dengan keunikan penelitian ini terletak pada konteks lokal dan pengukuran kesehatan fisik untuk menilai dampak nyata program gizi.
10. Penelitian Aji, (2025) berjudul *“Free Nutritional Meals Program (MBG) in Indonesia: Human Development according to an Islamic Perspective”* meneliti program Makan Bergizi Gratis dari perspektif ekonomi Islam dan pembangunan manusia (human development) berdasarkan kerangka *maqâshid al-syari’ah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG sejalan dengan prinsip Islam dan meningkatkan kesejahteraan penerima manfaat. Perbedaannya, penelitian terdahulu bersifat konseptual

dan menekankan kesesuaian program dengan prinsip Islami dan pembangunan manusia secara umum tanpa mengukur kesehatan fisik atau mental keluarga, sedangkan penelitian ini fokus pada keluarga penerima MBG di Indonesia dan menilai hubungan antara kesehatan fisik dan mental sebagai dampak nyata program. Kesamaannya, keduanya membahas dampak pemberian makanan terhadap kesejahteraan keluarga, dengan keunikan penelitian ini terletak pada pengukuran empiris kesehatan fisik dan mental.

