

Manfaat Program Pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Kesehatan dan Konsentrasi Belajar Siswa di SMAN 1 Pebayuran

Dede Zaenudin

Pendidikan MIPA, Universitas Indraprasta PGRI

e-mail: dedezaenudin79@guru.sma.belajar.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat Program Pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap kesehatan fisik dan konsentrasi belajar siswa di SMAN 1 Pebayuran. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 250 siswa kelas X dan XI yang aktif mengikuti program MBG. Data dikumpulkan melalui angket tertutup dengan skala Likert, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG memberikan dampak positif pada kesehatan fisik siswa, ditunjukkan dengan peningkatan energi, daya tahan tubuh, dan penurunan frekuensi sakit. Selain itu, konsentrasi belajar siswa juga meningkat, terlihat dari tingginya skor fokus, daya tangkap materi, dan penurunan rasa kantuk saat pembelajaran. Dengan demikian, program MBG berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Makan Bergizi Gratis, Kesehatan Fisik, Konsentrasi Belajar, Gizi Siswa, Pendidikan*

Abstract

This study aims to identify the benefits of the Free Nutritious Meal Program (MBG) on the physical health and learning concentration of students at SMAN 1 Pebayuran. The research employed a quantitative method with a survey approach involving 250 students from grades X and XI who actively participated in the MBG program. Data were collected using a closed-ended Likert scale questionnaire and analyzed descriptively. The findings indicate that the MBG program positively impacts students' physical health, as reflected in increased energy, better immunity, and reduced illness frequency. Furthermore, students' concentration during lessons also improved, as evidenced by higher scores in focus, material comprehension, and reduced drowsiness. Therefore, the MBG program significantly contributes to enhancing the quality of learning and student well-being in the school environment.

Keywords: *Free Nutritious Meal, Physical Health, Learning Concentration, Student Nutrition, Education*

PENDAHULUAN

SMAN 1 Pebayuran merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terletak di perbatasan Kabupaten Bekasi dan Kabupaten Karawang. Sekolah ini memiliki karakteristik sosial-ekonomi yang khas, di mana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai petani dan buruh dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah. Hal ini berdampak pada kualitas hidup siswa, termasuk asupan gizi harian yang cenderung kurang memadai. Selain itu, motivasi belajar siswa di sekolah ini relatif rendah, dengan orientasi mayoritas lulusan yang lebih memilih untuk langsung bekerja di sektor industri atau pabrik setelah tamat sekolah.

Menurut Sumarto (2017), kondisi sosial-ekonomi keluarga sangat berpengaruh terhadap status gizi anak dan pada akhirnya berdampak pada kemampuan belajar dan prestasi akademik siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Fahmi dan Nurfauzi (2018) yang menyatakan bahwa keterbatasan ekonomi keluarga sering menjadi faktor utama kurangnya asupan gizi yang cukup bagi anak sekolah, sehingga memengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar mereka. Lebih lanjut, Santoso (2016) mengemukakan bahwa lingkungan sosial dan ekonomi juga berperan dalam

membentuk perilaku belajar dan kesehatan siswa, dimana rendahnya status ekonomi keluarga menyebabkan risiko malnutrisi yang lebih tinggi.

Sebagai sekolah yang menjadi perintis penerima program Makan Bergizi Gratis (MBG) dari pemerintah daerah, SMAN 1 Pebayuran diharapkan mampu menjadi model keberhasilan program ini dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan siswa. Program MBG merupakan upaya pemerintah untuk menyediakan makanan bergizi secara gratis kepada siswa guna meningkatkan status gizi, kesehatan, dan konsentrasi belajar. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), program pemberian makan bergizi di sekolah bertujuan untuk menciptakan anak-anak sekolah yang sehat, cerdas, dan berprestasi.

Gizi yang seimbang memegang peranan penting dalam mendukung konsentrasi dan performa belajar siswa. Tarigan (2019) menyatakan bahwa asupan gizi yang baik dapat meningkatkan fokus dan daya tangkap siswa selama pembelajaran di kelas. Hal ini diperkuat oleh penelitian Suryani (2020), yang menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan makanan bergizi secara rutin memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dan lebih jarang mengalami kelelahan saat belajar dibandingkan anak-anak dengan status gizi buruk. Menurut Black et al. (2013), malnutrisi kronis dapat menghambat perkembangan kognitif anak, yang pada gilirannya mempengaruhi hasil akademik dan keterampilan sosial.

Lebih lanjut, penelitian dari Pollitt (2012) menegaskan bahwa asupan gizi yang optimal pada masa sekolah dapat memengaruhi fungsi kognitif dan perkembangan otak, yang berpengaruh langsung pada prestasi akademik dan kemampuan problem solving siswa. Selain itu, Gleason dan Burke (2010) mengemukakan bahwa program makan bergizi di sekolah juga memiliki efek positif pada kesehatan jangka panjang anak, termasuk menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis yang dapat mengganggu aktivitas belajar. Studi dari Taras (2005) juga menunjukkan bahwa siswa yang menerima makanan bergizi di sekolah cenderung memiliki tingkat absensi yang lebih rendah dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam proses pembelajaran.

Di sisi lain, World Health Organization (WHO, 2018) menegaskan bahwa program makanan bergizi di sekolah adalah salah satu strategi global yang efektif untuk mengatasi masalah kurang gizi dan meningkatkan kapasitas belajar peserta didik. Program ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan angka putus sekolah dan absensi akibat masalah kesehatan. Menurut Bundy et al. (2018), intervensi nutrisi di sekolah merupakan investasi jangka panjang yang sangat efektif dalam meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup generasi muda.

Melihat latar belakang tersebut, penting untuk melakukan penelitian mengenai manfaat program MBG di SMAN 1 Pebayuran, khususnya dalam aspek kesehatan dan konsentrasi belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pihak sekolah, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan lainnya untuk memperkuat dan memperluas pelaksanaan program MBG di masa mendatang, serta mendorong kebijakan pendidikan dan kesehatan yang lebih terpadu dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini merupakan studi *kuantitatif* dengan metode *survei*, bertujuan mengukur pengaruh program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap kesehatan fisik dan konsentrasi belajar siswa SMAN 1 Pebayuran. Lokasi penelitian berada di perbatasan Kabupaten Bekasi dan Karawang, dilaksanakan selama Januari, Februari, dan April 2025, setelah program berjalan minimal tiga bulan.

Populasi terdiri dari seluruh siswa kelas X dan XI penerima program MBG (803 siswa). Sampel sebanyak 250 siswa dipilih dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria keaktifan dalam program dan ketersediaan data. Sesuai Arikunto (2010), proporsi ini telah mencukupi untuk mewakili populasi besar.

Instrumen utama adalah angket tertutup dengan skala *Likert* 1–5, mencakup dua aspek: (1) kesehatan fisik (energi, daya tahan, dan frekuensi sakit), dan (2) konsentrasi belajar (fokus, kantuk, dan daya tangkap). Instrumen ini diadaptasi dari Suryani (2020), dan diuji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, serta reliabilitas melalui *Cronbach's Alpha* dengan nilai $\geq 0,70$ dianggap memadai (Sugiyono, 2018).

Pengumpulan data dilakukan langsung di kelas dengan pendampingan guru untuk memastikan pemahaman responden. Data dianalisis secara *deskriptif kuantitatif*, mencakup perhitungan nilai rata-rata dan kategorisasi skor ke dalam lima tingkatan. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang untuk memperjelas temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebanyak 250 siswa berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 128 siswa perempuan (51,2%) dan 122 siswa laki-laki (48,8%), menunjukkan distribusi yang relatif seimbang. Dari segi jenjang pendidikan, 120 responden merupakan siswa kelas X, sedangkan 130 lainnya adalah siswa kelas XI. Hal ini menunjukkan keterwakilan dari dua tingkat pendidikan yang menjadi target utama program MBG di sekolah ini.

Frekuensi partisipasi dalam program *Makan Bergizi Gratis* juga menunjukkan angka partisipasi yang tinggi, di mana 90% siswa mengaku mengikuti program setiap hari, sedangkan sisanya (10%) mengikuti program 3–4 kali dalam seminggu. Tingginya tingkat kehadiran dalam program ini menunjukkan bahwa siswa memiliki antusiasme yang positif terhadap pemberian makanan bergizi di sekolah.

Hasil Aspek Kesehatan Fisik

Aspek ini mencakup tiga indikator: fokus saat pelajaran, tidak mengantuk, dan daya tangkap terhadap materi. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Indikator	Rata-rata Skor	Kategori
Energi saat belajar	4,2	Tinggi
Daya tahan tubuh	4,1	Tinggi
Frekuensi sakit	3,8	Sedang-Tinggi
Rata-rata keseluruhan	4,03	Tinggi

Skor tinggi pada fokus dan daya tangkap menunjukkan bahwa siswa mampu mengikuti pembelajaran secara optimal. Skor cukup pada indikator "tidak mengantuk" mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami kantuk, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor selain gizi seperti durasi tidur atau kebiasaan belajar malam hari.

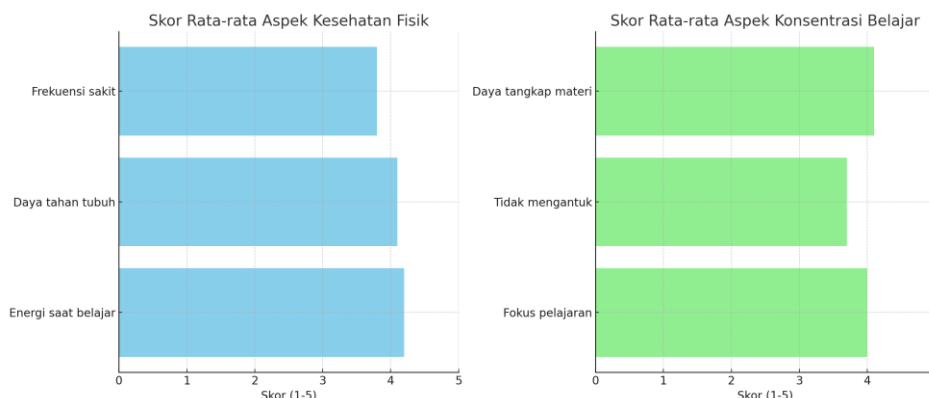
Hasil Aspek Konsentrasi Belajar

Indikator yang diukur dalam aspek konsentrasi belajar meliputi fokus saat pelajaran, kemampuan untuk tidak mengantuk selama proses belajar, serta daya tangkap siswa terhadap materi yang disampaikan.

Indikator	Rata-rata Skor	Kategori
Fokus saat pelajaran	4,0	Tinggi
Tidak mengantuk	3,7	Sedang-Tinggi
Daya tangkap materi	4,1	Tinggi
Rata-rata keseluruhan	3,93	Tinggi

Visualisasi Data

Berikut adalah diagram batang yang menggambarkan skor rata-rata pada masing-masing indikator:



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Makan Bergizi Gratis* (MBG) memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan konsentrasi belajar siswa SMAN 1 Pebayuran. Hal ini tercermin dari skor rata-rata tinggi pada indikator kesehatan fisik, seperti energi saat belajar (4,2), daya tahan tubuh (4,1), dan frekuensi sakit yang tergolong sedang-tinggi (3,8), dengan rata-rata keseluruhan mencapai 4,03. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemberian makanan bergizi secara rutin mendukung status kesehatan siswa secara umum, terutama dalam hal kebugaran tubuh dan ketahanan terhadap penyakit ringan yang dapat mengganggu kehadiran dan aktivitas belajar mereka di sekolah.

Dampak positif juga terlihat pada aspek konsentrasi belajar. Siswa menunjukkan kemampuan fokus yang tinggi selama pembelajaran (rata-rata skor 4,0), daya tangkap terhadap materi yang juga tinggi (4,1), dan penurunan rasa kantuk saat belajar (3,7), dengan skor rata-rata keseluruhan sebesar 3,93. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa merasa lebih siap secara fisik dan mental dalam menerima pelajaran, khususnya pada jam pelajaran pagi yang seringkali menjadi tantangan bagi siswa dengan asupan gizi kurang memadai.

Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya gizi seimbang bagi performa belajar siswa. Tarigan (2019) menyatakan bahwa asupan gizi yang mencukupi dapat meningkatkan daya fokus dan konsentrasi selama proses belajar, sedangkan Suryani (2020) menambahkan bahwa anak-anak yang menerima makanan bergizi secara rutin lebih jarang mengantuk dan lebih cepat memahami materi. Secara internasional, World Health Organization (WHO, 2018) juga menekankan bahwa program makan bergizi di sekolah merupakan strategi global yang terbukti efektif dalam meningkatkan status kesehatan dan kemampuan kognitif siswa.

Studi lain dari Wang et al. (2021) menyoroti bahwa program pemberian makan di sekolah di negara berkembang secara signifikan meningkatkan status gizi dan kesehatan anak-anak sekolah dasar, yang berdampak pada konsentrasi dan hasil belajar mereka. Mohammed et al. (2023) juga mencatat bahwa intervensi berupa penyediaan makanan gratis di sekolah-sekolah di Ethiopia berdampak pada peningkatan ketahanan fisik, penurunan absensi, dan peningkatan fokus belajar. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini, di mana mayoritas siswa SMAN 1 Pebayuran mengaku lebih bersemangat dalam belajar sejak mengikuti program MBG.

Lebih lanjut, peningkatan kondisi kesehatan dan konsentrasi siswa juga dapat dilihat melalui perspektif teori hierarki kebutuhan Maslow, yang menyatakan bahwa kebutuhan fisiologis seperti makan harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum individu dapat berfokus pada pencapaian kebutuhan yang lebih tinggi, termasuk aktualisasi diri dalam bentuk prestasi akademik. Dalam konteks ini, MBG berperan sebagai pemenuhan kebutuhan dasar siswa, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk lebih fokus dan produktif dalam kegiatan belajar.

Dari sisi praktis, keberhasilan program MBG di SMAN 1 Pebayuran memberikan dasar yang kuat bagi pemerintah daerah dan sekolah untuk memperluas cakupan serta meningkatkan kualitas program ini. Mengingat sebagian besar siswa berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah, MBG menjadi intervensi yang sangat relevan dan tepat sasaran. Dukungan berkelanjutan terhadap program ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang

sehat, inklusif, dan kondusif bagi peningkatan kualitas pendidikan di wilayah perbatasan seperti Pebayuran.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa MBG bukan hanya bermanfaat dari sisi gizi dan kesehatan, tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap kehadiran, partisipasi aktif dalam kelas, dan potensi akademik siswa. Oleh karena itu, evaluasi berkelanjutan dan pelibatan berbagai pihak—termasuk guru, orang tua, dan instansi terkait—sangat penting untuk menjamin keberhasilan dan keberlanjutan program ini di masa mendatang.

SIMPULAN

Program *Makan Bergizi Gratis* (MBG) di SMAN 1 Pebayuran menunjukkan dampak positif yang nyata terhadap kondisi kesehatan fisik dan konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian, siswa yang rutin mengikuti program ini merasakan peningkatan energi harian, daya tahan tubuh yang lebih baik, serta frekuensi sakit yang lebih rendah. Kondisi fisik yang lebih prima ini memungkinkan siswa untuk lebih aktif dan nyaman dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

Selain itu, aspek konsentrasi belajar juga mengalami peningkatan. Siswa menjadi lebih fokus selama pelajaran berlangsung, lebih jarang mengantuk, dan memiliki pemahaman materi yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa kecukupan gizi yang diperoleh melalui program MBG turut mendukung fungsi kognitif dan kesiapan mental siswa untuk belajar.

Temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi gizi di lingkungan pendidikan sangat penting untuk menciptakan kondisi belajar yang optimal. Pemberian makanan bergizi bukan hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis, tetapi juga sebagai fondasi yang memungkinkan siswa berkembang secara akademik. Oleh karena itu, program MBG layak dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari strategi peningkatan mutu pendidikan, terutama di sekolah-sekolah dengan latar belakang sosial ekonomi yang menantang seperti SMAN 1 Pebayuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arini, D. (2022). *Gizi Anak Sekolah dan Dampaknya terhadap Konsentrasi Belajar*. Jakarta: Prenada Media.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: SAGE Publications.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja*.
- Seto, A., et al. (2023). [Judul artikel tentang rasio keuangan]. *Jurnal Keuangan dan Bisnis*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahroni, M., & Ruzikna, N. (2015). [Judul artikel tentang harga saham syariah]. *Jurnal Manajemen dan Investasi*.
- Suryani, A. (2020). Pengaruh Sarapan Sehat terhadap Kognisi Anak. *Jurnal Gizi dan Pendidikan*, 5(2), 134-140.
- Tarigan, R. (2019). *Gizi Remaja dan Prestasi Belajar*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, B., et al. (2022). [Judul artikel tentang uji asumsi klasik]. *Jurnal Statistik dan Metodologi*.
- WHO. (2018). *School Feeding and Nutrition Programmes: A Global Perspective*. Geneva: World Health Organization.