



Analisis Preferensi Makan dan Variasi Menu pada Siswa Tingkat SMP Penerima Program MBG di Lubuk Basung

Vioza Nabilla Anjanie¹, Kasmita², Lucy Fridayati³, Nabila Tasrifi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: vioza0234@gmail.com¹, Kasmita70@fpp.unp.ac.id²

Abstract

This research is motivated by the difference in students' eating preferences towards the food served in the Free Nutritious Food (MBG) program and the importance of menu variations in the implementation of food in schools. This study aims to find out and analyze eating preferences and menu variations in junior high school students in Lubuk Basung District, Agam Regency. This study uses a descriptive survey method with a quantitative approach. The population in this study is junior high school students who received the MBG program in Lubuk Basung District, Agam Regency, with a sample of 358 students. Data collection was carried out using a questionnaire with a five-level Likert scale. Data analysis used descriptive statistics in the form of frequency, percentage, and mean with the help of the IBM SPSS Statistics program version 25.00. The results showed that students' overall eating preferences were in the medium category with a mean value of 3.39. Based on the indicators studied, students' preferences for regional eating culture obtained the highest average score of 3.6, while family eating habits obtained the lowest average score of 3.0. Meanwhile, students' assessment of menu variations was in the high category with a mean value of 3.54. In the menu variation indicator, the color variation indicator obtained the highest score of 3.76, while taste variation obtained the lowest score of 3.29.

Keywords: Eating Preferences, Menu Variations, Junior High School Students, Free Nutritious Food, MBG.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung cukup pesat. Siswa sekolah menengah pertama (SMP) umumnya berada pada tahap remaja awal, yaitu masa ketika kebutuhan gizi meningkat dan keputusan dalam memilih makanan semakin dipengaruhi oleh preferensi pribadi, kebiasaan keluarga, teman sebaya, budaya, serta ketersediaan makanan. Asupan energi, protein, vitamin, dan mineral yang cukup penting untuk mendukung pertumbuhan, proses belajar, aktivitas fisik, dan kesehatan. Oleh karena itu, intervensi gizi bagi anak usia sekolah tidak hanya perlu memperhatikan kandungan gizi makanan, tetapi juga mempertimbangkan apakah makanan tersebut dapat diterima dan dikonsumsi oleh siswa.

Program pemberian makanan di sekolah telah banyak dibahas sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan status gizi dan hasil pendidikan anak. Aurino et al. (2020) menjelaskan bahwa program makanan sekolah dapat berkontribusi terhadap hasil gizi dan

pendidikan, sedangkan Bundy et al. (2024) menekankan peran program makanan sekolah dalam memperkuat ketahanan gizi anak. Di Indonesia, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) diperkenalkan sebagai intervensi pemerintah yang ditujukan untuk menyediakan makanan bergizi bagi peserta didik sekaligus mendukung pembangunan sumber daya manusia. Namun, dalam pelaksanaannya, kualitas gizi suatu menu tidak secara otomatis menjamin bahwa makanan tersebut akan dikonsumsi oleh siswa.

Preferensi makan merupakan salah satu hal penting yang perlu diperhatikan dalam penyediaan makanan di sekolah. Preferensi mengacu pada kecenderungan seseorang untuk menyukai, memilih, atau menerima makanan tertentu dibandingkan makanan lainnya. Dalam lingkungan sekolah, preferensi makan dapat terlihat dari tanggapan siswa terhadap rasa, aroma, tekstur, warna, penampilan, tingkat familiaritas, kebiasaan makan keluarga, pengalaman konsumsi sebelumnya, dan budaya makan setempat. Karakteristik tersebut menjadi semakin penting pada masa remaja karena siswa mulai lebih selektif dan semakin mampu menentukan pilihan makanannya sendiri. Menu yang sesuai secara gizi, tetapi tidak familiar atau tidak sesuai dengan harapan siswa, dapat memperoleh tingkat penerimaan yang lebih rendah.

Karakteristik sensori merupakan bagian penting dalam preferensi makan. Rasa umumnya menjadi salah satu penentu utama kesukaan, sedangkan aroma dapat membentuk kesan sensori pertama terhadap makanan. Tekstur memengaruhi kenyamanan mengunyah dan pengalaman saat makan, sementara warna dan penampilan memengaruhi daya tarik secara visual. Paparan yang berulang dan tingkat familiaritas juga dapat memengaruhi kemauan siswa untuk mencoba makanan yang belum dikenal. Lingkungan makanan dalam keluarga dan masyarakat turut membentuk makanan yang dianggap biasa atau disukai oleh siswa. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola preferensi siswa dapat memberikan informasi praktis dalam perencanaan menu makanan sekolah.

Variasi menu merupakan komponen penting lainnya dalam penyelenggaraan makanan institusi. Variasi dapat dilihat dari perbedaan jenis makanan, warna, metode pengolahan, rasa, susunan menu, serta frekuensi pengulangan menu. Gibson dan Hotz (2021) juga menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek gizi dan penerimaan makanan dalam penyelenggaraan makanan sekolah. Menu yang bervariasi dapat mendukung keberagaman konsumsi, tetapi variasi tetap perlu disertai keseimbangan gizi dan penerapan pengelolaan makanan yang sesuai dengan kondisi penyelenggaraan.

Konteks lokal penting dalam mengevaluasi pelaksanaan MBG. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Lubuk Basung, Kabupaten Agam, dengan siswa menerima MBG melalui

beberapa Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG). Informasi awal dalam skripsi menunjukkan bahwa siswa tidak selalu memberikan tanggapan yang sama terhadap setiap menu, sementara pengulangan menu dan perbedaan preferensi makan menjadi hal yang perlu dievaluasi. Oleh karena itu, penelitian difokuskan pada siswa tingkat SMP agar analisis dapat diarahkan pada kelompok usia dan jenjang pendidikan yang relatif lebih spesifik.

Penelitian terdahulu telah membahas preferensi makan, daya terima makanan sekolah, variasi menu, dan sisa makanan pada berbagai kelompok populasi. Namun, bukti lokal yang menggambarkan preferensi makan sekaligus persepsi siswa terhadap variasi menu pada siswa tingkat SMP penerima MBG di Lubuk Basung masih terbatas. Penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran deskriptif tersebut. Penelitian tidak menguji hubungan sebab-akibat antara kedua variabel, tetapi menyajikan gambaran kuantitatif mengenai penilaian siswa serta mengidentifikasi indikator yang memperoleh skor relatif lebih tinggi dan lebih rendah.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui tingkat preferensi makan siswa SMP terhadap makanan yang disediakan melalui program MBG di Lubuk Basung; dan (2) mengetahui persepsi siswa terhadap variasi menu dalam program MBG. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi yang dapat dipertimbangkan oleh pihak sekolah dan penyelenggara makanan MBG dalam mengevaluasi perencanaan menu, khususnya yang berkaitan dengan karakteristik sensori, budaya makan lokal, susunan menu, dan pengulangan menu.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain tersebut dipilih karena tujuan penelitian adalah menggambarkan tingkat preferensi makan dan persepsi siswa terhadap variasi menu tanpa menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel. Data dikumpulkan secara langsung dari siswa menggunakan kuesioner terstruktur dan diringkas dengan statistik deskriptif.

2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri atas siswa tingkat SMP di Kecamatan Lubuk Basung, Kabupaten Agam, yang menerima makanan MBG. Kerangka sampel mencakup tujuh sekolah, yaitu MTsS Muhammadiyah Kampung Tengah, SMP Negeri 4 Lubuk Basung, MTs Negeri 9 Lubuk Basung, SMP Negeri 3 Lubuk Basung, SMP Negeri 2 Lubuk Basung, SMP Negeri 7

Lubuk Basung, dan SMP Negeri 1 Lubuk Basung. Jumlah populasi adalah 3.403 siswa. Dengan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, diperoleh sampel sebanyak 358 siswa. Selanjutnya, sampel didistribusikan pada masing-masing sekolah menggunakan teknik proportionate stratified random sampling.

Tabel 1: Hasil Distribusi Sampel

Sekolah	Populasi	Sampel
MTsS Muhammadiyah Kampung Tengah	86	9
SMP Negeri 4 Lubuk Basung	147	16
MTs Negeri 9 Lubuk Basung	555	58
SMP Negeri 3 Lubuk Basung	901	95
SMP Negeri 2 Lubuk Basung	789	83
SMP Negeri 7 Lubuk Basung	245	26
SMP Negeri 1 Lubuk Basung	680	71
Total	3,403	358

Sumber: Data sekolah dan hasil perhitungan penelitian (2026).

3. Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator operasional preferensi makan dan variasi menu. Preferensi makan diukur melalui delapan indikator, yaitu rasa, aroma, tekstur, warna, penampilan, kebiasaan makan keluarga, pengalaman konsumsi, dan budaya makan lokal. Variasi menu diukur melalui enam indikator, yaitu jenis makanan, warna, metode pengolahan, rasa, susunan menu, dan pengulangan menu. Pernyataan preferensi menggunakan skala kesukaan lima tingkat, sedangkan pernyataan variasi menu menggunakan skala persetujuan lima tingkat. Kuesioner diberikan kepada 358 responden yang menerima makanan MBG.

4. Validitas dan Reliabilitas

Kuesioner diuji coba kepada 30 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian tetapi tidak termasuk dalam sampel utama. Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product-Moment pada taraf signifikansi 5%. Dalam skripsi dilaporkan bahwa sebanyak 59 item diuji pada tahap awal, tujuh item tidak memenuhi kriteria

validitas, enam item direvisi dan satu item dihapus, sehingga diperoleh 58 item yang digunakan dalam penelitian utama. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan kriteria yang tercantum dalam skripsi sebagai dasar untuk menilai konsistensi instrumen.

5. Analisis Data

Data diolah melalui tahap editing, coding, entry data, cleaning, dan interpretasi menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis deskriptif meliputi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi. Skor mean diinterpretasikan menggunakan lima interval, yaitu 1,00–1,80 = sangat rendah, 1,81–2,60 = rendah, 2,61–3,40 = sedang, 3,41–4,20 = tinggi, dan 4,21–5,00 = sangat tinggi. Interpretasi tersebut diterapkan secara konsisten pada indikator preferensi makan dan variasi menu.

HASIL PENELITIAN

1. Preferensi Makan Secara Keseluruhan

Analisis terhadap 358 siswa menunjukkan bahwa preferensi makan secara keseluruhan terhadap makanan MBG memiliki nilai mean sebesar 3,39 dengan standar deviasi 1,128, sehingga berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa makanan secara umum dapat diterima oleh siswa, tetapi tingkat kesukaan belum merata pada seluruh responden. Perbedaan jawaban siswa juga terlihat dari nilai standar deviasi yang menunjukkan adanya variasi penilaian antarindividu.

Tabel 2: Rekapitulasi Indikator Prferensi Makan

No	Indikator	Mean	Std. Deviation	Kategori
1	Rasa	3.148	1.307	Sedang
2	Aroma	3.146	1.189	Sedang
3	Tekstur	3.506	0.939	Tinggi
4	Warna	3.560	1.047	Tinggi
5	Penampilan	3.740	1.048	Tinggi
6	Kebiasaan makan keluarga	3.045	1.276	Sedang
7	Pengalaman konsumsi	3.390	1.143	Sedang
8	Budaya makan lokal	3.608	1.077	Tinggi
	Total :	3.390	1.128	Sedang

Sumber: Hasil analisis data penelitian (2026)

Indikator penampilan memperoleh mean tertinggi pada preferensi makan (3,74), diikuti budaya makan lokal (3,608), warna (3,56), dan tekstur (3,506). Rasa (3,148), aroma (3,146), pengalaman konsumsi (3,39), dan kebiasaan makan keluarga (3,045) berada pada kategori sedang. Dengan demikian, kebiasaan makan keluarga memiliki mean terendah. Pola tersebut menunjukkan bahwa aspek visual dan karakteristik makanan yang familiar secara budaya memperoleh penilaian relatif baik, sedangkan kesesuaian makanan MBG dengan pola makan yang telah terbiasa diterapkan di keluarga masih lebih rendah.

2. Variasi Menu Secara Keseluruhan

Persepsi siswa terhadap variasi menu memperoleh mean keseluruhan sebesar 3,54 dengan standar deviasi 1,131, sehingga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa menilai menu MBG sudah cukup bervariasi. Namun, skor setiap indikator tidak sama, variasi warna memperoleh skor tertinggi dan variasi rasa memperoleh skor terendah.

Tabel 2: Rekapitulasi Indikator Variasi Menu

No	Indikator	Mean	Std. Deviation	Kategori
1	Jenis makanan	3.360	1.140	Sedang
2	Warna	3.765	1.113	Tinggi
3	Metode pengolahan	3.630	1.089	Tinggi
4	Rasa	3.290	1.247	Sedang
5	Susunan menu	3.740	1.063	Tinggi
6	Pengulangan menu	3.480	1.139	Tinggi
	Total :	3.540	1.131	Tinggi

Sumber: Hasil analisis data penelitian (2026)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa preferensi makan siswa terhadap makanan dalam program Makanan Bergizi Gratis (MBG) memperoleh nilai rata-rata 3,39 yang termasuk kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa makanan MBG secara umum telah disukai oleh siswa, tetapi tingkat kesukaan belum sepenuhnya tinggi. Kondisi tersebut dapat terjadi karena siswa memiliki latar belakang kebiasaan makan, pengalaman konsumsi, serta selera yang berbeda. Preferensi makan tidak hanya dipengaruhi oleh rasa, tetapi juga oleh aroma,

tekstur, warna, penampilan, kebiasaan makan keluarga, pengalaman konsumsi, dan budaya makan daerah. Oleh karena itu, penyediaan makanan sekolah perlu mempertimbangkan karakteristik siswa sebagai penerima makanan agar menu yang disajikan tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga sesuai dengan preferensi mereka.

Dari berbagai indikator preferensi makan, penampilan memperoleh nilai tertinggi dengan rata-rata 3,74. Tingginya penilaian terhadap penampilan menunjukkan bahwa karakteristik visual makanan menjadi salah satu aspek yang mudah diperhatikan siswa sebelum makanan dikonsumsi. Warna dan bentuk penyajian dapat memberikan kesan awal terhadap makanan dan memengaruhi ketertarikan siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Farhan dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa karakteristik menu, termasuk penampilan dan variasi makanan, menjadi bagian yang diperhatikan konsumen dalam menentukan preferensi terhadap makanan. Selain penampilan, tekstur, warna, dan budaya makan daerah juga memperoleh penilaian tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik sensori dan kesesuaian makanan dengan lingkungan makan siswa menjadi bagian penting dalam pembentukan preferensi.

Sebaliknya, kebiasaan makan keluarga memperoleh nilai terendah, yaitu 3,045. Hasil tersebut menunjukkan bahwa makanan yang disajikan dalam program MBG belum sepenuhnya sama dengan makanan yang biasa dikonsumsi siswa di rumah. Perbedaan kebiasaan makan dapat menyebabkan sebagian siswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan menu yang diberikan. Sementara itu, rasa dan aroma juga masih berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun makanan MBG secara umum dapat diterima, masih terdapat karakteristik rasa dan aroma tertentu yang belum sesuai dengan selera seluruh siswa. Dengan demikian, variasi menu sebaiknya tetap memperhatikan cita rasa yang familiar bagi siswa tanpa mengurangi prinsip makanan bergizi dan seimbang.

Pada aspek variasi menu, hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata 3,54 yang termasuk kategori tinggi. Artinya, siswa secara umum menilai bahwa menu MBG telah memiliki keberagaman yang cukup baik. Variasi tidak hanya terlihat dari pergantian jenis makanan, tetapi juga dari warna, cara pengolahan, rasa, susunan menu, dan pengulangan makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi warna dan susunan menu memperoleh penilaian tinggi, sedangkan variasi rasa memperoleh nilai paling rendah, yaitu 3,29. Temuan tersebut menunjukkan bahwa menu secara visual telah dinilai cukup beragam, tetapi keberagaman cita rasa masih menjadi aspek yang perlu diperhatikan.

Penilaian tinggi terhadap variasi warna dan cara pengolahan menunjukkan bahwa siswa dapat melihat adanya perbedaan pada tampilan dan teknik pengolahan makanan yang disajikan.

Sementara itu, rendahnya penilaian pada variasi rasa dapat menunjukkan bahwa perubahan jenis atau bentuk makanan belum tentu menghasilkan pengalaman rasa yang cukup beragam bagi siswa. Oleh sebab itu, penyusunan menu MBG tidak cukup hanya dengan mengganti bahan makanan, tetapi juga dapat mempertimbangkan variasi bumbu, cita rasa, dan teknik pengolahan. Penelitian Tóth dkk. (2023) menunjukkan bahwa informasi mengenai kesukaan dan pendapat siswa dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan penyelenggaraan makanan sekolah. Hal ini memperkuat pentingnya menggunakan penilaian siswa sebagai salah satu masukan dalam evaluasi menu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa preferensi makan siswa berada pada kategori sedang, sedangkan variasi menu berada pada kategori tinggi. Aspek yang relatif kuat terdapat pada penampilan makanan, warna, tekstur, budaya makan daerah, variasi warna, cara pengolahan, dan susunan menu. Sementara itu, rasa, aroma, kebiasaan makan keluarga, pengalaman konsumsi, jenis makanan, dan variasi rasa masih memperoleh penilaian sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyelenggaraan menu MBG di Kecamatan Lubuk Basung telah memiliki beberapa aspek yang dinilai baik oleh siswa, tetapi masih terdapat ruang untuk menyesuaikan menu dengan karakteristik dan selera siswa.

Hasil ini menegaskan bahwa penyusunan menu makanan sekolah perlu memperhatikan keseimbangan antara aspek gizi, keberagaman menu, dan karakteristik sensori makanan. Perspektif siswa juga penting karena mereka merupakan penerima langsung makanan yang disediakan. Namun, penelitian ini bersifat deskriptif sehingga tidak menguji hubungan atau pengaruh antara preferensi makan dan variasi menu. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat digunakan sebagai gambaran kondisi preferensi siswa dan sebagai bahan evaluasi dalam pengembangan menu MBG yang lebih sesuai dengan kebiasaan, pengalaman, budaya makan, dan karakteristik sensori yang disukai siswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa preferensi makan siswa SMP terhadap makanan MBG di Lubuk Basung secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan mean 3,39. Penampilan menjadi indikator preferensi makan tertinggi (3,74), sedangkan kebiasaan makan keluarga menjadi yang terendah (3,045). Budaya makan lokal juga memperoleh penilaian tinggi (3,608), yang menunjukkan bahwa karakteristik makanan yang familiar secara budaya relevan dalam penilaian siswa. Persepsi terhadap variasi menu secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan mean 3,54. Variasi warna menjadi indikator tertinggi (3,765), sedangkan variasi rasa menjadi indikator terendah (3,29).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kualitas makanan sekolah tidak hanya perlu berfokus pada penambahan jumlah jenis menu yang berbeda. Pengembangan menu juga perlu mempertimbangkan daya terima sensori, familiaritas makanan lokal, susunan menu, metode pengolahan, dan waktu pengulangan makanan. Secara khusus, kombinasi rasa, keberagaman makanan pokok, keberagaman buah, dan rotasi sumber protein dapat menjadi pertimbangan dalam evaluasi menu selanjutnya. Karena penelitian ini menggunakan desain deskriptif, hasil penelitian menggambarkan persepsi siswa dan tidak menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat antara preferensi makan dan variasi menu.

REFERENCES

- Aurino, E., Fernandes, M. dan Penny, M. E. 2020. "The Impact of School Feeding Programs on Nutrition and Education Outcomes". World Development, Volume 130: 104882.
- Bundy, D. A. P. dkk. 2024. School Feeding: A Pathway to Child Nutrition Security. Washington, D.C.: World Bank.
- Farhan, M. dkk. 2022. "A Summary of Medical Students' Preference for Healthy Campus Canteen Menus". Volume 9, Nomor (2).
- Gibson, R. S. dan Hotz, C. 2021. Nutrition and Dietetics for School Feeding Programs. Edisi ke-2. Rome: FAO.
- Nurzaneta dkk. 2020. Analisis Preferensi dan Sisa Makanan, serta Kontribusi Energi dan Zat Gizi Menu Makan Siang Anak Usia Sekolah Dasar. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Tóth, A. J., Dunay, A., Illés, C. B., Battay, M., Bittsánszky, A., & Süth, M. 2023. Food liking and consumption in schools: Comparison of questionnaire-based surveys with real consumption. *Food Quality and Preference*, 103, 104692.