

Paradoks Triliunan Rupiah: Ketika Gizi Gratis Bertemu Racun Mental

Ditulis oleh: Tim Litbang Bacaini.ID

Literasi Nusantara Madani



Pagi itu, di sebuah sekolah dasar di Jakarta Timur, Sari—siswi kelas 4—menikmati sarapan bergizi gratis senilai Rp 15.000 yang disediakan pemerintah. Menu nasi dengan lauk pauk bergizi lengkap itu adalah bagian dari program ambisius Presiden Prabowo Subianto yang mengalokasikan Rp 335 triliun untuk Makan Bergizi Gratis pada 2026.

Namun, sepulang sekolah, Sari duduk di depan televisi selama 4 jam menonton sinetron yang penuh kekerasan, acara musik yang menampilkan gaya hidup hedonis, dan konten media sosial yang merusak mental. Ironi yang menyakitkan: tubuhnya diberi makan bergizi dengan anggaran triliunan, tetapi mentalnya diracuni gratis oleh industri hiburan.

Inilah potret Indonesia hari ini—sebuah negara yang mengeluarkan investasi fantastis untuk membangun generasi sehat fisik, namun membiarkan mental mereka dihancurkan oleh konten media yang tidak bermutu.

Investasi Raksasa untuk Tubuh Sehat

Komitmen pemerintah Indonesia terhadap kesehatan generasi penerus memang luar biasa. Program Makan Bergizi Gratis yang semula dianggarkan Rp 71 triliun pada 2025, melonjak drastis menjadi Rp 335 triliun pada 2026—kenaikan 371,83 persen. Angka yang fantastis untuk sebuah program yang menargetkan 82,9 juta penerima manfaat, mulai dari balita, ibu hamil, hingga anak sekolah.



Di Aceh saja, pemerintah mengucurkan Rp 17 miliar per hari untuk melayani 1,7 juta penerima manfaat melalui 553 Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi. Setiap anak mendapat jatah makanan bergizi seharga Rp 10.000-15.000 per porsi, lengkap dengan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal.



"Program ini bukan sekadar memberi makan, tetapi investasi jangka panjang untuk menciptakan generasi Indonesia yang sehat dan cerdas," ujar seorang pejabat Kementerian Kesehatan yang enggan disebutkan namanya.

Namun, investasi triliunan rupiah ini menghadapi ancaman serius dari arah yang tak terduga: layar televisi dan media sosial yang mengepung anak-anak Indonesia setiap hari.

Sabotase Sistemik dari Layar Kaca

Sementara pemerintah berjuang membangun tubuh sehat dengan gizi optimal, industri hiburan Indonesia justru melakukan sabotase sistemik terhadap mental anak-anak. Data menunjukkan 40 persen anak SMP menghabiskan 3-6 jam per hari di depan layar, dengan konsumsi konten yang sebagian besar tidak edukatif.



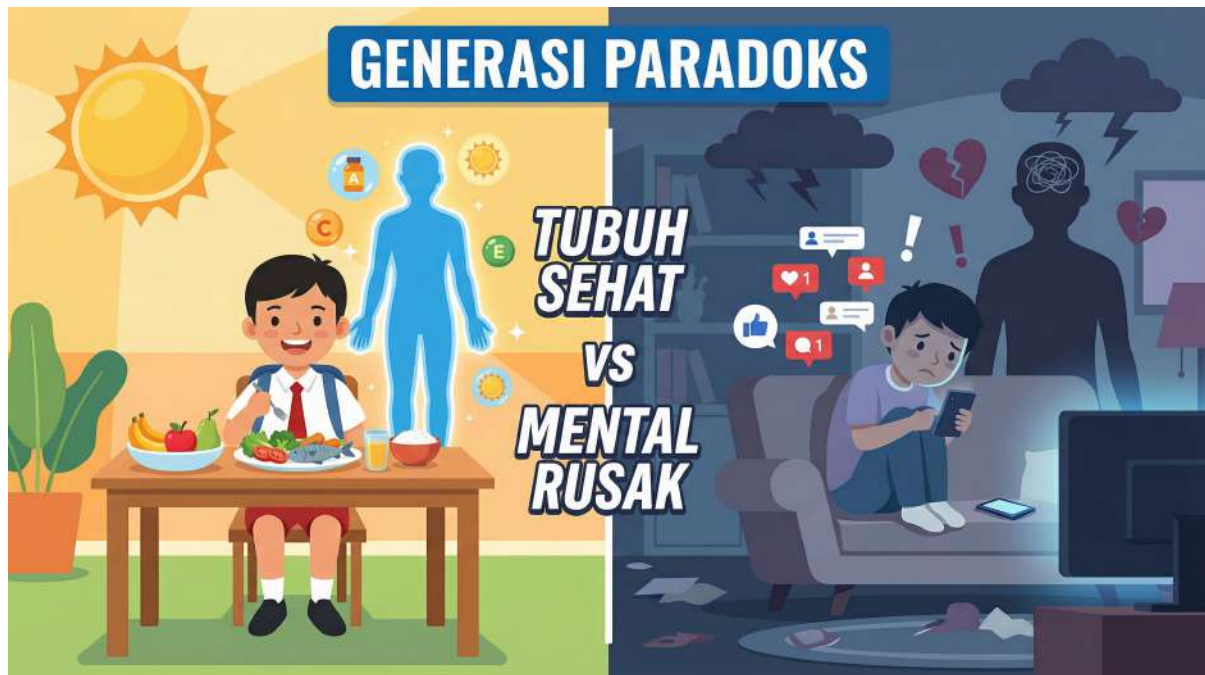
Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) telah menghentikan puluhan program televisi karena dinilai merusak. Dari "Bukan Empat Mata" yang dibatalkan karena humor tidak pantas, "Yuk Keep Smile" yang penuh kekerasan verbal dan fisik, hingga "Pesbukers" yang mendapat teguran keras dari MUI karena melanggar nilai-nilai budaya.

"Kami sudah mengeluarkan ratusan teguran, tetapi seperti memotong rumput—tumbuh lagi program serupa dengan kemasan berbeda," keluh seorang komisioner KPI yang frustrasi dengan kondisi pertelevisian Indonesia.

Yang lebih mengkhawatirkan, konten destruktif ini tidak hanya hadir di televisi. Media sosial yang digunakan 143 juta pengguna Indonesia—50,2 persen populasi—menjadi sarana penyebaran konten yang merusak mental anak. Dari challenge berbahaya di TikTok, konten kekerasan di YouTube, hingga cyberbullying yang merajalela di Instagram.

Generasi Paradoks: Sehat Fisik, Sakit Mental

Dr. Ratna Djuwita, psikolog anak dari Universitas Indonesia, menggambarkan fenomena ini sebagai "generasi paradoks"—anak-anak yang sehat secara fisik tetapi mengalami gangguan mental akibat paparan konten destruktif.



"Kami melihat peningkatan kasus gangguan kecemasan, depresi, dan ADHD pada anak-anak yang secara fisik sangat sehat. Mereka mendapat gizi optimal, tetapi mental mereka terkontaminasi konten media yang tidak bermutu," jelasnya.

Penelitian menunjukkan setiap tambahan 1 jam screen time meningkatkan risiko ADHD hingga 20 persen. Anak dengan paparan berlebihan memiliki dua kali lipat risiko gangguan pemrosesan sensorik. Gangguan tidur akibat cahaya biru dari layar menghambat produksi melatonin, merusak kemampuan kognitif yang justru ingin ditingkatkan melalui program gizi.



"Ironinya, anak-anak ini memiliki tubuh yang prima untuk belajar, tetapi mental yang rusak sehingga tidak mampu memanfaatkan potensi fisiknya," tambah Dr. Ratna.

Kontradiksi Fatal dalam Kebijakan

Pemerintah Indonesia mengalokasikan total Rp 7.578 triliun untuk pendidikan pada 2026, dengan Rp 335 triliun khusus untuk program gizi. Namun, hingga kini, belum ada alokasi anggaran yang sepadan untuk melindungi mental anak dari konten destruktif. Regulasi yang ada—seperti P3SPS 2012—bersifat reaktif dan terbukti tidak cukup kuat untuk membendung arus konten berbahaya.



"Kami memiliki standar ketat untuk makanan anak—harus bergizi, higienis, dan aman. Tetapi untuk konten yang mereka konsumsi 4-6 jam sehari, tidak ada standar sama sekali," kritik Prof. Sarlito Wirawan Sarwono, psikolog sosial senior.

Akibatnya, investasi triliunan rupiah untuk gizi fisik terancam sia-sia. Anak-anak yang sehat secara fisik tetapi mengalami gangguan mental tidak akan mampu berkontribusi optimal bagi bangsa. Mereka menjadi beban, bukan aset.

Harapan Baru dari Regulasi: PP Tunas

Di tengah kekhawatiran ini, pemerintah telah mengambil langkah signifikan dengan menerbitkan **Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 17 Tahun 2025 tentang Tata Kelola Penyelenggaraan Sistem Elektronik dalam Pelindungan Anak**, atau yang dikenal sebagai **PP TUNAS**. Regulasi yang mulai berlaku 1 April 2025 ini menjadi harapan baru untuk menjawab paradoks gizi-mental yang terjadi.

"Negara hadir untuk menjamin setiap anak Indonesia dapat tumbuh dalam lingkungan digital yang aman dan sehat. Hari ini, kebijakan Tunas menjadi wujud komitmen kita dalam melindungi anak-anak dari berbagai ancaman dan risiko digital, sekaligus memastikan mereka mendapat manfaat terbaik dari perkembangan teknologi." - Presiden Prabowo Subianto (28 Maret 2025)

PP TUNAS secara fundamental mengubah pendekatan negara dari reaktif menjadi proaktif. Regulasi ini memaksa Penyelenggara Sistem Elektronik (PSE) untuk bertanggung jawab atas keamanan anak di platform mereka.



Ketentuan utamanya mencakup batasan usia yang ketat, kewajiban verifikasi usia, perlindungan data pribadi anak, penyediaan fitur kontrol orang tua, dan sanksi administratif tegas bagi platform yang melanggar. Ini adalah langkah konkret untuk menyaring konten berbahaya sebelum sampai ke mata dan pikiran anak-anak Indonesia.



PP Tunas di Panggung Global

Langkah Indonesia dengan PP TUNAS sejalan dengan tren global, namun memiliki keunggulan tersendiri. Jika negara lain seperti AS dengan COPPA lebih fokus pada data, atau Inggris dengan Online Safety Act pada asesmen risiko, PP TUNAS mengambil pendekatan yang lebih holistik. Regulasi ini tidak hanya melarang, tetapi juga mewajibkan platform untuk menilai risiko, mengatur akun sesuai usia, menyediakan kontrol orang tua, dan memberi edukasi agar anak lebih berdaya.



Solusi Lanjutan: Memperkuat PP Tunas

Kehadiran PP TUNAS adalah fondasi yang kuat, namun belum menjadi solusi akhir. Para ahli sepakat bahwa implementasi PP TUNAS harus didukung oleh langkah-langkah lanjutan untuk menciptakan "paritas regulasi"—di mana standar kesehatan mental setara dengan standar gizi fisik.

"Kita butuh Program Gizi Mental Nasional dengan anggaran setara Program Makan Bergizi Gratis," usul Dr. Ratna Djuwita. "Investasi untuk melindungi mental anak harus sebesar investasi untuk melindungi fisik mereka. PP Tunas adalah awal yang baik, tapi harus diperkuat."

Solusi konkret untuk memperkuat dan melengkapi PP TUNAS meliputi:



- **Sertifikasi Wajib Konten Sehat:** Mewajibkan setiap program anak di semua platform (TV dan digital) memiliki sertifikasi "Layak Anak" yang diuji secara psikologis.
 - **Kuota Konten Edukatif:** Menetapkan kuota minimal 60% konten edukatif di jam tayang utama, baik di televisi maupun platform streaming.
 - **Sanksi Ekonomi Progresif:** Menerapkan denda yang signifikan berdasarkan pendapatan perusahaan bagi produser dan platform yang terbukti menyebarkan konten destruktif, sebagai pelengkap sanksi administratif di PP TUNAS.
 - **Platform Edukatif Nasional:** Membangun platform streaming gratis yang didanai negara, berisi konten-konten edukatif dan budaya berkualitas tinggi.
 - **Literasi Digital Masif:** Mengintegrasikan kurikulum literasi digital yang komprehensif di semua jenjang pendidikan, mengajarkan anak cara berpikir kritis terhadap media.
-

Pilihan Mendesak: Implementasi Penuh atau Stagnasi

Indonesia kini berada di persimpangan jalan yang baru. Pilihan pertama: membiarkan PP TUNAS menjadi macan kertas tanpa implementasi yang kuat dan anggaran yang memadai, sehingga investasi gizi tetap sia-sia.

Pilihan kedua: mendukung penuh implementasi PP TUNAS dengan anggaran, pengawasan, dan regulasi turunan yang kuat, menciptakan generasi yang sehat secara holistik—fisik dan mental.

"Waktu kita terbatas," peringat Prof. Sarlito. "Golden age pembentukan karakter anak adalah 0-8 tahun. Setiap hari keterlambatan dalam implementasi penuh berarti ribuan anak dengan mental rusak permanen."

Sari, siswi kelas 4 yang menikmati sarapan bergizi gratis pagi itu, kini memiliki harapan. Harapan bahwa negara tidak hanya menyehatkan tubuhnya, tetapi juga melindungi pikirannya. Pertanyaannya kini bergeser: akankah Indonesia mampu mengawal implementasi PP TUNAS untuk menyelamatkan investasi triliunan rupiahnya, atau membiarkannya kembali sia-sia?

Jawabannya akan menentukan masa depan bangsa ini.

Referensi:

- 1 [Program MBG dan APBN: Bagaimana Roda Ekonomi Rakyat Berputar](#)
 - 2 [Pemerintah Pusat Kucurkan Dana Rp 17 Miliar Setiap Hari untuk MBG di Aceh](#)
 - 3 [Pendidik Nilai Anggaran Pendidikan untuk MBG Berpotensi Langgar Konstitusi](#)
 - 4 [Studi Klaim Keseringan Medsos Tak Ganggu Kesehatan Mental Remaja](#)
 - 5 [Kesehatan Mental dan media sosial pada kalangan remaja terutama anak SMP](#)
 - 6 [KPI Hentikan Acara TV: Fakta dan Dampak Sosialnya](#)
 - 7 [Tentang PP Tunas - Tunas Digital](#)
 - 8 [PP TUNAS: Langkah Pemerintah Lindungi Anak dan Kelompok Rentan di Ruang Digital - Komdigi](#)
 - 9 [Sekilas Tentang PP TUNAS \(Tunaspedia\) - Komdigi](#)
-



Diproduksi oleh Tim Litbang Bacaini.ID

Literasi Nusantara Madani

© 2026 Bacaini.ID - Hak Cipta Dilindungi. Materi ini dapat disebarluaskan oleh siapapun dan pihak manapun dengan mencatumkan sumber sebagai referensi, Litbang Bacaini.ID.