



## **ANALISIS DAMPAK PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA**

**Putri Regina Cahyani**

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Bina Mutiara Sukabumi

\*Email: [putrireginacahyani19@gmail.com](mailto:putrireginacahyani19@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i2.4673>

### **Abstrak**

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan kebijakan pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi siswa sekolah guna mendukung proses pembelajaran yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak Program MBG terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif-analitis. Data diperoleh melalui observasi, kuesioner, dan dokumentasi nilai akademik siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat konsentrasi belajar serta rata-rata nilai akademik siswa setelah mengikuti Program MBG. Dengan demikian, Program MBG berkontribusi positif dalam mendukung peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah.

**Kata Kunci:** Makan Bergizi Gratis, Konsentrasi Belajar, Prestasi Akademik, Gizi Siswa

### **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kurikulum, metode pembelajaran, dan kualitas tenaga pendidik, tetapi juga oleh kondisi fisik dan psikologis peserta didik. Salah satu faktor penting yang sering kali kurang mendapat perhatian adalah status gizi siswa. Padahal, gizi memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendukung perkembangan otak, daya konsentrasi, serta kemampuan berpikir kritis dan analitis.

Anak usia sekolah berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun kognitif. Pada masa ini, kebutuhan nutrisi harus terpenuhi secara optimal agar proses belajar dapat berjalan secara efektif. Kekurangan asupan gizi, seperti protein, zat besi, vitamin, dan mineral, dapat menyebabkan kelelahan, anemia, menurunnya daya tahan tubuh, serta gangguan konsentrasi. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi menghambat pencapaian prestasi akademik siswa.

Menurut World Health Organization, kekurangan gizi pada anak usia sekolah dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan rendahnya performa akademik. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan asupan makanan bergizi secara rutin memiliki tingkat fokus dan daya ingat yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa gizi dan pendidikan memiliki keterkaitan yang erat serta saling mendukung.

Di Indonesia, permasalahan gizi pada anak sekolah masih menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian serius. Tidak semua siswa memiliki akses terhadap makanan bergizi setiap hari, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah. Sebagian siswa berangkat ke sekolah tanpa sarapan atau hanya mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar gizi seimbang. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan energi dan konsentrasi siswa saat mengikuti pembelajaran di kelas.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah menggagas Program Makan



Bergizi Gratis (MBG). Program ini dirancang untuk memastikan setiap siswa mendapatkan asupan makanan yang memenuhi standar gizi harian selama berada di sekolah. Dengan tersedianya makanan bergizi secara gratis, diharapkan siswa memiliki energi yang cukup untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan lebih fokus dan produktif.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan status gizi siswa, tetapi juga menjadi bagian dari strategi peningkatan kualitas pendidikan nasional. Dengan kondisi fisik yang lebih sehat dan kebutuhan nutrisi yang terpenuhi, siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi, daya tangkap materi pelajaran, serta hasil belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai dampak program ini terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

Penelitian ini menjadi relevan karena dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas Program MBG dalam mendukung peningkatan kualitas pembelajaran. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan pendidikan dan kesehatan di masa mendatang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi secara akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi sekolah dan pemerintah.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif-analitis. Penelitian dilakukan untuk melihat hubungan antara pelaksanaan Program MBG dengan peningkatan konsentrasi dan prestasi akademik siswa.

Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar yang mengikuti Program MBG. Objek penelitian adalah tingkat konsentrasi belajar dan nilai akademik siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data meliputi:

1. Observasi langsung di kelas.
2. Penyebaran kuesioner kepada siswa dan guru.
3. Dokumentasi nilai rapor siswa.

### Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan uji perbandingan rata-rata (paired sample test) untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah program. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah interpretasi data.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Program MBG

Data diperoleh melalui observasi perilaku belajar dan pengisian kuesioner skala Likert oleh guru kelas. Sebelum Program MBG: Sebanyak 62% siswa menunjukkan perilaku "rendah konsentrasi" pada jam pelajaran terakhir (pukul 11.00 - 12.00). Indikator yang muncul meliputi kegelisahan, sering melamun, dan lambat dalam merespons instruksi guru. Hal ini dikorelasikan dengan kondisi perut kosong atau asupan sarapan yang tidak adekuat. Sesudah Program MBG: Pasca implementasi selama satu semester, jumlah siswa yang masuk kategori "konsentrasi tinggi" meningkat menjadi 88%. Siswa terlihat lebih siaga (alert) dan mampu mempertahankan fokus pada tugas-tugas kompleks lebih lama dibandingkan sebelumnya.

### Perbedaan Prestasi Akademik Siswa

Analisis komparatif dilakukan terhadap nilai rata-rata rapor pada semester sebelum program dan semester saat program berjalan. Indikator Prestasi, Sebelum MBG (Rata-rata), Sesudah MBG (Rata-rata), Persentase Kenaikan.

1. Mata Pelajaran Eksakta (Matematika/IPAS), 68.5, 77.2, 12.7%
2. Mata Pelajaran Bahasa, 74.0, 81.5, 10.1%
3. Angka Ketidakhadiran (Sakit), 8.5 hari/thn, 3.2 hari/thn, -62.3%



Indikator Prestasi	Sebelum MBG (rata-rata)	Sesudah MBG (rata-rata)	Presentasi Kenaikan
Mata Pelajaran EKSAK ( Matematika/IPAS)	68.5	77.2	12.7%
Mata Pelajaran Bahasa	74.0	81.5	10.1%
Angka Ketidakhadiran (sakit)	8.5 hari/tahun	3.2 hari/tahun	-623%

### Analisis Pengaruh Program MBG

Berdasarkan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.45. Hal ini menunjukkan bahwa Program MBG berkontribusi sebesar 45% terhadap variasi peningkatan prestasi belajar, sementara 55% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti metode mengajar guru, lingkungan rumah, dan motivasi internal siswa.

### Pembahasan

#### Hubungan Nutrisi dengan Fungsi Kognitif

Secara biologis, otak manusia mengonsumsi sekitar 20% dari total energi tubuh. Program MBG menyediakan suplai glukosa yang stabil. Tanpa makan siang yang bergizi, siswa mengalami hipoglikemia ringan yang memicu pelepasan hormon kortisol (hormon stres), yang secara langsung mengganggu fungsi prefrontal cortex—bagian otak yang bertanggung jawab atas konsentrasi dan pengambilan keputusan.

#### Dampak Psikologis dan Motivasi

Selain aspek biologis, kehadiran MBG meningkatkan motivasi kehadiran siswa. Perasaan "tercukupi" secara dasar (teori kebutuhan Maslow) membuat siswa merasa lebih aman dan dihargai oleh lingkungan sekolah, sehingga mereka lebih siap secara mental untuk menerima tantangan akademik yang lebih berat.

### 4. SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Peningkatan Konsentrasi: Terdapat perbedaan nyata pada tingkat fokus siswa; program MBG efektif menghilangkan distraksi akibat rasa lapar di sekolah.
2. Kenaikan Prestasi: Prestasi akademik siswa mengalami tren positif dengan kenaikan rata-rata nilai yang cukup signifikan dibandingkan periode sebelum program dijalankan.
3. Pengaruh Positif: Program MBG terbukti menjadi intervensi yang kuat dalam menciptakan ekosistem belajar yang sehat, di mana nutrisi bertindak sebagai fondasi utama pendukung keberhasilan pendidikan.

### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.  
Sudjana, N. (2016). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.  
World Health Organization. (2020). Nutrition and Cognitive Development.