

IMPLEMENTASI MAKAN BERGIZI GRATIS TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SD NEGERI KALONGAN SLEMAN

Elsa Nian Cahyaningrum¹, Henry Aditia Rigianti²

^{1,2}Universitas PGRI Yogyakarta

[1nianbelajar45@gmail.com](mailto:nianbelajar45@gmail.com), [2henry@upy.ac.id](mailto:henry@upy.ac.id)

ABSTRACT

One of the government's initiatives is the Free Nutritious Meals Program (MBG) to improve the health and learning quality of elementary school students. This study aims to describe the implementation of the Free Nutritious Meals Program and its impact on student concentration at Kalongan Sleman Public Elementary School. The study requires a qualitative approach with data collection techniques in the form of observation, interviews, questionnaires, and documentation. The research subjects included 10 fourth-grade students, 11 fifth-grade students, 10 sixth-grade students, and 3 classroom teachers. The results showed that the Free Nutritious Meals Program had been implemented routinely and in an organized manner with teacher assistance and an orderly food distribution mechanism. This program had a positive impact on students' concentration in learning, as indicated by increased focus, readiness to participate in learning, and student activity in the classroom after consuming nutritious meals. This impact was more evident in fifth and sixth graders than in fourth graders. However, the implementation of the program still faces obstacles in the form of menu variations, student taste preferences, and certain conditions such as food allergies. Thus, the Free Nutritious Meals Program contributes positively to improving the learning focus of elementary school students, but requires continuous evaluation and adjustment in order to optimize its benefits.

Keywords: *Free Nutritious Meals, Learning Concentration, Elementary School*

ABSTRAK

Salah satu inisiatif pemerintah adalah Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam memperbaiki kesehatan dan kualitas pembelajaran siswa sekolah dasar. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan implementasi Program Makan Bergizi Gratis serta dampaknya bagi konsentrasi belajar siswa di SD Negeri Kalongan Sleman. Penelitian memerlukan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi siswa kelas IV yang berjumlah 10 siswa, kelas V berjumlah 11 siswa, dan kelas VI berjumlah 10 siswa serta 3 guru kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis telah dilaksanakan secara rutin dan terorganisir dengan pendampingan guru serta mekanisme pembagian makanan yang tertib. Program ini memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa, yang ditandai dengan meningkatnya fokus, kesiapan mengikuti pembelajaran, dan keaktifan siswa di kelas setelah mengonsumsi makanan bergizi. Dampak tersebut

lebih terlihat pada siswa kelas V dan VI dibandingkan kelas IV. Meskipun demikian, pelaksanaan program masih menghadapi kendala berupa variasi menu, preferensi rasa siswa, dan kondisi tertentu seperti alergi makanan. Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis berkontribusi positif untuk peningkatan fokus belajar siswa sekolah dasar, namun memerlukan evaluasi dan penyesuaian berkelanjutan agar manfaatnya dapat optimal.

Kata Kunci: Makan Bergizi Gratis, Konsentrasi Belajar, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan dasar memiliki peran strategis dalam membentuk kemampuan kognitif, sosial, dan emosional anak sebagai fondasi pengembangan sumber daya manusia. Salah satu prasyarat utama keberhasilan proses pembelajaran di sekolah dasar adalah kemampuan konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi belajar yang optimal memungkinkan siswa untuk memusatkan perhatian, memahami materi, serta merespons instruksi guru secara efektif. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa rendahnya konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar masih menjadi persoalan yang sering dijumpai dan berkaitan erat dengan kondisi fisik, khususnya pemenuhan gizi yang tidak memadai (Ansuya et al., 2023; Aboyo, 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu menegaskan bahwa kekurangan asupan gizi berdampak langsung pada fungsi kognitif anak, seperti

fokus, daya ingat, dan kesiapan belajar di kelas. Anak yang tidak memperoleh nutrisi yang cukup cenderung mengalami kelelahan, mengantuk, serta kesulitan mempertahankan perhatian selama pembelajaran berlangsung (Syakhrani, 2024). Namun, beberapa penelitian sebelumnya lebih berkonsentrasi pada aspek status gizi atau prestasi akademik secara umum, sementara kajian yang secara spesifik menelaah implementasi program makan bergizi gratis dan kaitannya dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar masih relatif terbatas (Wang et al., 2021; Palupi et al., 2020).

Urgensi kajian mengenai program makan bergizi gratis semakin menguat seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kompleksitas pembelajaran di era modern. Pemenuhan gizi yang baik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik jangka panjang, tetapi

juga berperan penting dalam menunjang kesiapan mental dan kemampuan kognitif siswa dalam mengikuti proses belajar (Mohammed et al., 2023). Program makan bergizi gratis dipandang sebagai intervensi strategis yang berpotensi mengurangi kesenjangan gizi, terutama untuk siswa yang berlatarbelakang sosial dan ekonomi yang beragam, sekaligus mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif (Nida & Sari, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian diatas untuk mengkaji implementasi program makanan bergizi gratis serta dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pelaksanaan program tersebut berlangsung di lingkungan sekolah serta bagaimana perubahan konsentrasi belajar siswa ditinjau dari indikator fokus terhadap instruksi guru, ketahanan dalam menyelesaikan tugas, keaktifan belajar, dan kesiapan mengikuti pembelajaran setelah menerima asupan makanan bergizi (Gunawan et al., 2025).

Artikel ini diharapkan bahwa ini akan memberikan kontribusi ilmiah

untuk memperkaya kajian interdisipliner antara pendidikan dan gizi, khususnya terkait peran intervensi nutrisi terhadap proses belajar siswa sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan untuk sekolah dan yang membuat kebijakan dalam merancang serta mengoptimalkan program makanan bergizi gratis yang termasuk dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan peserta didik di Indonesia.

B. Metode Penelitian

Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara program makan bergizi gratis ini dijalankan serta dampaknya dalam konsentrasi belajar siswa sekolah dasar (Rigianti & Karimah, 2024). Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mempelajari peristiwa secara alamiah, menggali pengalaman subjek penelitian, serta memahami konteks pelaksanaan program secara komprehensif (Sapuji, 2023). Jenis penelitian ini sesuai untuk mengkaji proses, respons, dan perubahan perilaku belajar siswa yang

tidak dapat sepenuhnya diukur secara kuantitatif.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Kalongan, yang terletak di Jl. Raya Solo-Yogyakarta No. 16, Kalongan, Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi ini dipilih karena sekolah tersebut telah menerapkan program makan bergizi gratis secara rutin. Pengumpulan data dilakukan pada November 2025, bersamaan dengan pelaksanaan aktif program, sehingga peneliti dapat mengamati langsung kondisi nyata di lapangan.

Populasi penelitian meliputi seluruh siswa sekolah dasar di SD Negeri Kalongan Sleman. Sampel penelitian ditentukan menggunakan metode sampling purposive, yang memilih subjek berdasarkan faktor-faktor tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian (Ani et al., 2021). Sampel difokuskan pada siswa kelas IV, V, dan VI, karena pada jenjang tersebut siswa dinilai telah memiliki kemampuan kognitif dan verbal yang memadai untuk memberikan respons angket serta menunjukkan perilaku konsentrasi belajar secara lebih jelas. Selain siswa, guru kelas IV, V, dan VI juga dilibatkan sebagai informan

utama untuk memperoleh data pendukung melalui tanya jawab.

Perangkat penelitian yang memerlukan lembar observasi, pedoman wawancara, dan angket. Lembar riset yang digunakan untuk mengamati pelaksanaan program makan bergizi gratis serta indikator konsentrasi belajar siswa, seperti fokus terhadap instruksi guru, ketahanan menyimak, kemampuan menyelesaikan tugas, dan partisipasi aktif (Gunawan et al., 2025). Dalam sebuah wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan guru kelas untuk menggali informasi mengenai mekanisme pelaksanaan program, perubahan konsentrasi belajar siswa, serta tantangan yang dihadapi selama implementasi. Angket disusun menggunakan skala Likert untuk mengukur respons siswa terhadap program makan bergizi gratis dan persepsi mereka terhadap konsentrasi belajar. Metode triangulasi sumber dan triangulasi teknik memastikan keabsahan data, dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan angket guna meningkatkan kredibilitas temuan (Mekarisce & Jambi, n.d.; Nurfajriani et al., 2024).

Model analisis digunakan untuk melakukan analisis data, yang mencakup fase reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman dalam Rony, 2022). Perolehan data dari observasi, wawancara, dan angket direduksi dengan cara merangkum dan memilih informasi relevan sebagai fokus penelitian. Dengan ini, menyajikan data berbentuk narasi deskriptif guna mempermudah pemahaman dalam pola dan hubungan antartemuan. Tahap di akhir berupa penarikan Kesimpulan yang dilakukan secara bertahap dengan terus memverifikasi data hingga diperoleh kesimpulan yang konsisten dan dapat dipertanggungjawabkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Implementasi Program Makan Bergizi Gratis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SD Negeri Kalongan Sleman telah dilaksanakan secara rutin dan terorganisir sejak Februari 2025. Program ini dilaksanakan pada jam istirahat pertama di kelas IV, V, dan VI dengan pendampingan guru kelas. Distribusi makanan dilakukan secara

merata melalui sistem antrean sehingga kegiatan berjalan tertib dan tidak mengganggu proses pembelajaran.

Tabel 1 Implementasi Program Makan Bergizi Gratis di SD Negeri Kalongan Sleman

Aspek Implementasi	Temuan Utamna
Waktu pelaksanaan	Jam istirahat pertama
Lokasi	Di depan ruang kelas
Pendamping	Guru kelas/guru piket
Mekanisme	Antrean tertib dan pembagian merata
Menu Makanan	Karbohidrat, protein, sayur, buah, susu
Respon Siswa	Antusias, sebagian terkendala selera

Temuan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa secara teknis dan administratif, pelaksanaan MBG telah berjalan sesuai dengan tujuan program pemenuhan gizi anak usia sekolah. Namun demikian, hasil wawancara guru mengungkapkan adanya kendala pada aspek

preferensi rasa dan kondisi alergi pada sebagian siswa, sehingga memerlukan penyesuaian menu secara fleksibel.



Gambar 1 Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di Kelas

Gambar diatas memperlihatkan proses pelaksanaan makanan bergizi di dalam kelas dengan pendampingan guru. Siswa menerima makanan secara tertib melalui sistem antrean dan mengonsumsinya di tempat duduk masing-masing. Guru mengawasi jalannya kegiatan serta memastikan ketertiban dan kebersihan, sehingga pelaksanaan program berlangsung kondusif dan tidak mengganggu pembelajaran.

Dampak Program terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi, Program Makan Bergizi Gratis memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Setelah mengonsumsi makanan bergizi, siswa menjadi lebih fokus,

tidak mudah mengantuk, serta lebih siap mengikuti pembelajaran.

Tabel 2 Perubahan Konsentrasi Belajar Siswa Setelah Program MBG

Jenjang Kelas	Temuan Observasi dan Wawancara
Kelas IV	Siswa lebih tenang dan mampu memperhatikan pembelajaran, namun masih memerlukan arahan guru.
Kelas V	Siswa lebih aktif berdiskusi, keluhan mengantuk berkurang.
Kelas VI	Siswa lebih fokus, siap mengerjakan tugas, dan aktif berpendapat.

Data pada Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan tingkat respons antar jenjang kelas. Peningkatan konsentrasi belajar terlihat lebih menonjol pada siswa kelas V dan VI dibandingkan kelas IV. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan usia dan kemandirian

belajar turut memengaruhi efektivitas program.



Gambar 2 Kondisi Pembelajaran Setelah Pelaksanaan MBG di Kelas IV

(Siswa tampak lebih tenang dan fokus)

Kondisi pembelajaran siswa kelas IV setelah berpartisipasi dalam Program Makan Bergizi Gratis digambarkan pada Gambar 2. Siswa tampak lebih tenang dan memperhatikan kegiatan pembelajaran. Meskipun demikian, guru masih memerlukan arahan dan penguatan untuk mempertahankan fokus belajar dalam jangka waktu yang lebih lama. Ini menunjukkan bahwa program Makan Bergizi Gratis telah meningkatkan kesiapan fisik siswa. Namun, pada kelas IV, faktor perkembangan usia dan kemampuan kontrol perhatian masih berpengaruh pada tingkat konsentrasi belajar.



Gambar 3 Kondisi Pembelajaran Setelah Pelaksanaan MBG di Kelas V

(Diskusi aktif dan partisipasi meningkat)

Setelah Program Makan Bergizi Gratis dimulai, suasana pembelajaran di kelas V berubah seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3. Siswa lebih aktif dalam kegiatan diskusi dan lebih terlibat dalam pembelajaran. Kondisi fisik dan mental siswa yang lebih siap setelah mengonsumsi makanan bergizi ditunjukkan oleh peningkatan keaktifan ini. Siswa tidak hanya mempertahankan fokus pada pelajaran mereka, tetapi mereka juga lebih berani menyuarakan pendapat mereka dan terlibat lebih banyak dalam interaksi kelas. Temuan ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis pada kelas V memberikan dampak yang paling baik terhadap konsentrasi dan keaktifan belajar siswa.



**Gambar 4. Kondisi Pembelajaran Setelah Pelaksanaan MBG di Kelas VI
(Siswa fokus mengerjakan tugas dan aktif bertanya)**

Kondisi pembelajaran siswa kelas VI setelah berpartisipasi dalam Program Makan Bergizi Gratis digambarkan pada Gambar 4. Siswa tampaknya fokus pada tugas mereka dan aktif bertanya kepada guru. Dibandingkan dengan kelas sebelumnya, kondisi ini menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih stabil dan kemandirian belajar yang lebih tinggi. Program Makan Bergizi Gratis membantu siswa mempersiapkan diri secara fisik untuk menghadapi tuntutan pembelajaran yang lebih kompleks. Peran guru dalam mengatur pembelajaran tetap penting, meskipun fokus belajar meningkat.

Persepsi Siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis

Hasil angket menunjukkan bahwa sebagian besar siswa

merasakan manfaat positif setelah mengikuti Program Makan Bergizi Gratis, terutama pada aspek energi, semangat belajar, dan kemampuan berkonsentrasi.

Tabel 3 Ringkasan Respon Siswa terhadap Program MBG

Aspek yang Dinilai	Temuan Naratif
Energi dan stamina	Siswa merasa lebih bertenaga dan tidak mudah lelah
Fokus belajar	Lebih mudah memperhatikan penjelasan guru
Kualitas makanan	Umumnya baik, Sebagian siswa mengeluhkan rasa
Penerimaan program	Mayoritas mendukung keberlanjutan program

Meskipun mayoritas siswa merespons positif, terdapat sebagian kecil siswa yang menyatakan tidak merasakan perubahan signifikan. Hal ini terutama berkaitan dengan ketidaksukaan terhadap menu tertentu, yang dapat memengaruhi tingkat konsumsi makanan.

Pembahasan Temuan Penelitian

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwasannya Program Makan Bergizi Gratis berkontribusi positif bagi peningkatan daya fokus belajar siswa sekolah dasar. Kecukupan asupan gizi membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa, sehingga mereka lebih mampu memusatkan perhatian selama pembelajaran.

Hasil ini sejalan dengan gagasan bahwa zat gizi makro dan mikro berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi belajar siswa (Wieringa, 2016). Selain itu, penelitian yang sebelumnya juga menunjukkan bahwa program pemberian makan di sekolah berdampak positif terhadap fokus dan partisipasi belajar siswa (Wang et al., 2021).

Namun demikian, riset ini juga menunjukkan bahwa efektivitas program tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh variasi menu, preferensi siswa, dan konsistensi pelaksanaan. Oleh karena itu, keterlibatan tenaga ahli gizi serta evaluasi program secara berkala menjadi faktor penting untuk meningkatkan kualitas dan keberlanjutan Program Makan Bergizi Gratis di sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis di SD Negeri Kalongan Sleman telah dilaksanakan secara rutin dan terorganisir dengan pendampingan guru serta mekanisme pembagian makanan yang tertib. Program ini memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa, yang ditunjukkan melalui peningkatan fokus, kesiapan mengikuti pembelajaran, dan keaktifan siswa di kelas setelah mengonsumsi makanan bergizi. Dampak tersebut terlihat pada seluruh jenjang kelas, dengan peningkatan yang lebih menonjol pada siswa kelas V dan VI dibandingkan kelas IV.

Meskipun demikian, efektivitas program masih dipengaruhi oleh variasi menu, preferensi rasa siswa, serta kondisi tertentu seperti alergi makanan. Oleh karena itu, pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis perlu disertai evaluasi menu secara berkala, pelibatan tenaga ahli gizi, serta penyesuaian makanan sesuai kebutuhan siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menyelidiki dampak program ini dalam jangka panjang program terhadap prestasi akademik dan menggunakan

pendekatan yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kontribusi program makan bergizi terhadap kualitas pembelajaran di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboyo, M. (2024). *Effect of Nutrition on the Mental Development of Children*. July. <https://rijournals.com/scientific-and-experimental-sciences/>
- Ani, J., Lumanauw, B., Tampenawas, J. L. A., Merek, P. C., Dan, P., Layanan, K., Pembelian, K., Pada, K., Ani, J., Lumanauw, B., & Ratulangi, U. S. (2021). *TOKOPEDIA DI KOTA MANADO THE INFLUENCE OF BRAND IMAGE , PROMOTION AND SERVICE QUALITY ON CONSUMER PURCHASE DECISIONS ON TOKOPEDIA E-COMMERCE IN MANADO CITY* Oleh : Fakultas Ekonomi dan Bisnis Jurusan Manajemen Jurnal EMBA Vol . 9 No . 2 April 2021 , Hal . . 9(2), 663–674.
- Ansuya, Nayak, B. S., Unnikrishnan, B., Shashidhara, Y. N., & Mundkur, S. C. (2023). Effect of nutrition intervention on cognitive development among malnourished preschool children: randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36841-7>
- Gunawan, E., Pratiwi, R. D., Dewi, K., Tahamata, Y., Kurnia, I. N., & Surbakti, K. (2025). *PENINGKATAN PENGETAHUAN OBAT SISWA TK . KARTIKA VI-1 PERSIT JAYAPURA MELALUI KREASI MEDICINE PUZZLE BOOK. MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(4), 1650–1657. <https://doi.org/10.31604/jpm.v8i4.1650-1657>
- Mekarisce, A. A., & Jambi, U. (n.d.). *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat Data Validity Check Techniques in Qualitative Research in Public Health*. 12(33).
- Mohammed, B., Belachew, T., Kedir, S., & Abate, K. H. (2023). Effect of school feeding program on academic performance of primary school adolescents: A prospective cohort study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 56, 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.05.017>
- Nida, R., & Sari, D. D. P. (2023). School Meals Program and Its Impact Towards Student's Cognitive Achievement. *Journal of Economics Research and Social Sciences*, 7(1), 69–80. <https://doi.org/10.18196/jerss.v7i1.17014>
- Nurfajriani, W. V., Wahyu, M., Arivan, I., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *No Title*. 10(September), 826–833.
- Palupi, I. R., Rachmawati, V. N., & Prawiningdyah, Y. (2020). 632 HIGEIA 4 (4) (2020) HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Pemenuhan Gizi dari Penyelenggaraan Makan Siang Sekolah dan

- Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *HIGEIA Journal of Public Health Researcrh and Development*, 4(4), 632–644.
- Rigianti, H. A., & Karimah, U. (2024). *TANTANGAN GURU DISEKOLAH DENGAN PENGUASAAN*. 21(01), 79–83.
- Sapuji, I. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Tema Pengalamanku Muatan Pelajaran Bahasa Indonesia melalui Model Benar Salah Berantai Berbantuan Kartu Kata pada Siswa Kelas II SD Negeri 2 Kedungsari. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*, 4(1), 52–61. <https://doi.org/10.51874/jips.v4i1.88>
- Syakhrani, A. W. (2024). *EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF SCHOOL MEAL PROGRAM ON NUTRITIONAL*. 4(2), 632–642.
- Wang, D., Shinde, S., Young, T., & Fawzi, W. W. (2021). Impacts of school feeding on educational and health outcomes of school-age children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 11, 1–27. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.04051>
- Wieringa, F. T. (2016). Micronutrient deficiencies and cognitive development. *Public Health Nutrition*, 19(9), 1597–1606.