



**NEOFobia MAKANAN DAN PERILAKU MAKAN SISWA SEKOLAH DASAR  
DALAM PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SDIT INSAN KAMIL  
KARANGANYAR**

**Muhammad Arifudin<sup>1</sup>, Mahasri Shobahiya<sup>2</sup>**

Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta

e-mail: [o100250007@student.ums.ac](mailto:o100250007@student.ums.ac)

Diterima: 14/1/2026; Direvisi: 20/1/2026; Diterbitkan: 3/4/2026

**ABSTRAK**

Neofobia makanan merupakan kecenderungan perilaku yang memengaruhi penerimaan anak terhadap pangan, khususnya dalam konteks program makan berbasis sekolah. Dalam Program Makan Bergizi Gratis, kondisi ini berpotensi mengurangi efektivitas pemenuhan gizi apabila tidak dikelola secara tepat. Penelitian ini bertujuan mengkaji dinamika neofobia makanan serta perilaku makan siswa sekolah dasar selama pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDIT Insan Kamil Karanganyar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan siswa, guru, dan pihak sekolah sebagai informan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan telaah dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, pengelompokan temuan, serta triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa neofobia makanan terwujud dalam bentuk penolakan terhadap menu tertentu, perilaku memilih-milih makanan, serta preferensi terhadap pangan yang sudah familiar. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi sebelumnya, pengalaman individu, serta konteks sosial sekolah, termasuk peran guru dan teman sebaya. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyediaan bukti kualitatif kontekstual mengenai peran faktor perilaku dalam implementasi program makan sekolah universal. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya ditentukan oleh kualitas menu, tetapi juga oleh kesiapan perilaku siswa dalam menerima makanan yang disajikan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap neofobia makanan menjadi dasar penting bagi perancangan program makan sekolah yang lebih adaptif, edukatif, dan berorientasi pada pembentukan kebiasaan makan sehat jangka panjang pada siswa sekolah dasar.

**Kata kunci:** *Neofobia Makanan, Perilaku Makan, Siswa Sekolah Dasar, Program Makan Bergizi Gratis*

**ABSTRACT**

Food neophobia is a behavioral tendency that influences children's acceptance of foods, particularly in the context of school-based meal programs. In the Free Nutritious Meal Program, this condition may reduce the effectiveness of nutritional provision if it is not properly managed. This study aims to examine the dynamics of food neophobia and eating behaviors among elementary school students during the implementation of the Free Nutritious Meal Program at SDIT Insan Kamil Karanganyar. The study employed a descriptive qualitative approach involving students, teachers, and school staff as informants. Data were collected through observations, in-depth interviews, and document analysis and were analyzed through data reduction, thematic grouping, and triangulation of sources and methods. The results indicate that food neophobia manifested in the form of refusal of certain menu items, selective eating



behaviors, and preferences for familiar foods. These behaviors were shaped by previous dietary habits, individual experiences, and the school social context, including the roles of teachers and peers. The main contribution of this study lies in providing context-specific qualitative evidence on the role of behavioral factors in the implementation of universal school meal programs. The findings emphasize that the success of the Free Nutritious Meal Program depends not only on menu quality but also on students' behavioral readiness to accept the meals served. Therefore, understanding food neophobia constitutes an essential basis for designing more adaptive and educational school meal programs that foster long-term healthy eating habits among elementary school students.

**Keywords:** *Food Neophobia, Eating Behavior, Elementary School Students, Free Nutritious Meal Program*

## PENDAHULUAN

Pendidikan gizi serta pembentukan perilaku makan sehat merupakan landasan fundamental dalam mendukung proses tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Pada tahap perkembangan ini, kecukupan zat gizi tidak cukup dipahami sebagai pemenuhan kebutuhan biologis semata, melainkan harus disertai pembiasaan konsumsi pangan yang seimbang dan bervariasi agar terbentuk pola makan berkelanjutan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang kurang seimbang pada usia sekolah berkaitan dengan masalah status gizi serta kualitas kesehatan anak (Hasrul et al., 2020; Permatasari et al., 2023). Selain itu, perkembangan anak juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan sosial sejak fase awal kehidupan, termasuk faktor nutrisi yang berkesinambungan (Persson, 2017). Oleh karena itu, intervensi gizi di lingkungan sekolah perlu diarahkan tidak hanya pada penyediaan makanan, tetapi juga pada pembentukan perilaku konsumsi yang sehat sejak dini.

Sekolah dasar menempati posisi strategis sebagai ruang sosial yang secara rutin membentuk kebiasaan makan peserta didik. Kebijakan sekolah, penyelenggaraan program makan, serta aktivitas harian dapat menjadi wahana pembelajaran gizi yang aplikatif dan relevan dengan kehidupan anak. Akan tetapi, keberhasilan pendidikan gizi di sekolah sangat dipengaruhi oleh bagaimana siswa merespons makanan yang disediakan. Apabila perilaku makan tidak menjadi perhatian utama, maka tujuan pemenuhan gizi berpotensi tidak tercapai secara optimal meskipun mutu menu telah dirancang dengan baik. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara tujuan ideal program gizi sekolah dan realitas praktik konsumsi anak di lapangan.

Salah satu bentuk tantangan perilaku makan yang sering dijumpai pada anak usia sekolah adalah neofobia makanan. Konsep ini merujuk pada kecenderungan anak untuk menolak atau merasa enggan mencoba jenis makanan yang baru maupun tidak dikenal. Fenomena tersebut tidak hanya berkaitan dengan preferensi rasa, tetapi juga berhubungan dengan faktor psikologis serta pengalaman makan sebelumnya (Łoboś & Januszewicz, 2019). Berbagai temuan penelitian melaporkan bahwa neofobia makanan dapat membatasi keberagaman konsumsi pangan dan berdampak pada mutu asupan gizi anak secara keseluruhan (Wolstenholme et al., 2020). Dengan demikian, neofobia makanan memiliki implikasi penting dalam perancangan intervensi gizi berbasis sekolah.

Sejumlah studi juga menunjukkan bahwa neofobia makanan kerap diwujudkan dalam perilaku pilih-pilih makanan atau *picky eating*. Pola tersebut tidak hanya terjadi pada anak usia prasekolah, tetapi dapat berlanjut hingga usia sekolah dasar, terutama ketika siswa dihadapkan



pada menu yang berbeda dari kebiasaan makan di rumah (Hardianti et al., 2018; Juliana, 2024). Di samping itu, pengalaman konsumsi sebelumnya, intensitas paparan terhadap makanan tertentu, serta konteks sosial saat makan turut memengaruhi penerimaan anak terhadap pangan baru (Siddiqui et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa neofobia makanan tidak bersifat statis, melainkan dipengaruhi oleh interaksi beragam faktor personal dan lingkungan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap fenomena ini perlu mempertimbangkan dinamika perilaku anak dalam konteks keseharian mereka.

Dalam kerangka intervensi gizi berbasis sekolah, lingkungan makan dan kebijakan institusional memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi peserta didik. Kebijakan penyediaan makanan terbukti mampu memengaruhi pilihan dan perilaku makan anak apabila disusun secara komprehensif serta dilaksanakan secara konsisten (Micha et al., 2018). Program makan sekolah juga semakin diposisikan sebagai instrumen strategis dalam meningkatkan kesehatan, kehadiran, dan kesiapan belajar siswa. Meskipun demikian, keberhasilan program tersebut tetap sangat dipengaruhi oleh tingkat penerimaan siswa terhadap menu yang disajikan. Tanpa pendekatan perilaku yang adaptif, manfaat program berisiko tidak tercapai secara maksimal.

Program Makan Bergizi Gratis yang mulai diterapkan secara luas, termasuk di Indonesia, merupakan bentuk intervensi universal yang bertujuan menjamin akses seluruh anak terhadap makanan sehat di sekolah. Secara global, program makan gratis diproyeksikan sebagai arah masa depan kebijakan pangan sekolah karena kemampuannya menjangkau seluruh peserta didik tanpa menimbulkan stigma sosial (Cohen et al., 2023). Pada tataran nasional, Program Makan Bergizi Gratis juga dipandang sebagai katalis peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah dasar (Saputra, 2025). Kendati demikian, tantangan perilaku makan siswa, khususnya neofobia makanan, masih berpotensi menghambat pencapaian tujuan kebijakan tersebut. Kondisi ini mempertegas adanya kesenjangan antara rancangan kebijakan yang ideal dan realitas implementasi di lingkungan sekolah.

Sejauh ini, penelitian mengenai neofobia makanan dan perilaku makan anak sebagian besar berfokus pada pendekatan kuantitatif serta kaitannya dengan status gizi. Kajian kualitatif yang menggali secara mendalam pengalaman, respon, serta dinamika perilaku makan siswa dalam konteks implementasi Program Makan Bergizi Gratis masih relatif terbatas, terutama pada lingkungan sekolah dasar Islam terpadu. Keterbatasan ini menandai adanya celah penelitian yang belum banyak disentuh dalam literatur sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis neofobia makanan serta perilaku makan siswa sekolah dasar dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDIT Insan Kamil Karanganyar. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris sekaligus inovatif bagi pengembangan pengelolaan program makan sekolah yang lebih adaptif terhadap karakteristik perilaku peserta didik serta relevan bagi perumusan kebijakan pendidikan dan kesehatan anak.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai neofobia makanan dan perilaku makan siswa sekolah dasar dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengkajian fenomena secara naturalistik sesuai dengan kondisi nyata di lingkungan sekolah. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana siswa merespons menu makanan yang disediakan serta faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan mereka. Penelitian tidak



melibatkan pengujian hipotesis ataupun analisis statistik inferensial, melainkan menitikberatkan pada eksplorasi pengalaman, makna, dan pola perilaku makan yang muncul selama program berlangsung.

Penelitian dilaksanakan di SDIT Insan Kamil Karanganyar, sebuah sekolah dasar Islam terpadu yang secara rutin menyelenggarakan Program Makan Bergizi Gratis. Informan penelitian terdiri atas siswa yang mengikuti program, guru kelas dan guru pendamping, serta orang tua sebagai sumber data pendukung. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive* dengan kriteria: siswa aktif mengikuti program minimal satu semester, guru terlibat langsung dalam pengawasan makan, dan orang tua memiliki pengetahuan tentang kebiasaan makan anak di rumah. Teknik pengumpulan data meliputi observasi terstruktur menggunakan lembar pengamatan perilaku makan, wawancara semi-terstruktur berbasis panduan pertanyaan, serta dokumentasi berupa menu makanan, catatan program, dan foto kegiatan yang relevan.

Analisis data dilakukan secara simultan sejak tahap pengumpulan hingga akhir penelitian melalui proses reduksi data, penyajian temuan, dan penarikan kesimpulan. Tahapan tersebut digunakan untuk mengidentifikasi pola neofobia makanan dan variasi perilaku makan siswa secara sistematis. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari siswa, guru, dan orang tua, serta triangulasi teknik dengan mencocokkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti melakukan pengecekan ulang ringkasan hasil wawancara kepada informan utama guna meningkatkan kredibilitas temuan dan memastikan kesesuaian interpretasi dengan kondisi lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Bentuk Neofobia Makanan pada Siswa Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa neofobia makanan muncul dalam berbagai bentuk perilaku makan siswa selama pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDIT Insan Kamil Karanganyar. Berdasarkan observasi langsung dan wawancara dengan guru serta orang tua, ditemukan pola perilaku yang relatif konsisten pada sebagian siswa ketika dihadapkan pada menu yang dianggap baru atau tidak familiar. Bentuk neofobia makanan tersebut tidak hanya ditunjukkan melalui penolakan langsung, tetapi juga melalui selektivitas dalam memilih jenis makanan tertentu. Rangkuman bentuk neofobia makanan yang ditemukan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Bentuk Neofobia Makanan pada Siswa Sekolah Dasar**

Bentuk Neofobia Makanan	Indikator Perilaku	Temuan Lapangan	Sumber Data
Penolakan makanan	Tidak mencicipi makanan yang disajikan	Siswa menolak menu tertentu sejak awal penyajian	Observasi, wawancara
Selektivitas makan	Memilih lauk tertentu saja	Siswa hanya mengonsumsi lauk yang familiar	Observasi
Keraguan mencoba makanan	Ekspresi ragu dan enggan	Siswa terlihat ragu sebelum mencoba makanan baru	Observasi



Bentuk Neofobia Makanan	Indikator Perilaku	Temuan Lapangan	Sumber Data
Preferensi makanan familiar	Mengonsumsi menu tertentu berulang	Siswa cenderung menerima menu yang sering dikonsumsi di rumah	Wawancara orang tua

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa neofobia makanan pada siswa muncul dalam bentuk perilaku yang beragam, mulai dari penolakan langsung hingga kecenderungan memilih makanan yang sudah dikenal. Temuan ini menunjukkan bahwa neofobia makanan tidak selalu bersifat ekstrem, tetapi dapat muncul secara halus melalui pola selektivitas dan preferensi tertentu. Selain itu, keterlibatan pengalaman makan sebelumnya menjadi faktor yang tampak dominan dalam membentuk respons siswa terhadap menu program. Dengan demikian, neofobia makanan pada siswa sekolah dasar perlu dipahami sebagai spektrum perilaku yang bervariasi, bukan sebagai satu bentuk penolakan tunggal.

### Faktor yang Mempengaruhi Neofobia dan Perilaku Makan Siswa

Selain mengidentifikasi bentuk neofobia makanan, penelitian ini juga mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan siswa dalam Program Makan Bergizi Gratis. Analisis data menunjukkan bahwa perilaku makan siswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individual dan lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap tingkat penerimaan atau penolakan siswa terhadap makanan yang disediakan. Rangkuman faktor yang memengaruhi neofobia dan perilaku makan siswa disajikan pada Tabel 2.

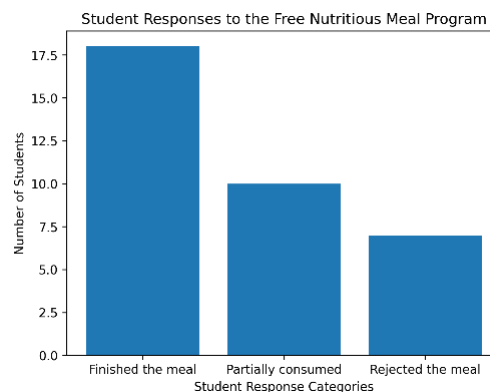
**Tabel 2. Faktor yang Mempengaruhi Neofobia dan Perilaku Makan Siswa**

Faktor	Deskripsi Pengaruh	Sumber Data	Dampak terhadap Program
Kebiasaan makan di rumah	Pola makan terbatas membentuk preferensi sempit	Wawancara orang tua	Menu program kurang diterima
Peran guru	Pendampingan dan contoh makan	Wawancara guru, observasi	Meningkatkan kemauan mencoba
Teman sebaya	Pengaruh sosial saat makan bersama	Observasi	Mendorong atau menghambat penerimaan
Penyajian menu	Tampilan dan bentuk makanan	Observasi	Mempengaruhi minat konsumsi

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa kebiasaan makan di rumah menjadi faktor awal yang membentuk respons siswa terhadap makanan di sekolah. Namun demikian, peran guru dan interaksi dengan teman sebaya terbukti mampu memodifikasi perilaku makan siswa melalui pembiasaan dan contoh sosial. Faktor penyajian menu juga berkontribusi terhadap tingkat penerimaan, terutama pada siswa yang menunjukkan keraguan terhadap makanan baru. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku makan siswa merupakan hasil dari interaksi kompleks antara pengalaman personal dan lingkungan sekolah.

### Respons Siswa terhadap Menu Program Makan Bergizi Gratis

Untuk memberikan gambaran visual mengenai pola respons siswa terhadap menu yang disajikan, penelitian ini menampilkan distribusi respons dalam bentuk grafik. Penyajian visual tersebut digunakan untuk membantu memperjelas kecenderungan umum perilaku makan siswa selama Program Makan Bergizi Gratis berlangsung berdasarkan hasil observasi lapangan. Distribusi respons siswa terhadap menu Program Makan Bergizi Gratis disajikan pada Gambar 1 dengan kategori menghabiskan makanan, mengonsumsi sebagian, dan menolak menu tertentu. Grafik ini memperkuat temuan bahwa penerimaan makanan tidak bersifat seragam dan sangat dipengaruhi oleh variasi perilaku makan serta tingkat neofobia yang dimiliki siswa.



**Gambar 1. Diagram Batang Respons Siswa terhadap Menu Program Makan Bergizi Gratis**

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa respons siswa terhadap menu program terbagi ke dalam tiga kategori utama. Sebagian siswa mampu menghabiskan makanan yang disajikan, sementara sebagian lainnya hanya mengonsumsi sebagian atau menolak makanan tertentu. Pola ini menunjukkan bahwa penerimaan makanan tidak bersifat seragam di antara siswa, meskipun menu yang disajikan sama. Grafik ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis sangat dipengaruhi oleh variasi perilaku makan siswa dan tingkat neofobia makanan yang dimiliki.

### Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa neofobia makanan pada siswa sekolah dasar termanifestasi melalui penolakan menu tertentu, perilaku selektif dalam memilih makanan, serta kecenderungan mengonsumsi jenis pangan yang telah dikenal sebelumnya. Pola tersebut dapat ditafsirkan sebagai respons adaptif anak terhadap ketidakpastian sensorik, terutama ketika dihadapkan pada rasa, aroma, atau tampilan yang berbeda dari pengalaman makan sehari-hari. Pemaknaan ini sejalan dengan temuan Apelman et al. (2025) yang menegaskan bahwa sensitivitas sensorik, termasuk fungsi penciuman, berperan penting dalam pembentukan penerimaan makanan pada anak usia sekolah. Dengan demikian, neofobia makanan tidak dapat dipahami hanya sebagai bentuk penolakan, melainkan sebagai proses adaptasi yang berkembang melalui interaksi antara pengalaman sensorik dan kebiasaan konsumsi sebelumnya.



Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa perilaku makan siswa sangat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi di rumah yang kemudian terbawa ke lingkungan sekolah. Anak yang terbiasa mengonsumsi jenis makanan yang terbatas cenderung menunjukkan resistensi lebih tinggi terhadap menu baru yang disajikan dalam program makan sekolah. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Kwon et al. (2017) serta Audinah (2024) yang menegaskan keterkaitan antara perilaku *picky eating*, neofobia makanan, dan pola makan yang terbentuk sejak dini di lingkungan keluarga. Selain itu, penelitian Surijati et al. (2021) juga menunjukkan bahwa faktor keluarga dan lingkungan tempat tinggal berkontribusi signifikan terhadap pembentukan pola makan siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, neofobia makanan pada siswa perlu dipahami sebagai hasil interaksi kompleks antara pengalaman rumah tangga dan konteks institusional sekolah.

Di luar pengaruh keluarga, lingkungan sosial sekolah terbukti memainkan peran penting dalam membentuk respon siswa terhadap makanan. Interaksi dengan teman sebaya serta situasi makan bersama dapat meningkatkan atau justru menghambat keberanian anak untuk mencoba menu yang belum familiar. Temuan ini sejalan dengan Sharps dan Robinson (2017) yang menjelaskan bahwa norma makan yang dipersepsikan anak dalam lingkungan sosial dapat memengaruhi perilaku konsumsi melalui mekanisme pengaruh sosial informasional. Selain itu, kajian Nurdin et al. (2025) menegaskan bahwa variasi jenis makanan dan lingkungan tempat anak makan berkorelasi dengan pola konsumsi mereka pada usia sekolah. Dengan demikian, perilaku makan siswa dalam Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya ditentukan oleh preferensi personal, tetapi juga oleh dinamika sosial yang terbentuk di ruang makan sekolah.

Peran guru dalam pendampingan selama kegiatan makan juga muncul sebagai faktor penting dalam penelitian ini. Guru yang aktif memberikan arahan, motivasi, serta keteladanan terbukti membantu menurunkan resistensi awal siswa terhadap makanan baru, meskipun perubahan tersebut masih bersifat bertahap. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Marconi et al. (2022) serta Malik (2024) yang menekankan bahwa keterlibatan dan kompetensi guru dalam pendidikan gizi berkontribusi langsung terhadap pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak. Dalam konteks ini, guru tidak hanya berfungsi sebagai pengawas pelaksanaan program, tetapi juga sebagai agen perubahan perilaku yang memfasilitasi adaptasi siswa terhadap menu sehat. Peran tersebut menunjukkan pentingnya integrasi strategi pedagogis dalam pengelolaan program makan sekolah.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa neofobia makanan bukan merupakan kondisi yang bersifat permanen. Paparan berulang terhadap makanan tertentu serta pembiasaan yang dilakukan secara konsisten terbukti dapat meningkatkan tingkat penerimaan siswa terhadap menu program. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Elmas dan Kabar (2023) yang menunjukkan efektivitas strategi *repeated taste exposure* dalam meningkatkan penerimaan sayuran pada anak dengan kecenderungan neofobia. Oleh karena itu, Program Makan Bergizi Gratis dapat diposisikan tidak hanya sebagai intervensi pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga sebagai wahana edukatif jangka panjang untuk membentuk pola konsumsi yang lebih sehat. Perspektif ini memperluas pemaknaan program dari sekadar penyediaan makanan menjadi sarana pembelajaran perilaku makan.

Dalam kerangka kebijakan dan implementasi program, hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis tidak semata-mata ditentukan oleh kualitas menu, tetapi juga oleh kesiapan perilaku serta kondisi psikososial peserta didik. Pemaknaan ini sejalan dengan kajian Everitt et al. (2023) serta Risnawati et al. (2026) yang menempatkan



penerimaan siswa sebagai faktor kunci keberhasilan program makan sekolah. Dengan mempertimbangkan pengaruh kebiasaan makan keluarga, peran guru, dinamika sosial, serta strategi pembiasaan, program makan sekolah dapat dirancang secara lebih adaptif dan kontekstual. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam memperkaya pemahaman tentang neofobia makanan serta pengelolaan program makan sekolah yang berorientasi pada pembentukan kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menegaskan bahwa neofobia makanan merupakan fenomena perilaku yang secara nyata memengaruhi tingkat penerimaan siswa sekolah dasar terhadap menu dalam Program Makan Bergizi Gratis. Temuan ini memperlihatkan bahwa penyediaan makanan sehat saja belum cukup apabila tidak disertai pendekatan edukatif yang sistematis serta pembiasaan perilaku makan yang berkelanjutan. Dalam konteks SDIT Insan Kamil Karanganyar, program makan sekolah berfungsi tidak hanya sebagai sarana pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran sosial yang membentuk sikap anak terhadap pangan. Oleh karena itu, neofobia makanan perlu dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi siswa terhadap lingkungan makan sekolah, bukan sekadar sebagai hambatan operasional program.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku makan siswa dibentuk oleh interaksi antara kebiasaan konsumsi di rumah, dinamika sosial di lingkungan sekolah, serta peran guru dalam memberikan pendampingan dan keteladanan. Guru muncul sebagai aktor kunci yang mampu membantu siswa mengembangkan sikap lebih terbuka terhadap makanan baru melalui pendekatan persuasif, konsisten, dan kontekstual. Sintesis ini menegaskan bahwa efektivitas Program Makan Bergizi Gratis sangat bergantung pada integrasi antara pengelolaan menu, strategi edukasi, dan iklim sosial yang mendukung di sekolah. Dengan demikian, rancangan program makan sekolah perlu mempertimbangkan secara simultan aspek psikologis, sosial, dan pedagogis peserta didik agar tujuan kesehatan dan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan pemaknaan tersebut, kontribusi utama penelitian ini adalah memperkaya pemahaman konseptual tentang neofobia makanan sebagai proses adaptif dalam implementasi program makan sekolah, sekaligus menawarkan bukti empiris kontekstual dari lingkungan sekolah dasar berbasis keagamaan. Selain kontribusi konseptual, studi ini juga memberikan kontribusi metodologis melalui penggunaan pendekatan kualitatif untuk menggali dinamika perilaku makan siswa secara mendalam dalam situasi program universal. Dari sisi kebijakan dan praktik, temuan penelitian ini menyediakan dasar perumusan strategi pendampingan guru, desain menu adaptif, serta penguatan kolaborasi sekolah-orang tua dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan pendekatan longitudinal, melakukan perbandingan lintas wilayah atau tipe sekolah, serta mengeksplorasi dampak jangka panjang neofobia makanan terhadap status gizi dan pola konsumsi anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Audinah, A. (2024). *Analisis perilaku picky eater pada anak (Studi kasus di Kelompok B RA DDI Lero)* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare). <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/6929/>
- Apelman, L., Roos, E., Olofsson, J. K., & Sandvik, P. (2025). Exploration of the relationship between olfaction, food neophobia and fruit and vegetable acceptance in school-aged



- children. *Food Quality and Preference*, 126, 105384. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105384>
- Cohen, J. F., Verguet, S., Giyose, B. B., & Bundy, D. (2023). Universal free school meals: The future of school meal programmes? *The Lancet*, 402(10405), 831–833. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01516-7/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01516-7/abstract)
- Elmas, C., & Kabar, S. (2023). Is repeated taste exposure an effective strategy to increase vegetable acceptance and liking among neophobic tendency children? *Child & Family Behavior Therapy*, 45(4), 247–263. <https://doi.org/10.1080/07317107.2023.2186195>
- Everitt, T., Ward, S., Martin, W., & Engler-Stringer, R. (2023). Factors contributing to school food program acceptance: A review of Canadian literature. *Health Promotion International*, 38(1), daac160. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac160>
- Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.123-130>
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Juliana, T. P. (2024). *Gambaran food neophobia terhadap buah, sayur, dan status gizi pada anak prasekolah di TKN Pedesaan Negara Batin Kabupaten Way Kanan Lampung* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang). <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/5891/>
- Kwon, K. M., Shim, J. E., Kang, M., & Paik, H. Y. (2017). Association between picky eating behaviors and nutritional status in early childhood: Performance of a picky eating behavior questionnaire. *Nutrients*, 9(5), 463. <https://doi.org/10.3390/nu9050463>
- Łoboś, P., & Januszewicz, A. (2019). Food neophobia in children. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism*, 25(3), 150–154. <https://www.termedia.pl/Food-neophobia-in-children,138,37573,0,1.html>
- Malik, L. R. (2024). Peran guru KB–TKIT Mardhatillah dalam penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang. *EDUCASIA: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 9(2), 75–85. <https://doi.org/10.21462/educasia.v9i2.260>
- Marconi, S., Vezzoli, M., Locatelli, M., Bertolotti, P., Zanini, B., & Valerio, A. (2022). The role of primary school teachers' nutrition training in healthy eating promotion. *Health Education Journal*, 81(5), 554–572. <https://doi.org/10.1177/00178969221093714>
- Micha, R., Karageorgou, D., Bakogianni, I., Trichia, E., Whitsel, L. P., Story, M., & Mozaffarian, D. (2018). Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 13(3), e0194555. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194555>
- Nurdin, A., Rahayu, D., Khairuman, K., & Aina, R. (2025). Korelasi variasi jenis makanan dan lingkungan dengan pola makan anak usia sekolah. *Public Health Journal*, 2(1). <https://teewanjournal.com/index.php/phj/article/view/1414>
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan pola makan anak dan status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>



- Persson, L. Å. (2017). Prenatal nutrition, socioenvironmental conditions, and child development. *The Lancet Global Health*, 5(2), e127–e128. [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(16\)30356-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(16)30356-4/fulltext)
- Risnawati, E., Suriasyah, A., & Harsono, A. M. B. (2026). Implementasi Program Makan Bergizi Gratis dalam peningkatan efektivitas proses pembelajaran di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 832–842. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/1380>
- Saputra, E. E. (2025). Program Makan Bergizi (MBG) sebagai katalis peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan, Kepelatihan, Olahraga, dan Kesehatan*, 1(1), 1–15. <https://jurnal.yayasanmeisyarainsanmadani.com/index.php/SPORTIKA/article/view/450>
- Sharps, M., & Robinson, E. (2017). Perceived eating norms and children's eating behaviour: An informational social influence account. *Appetite*, 113, 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.015>
- Siddiqui, S. A., Zannou, O., Karim, I., Kasmia, Awad, N. M., Gołaszewski, J., & Smetana, S. (2022). Avoiding food neophobia and increasing consumer acceptance of new food trends A decade of research. *Sustainability*, 14(16), 10391. <https://doi.org/10.3390/su141610391>
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi pola makan siswa sekolah dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Wolstenholme, H., Kelly, C., Hennessy, M., & Heary, C. (2020). Childhood fussy/picky eating behaviours: A systematic review and synthesis of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 2. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-019-0899-x>