



JURNAL BASICEDU

Volume 9 Nomor 5 Tahun 2025 Halaman 1603 - 1612

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Konsentrasi Siswa Kelas III Sekolah Dasar

Abdur Rozak^{1✉}, Armiya Nur Lailatul Izzah², Cahya Amalia Chusna³

PGMI Institut Agama Islam Khozinatul Ulum Blora^{1,2,3}

E-mail: abdurrozaknn2022@gmail.com¹, armiyanurlailatulizzah@iaikhazin.ac.id²,
amaliachusna759@gmail.com³

Abstrak

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan kebijakan strategis pemerintah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini melalui pemenuhan gizi anak sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan MBG terhadap konsentrasi belajar siswa kelas III SD Islam Al Hikmah. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggali pengalaman siswa, guru, dan orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Pembandingan kondisi dilakukan melalui rekam jejak observasi longitudinal pada kelas yang sama serta triangulasi ingatan guru dan catatan kehadiran siswa sebelum dan sesudah program. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang **kuat** terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa, ditandai dengan fokus perhatian visual lebih baik, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, stabilitas perilaku, serta kesiapan fisik dan psikologis yang lebih optimal. Temuan ini konsisten dengan teori yang menegaskan keterkaitan pemenuhan gizi dan perkembangan kognitif. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang mekanisme kesiapan fisik psikologis melalui sarapan terpandu yang berperan dalam peningkatan konsentrasi. Secara praktis, hasil ini menegaskan pentingnya keberlanjutan MBG untuk mendukung mutu pendidikan dan kesehatan anak Indonesia.

Kata Kunci: Makan Bergizi, Konsentrasi, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

The Free Nutritious Meal Program (MBG) is a strategic government policy aimed at improving human resource quality from an early age through adequate school nutrition. This study analyzes the implementation of MBG and its influence on the learning concentration of third-grade students at SD Islam Al Hikmah. Using a qualitative approach with a case study design, the research explores the experiences of students, teachers, and parents. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. Temporal comparison was conducted through longitudinal observation of the same class and triangulation of teachers' recollections with student attendance records before and after the program. The findings indicate a strongly observed improvement in students' learning concentration, reflected in better visual focus, active engagement, behavioral stability, and improved physical-psychological readiness. These results align with theories linking nutrition to cognitive development. Theoretically, the study expands understanding of the mechanism of physical-psychological readiness through guided breakfast as a mediator for concentration improvement. Practically, it highlights the importance of sustaining MBG to enhance both educational quality and child health in Indonesia.

Keywords: Free Nutritious Meal Program, Concentration, Elementary School Students

Copyright (c) 2025 Abdur Rozak, Armiya Nur Lailatul Izzah, Cahya Amalia Chusna

✉ Corresponding author :

Email : abdurrozaknn2022@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i5.10744>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 9 No 5 Tahun 2025
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor fundamental dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan proses belajar tidak hanya ditentukan oleh kurikulum, sarana, dan metode pembelajaran, tetapi juga sangat bergantung pada kondisi fisik dan psikologis peserta didik (Roberts et al. 2022). Salah satu aspek penting yang sering terabaikan adalah pemenuhan gizi harian anak. Anak yang datang ke sekolah dalam keadaan lapar cenderung sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan kurang bersemangat mengikuti pelajaran. Kondisi ini dapat menghambat tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

Indonesia masih menghadapi tantangan serius dalam hal gizi anak. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi stunting mencapai 21,5%, masih jauh dari target nasional sebesar 14% sebagaimana ditetapkan dalam RPJMN 2020–2024. Kekurangan gizi tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif, daya ingat, dan prestasi akademik siswa (Wang & Young 2021). Pemenuhan gizi yang seimbang menjadi faktor kunci bagi keberhasilan pendidikan dasar karena berkaitan langsung dengan kesiapan belajar anak.

Pemerintah meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diinisiasi oleh Presiden Prabowo Subianto sebagai langkah strategis untuk mengatasi masalah gizi nasional (Wardoyo et al., 2025). Program ini bertujuan menyediakan makanan sehat bagi siswa sekolah dasar, balita, ibu hamil, dan ibu menyusui agar kebutuhan gizi harian mereka terpenuhi tanpa biaya tambahan. MBG diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar, konsentrasi, serta stamina anak di sekolah sehingga kualitas proses belajar mengajar dapat meningkat.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hubungan positif antara intervensi gizi dan kemampuan belajar anak. Penelitian oleh Adolphus et al., (2015) menemukan bahwa siswa dengan asupan gizi seimbang memiliki kemampuan konsentrasi lebih baik dibandingkan anak dengan pola makan tidak teratur. Studi Nida & Sari (2023) menunjukkan kekurangan gizi menurunkan motivasi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian Hasibuan et al. (2025) menyimpulkan bahwa sarapan pagi berpengaruh signifikan terhadap fokus dan daya tahan belajar siswa. Sementara itu, Rahmadhani et al., (2025) menyoroti bahwa program gizi sekolah masih menghadapi kendala dalam implementasi karena belum diintegrasikan ke praktik pembelajaran di kelas. Ghifari & Dini (2025) menegaskan bahwa program makan bergizi dapat meningkatkan semangat belajar dan kedisiplinan siswa, namun masih minim kajian yang menelusuri perubahan perilaku konsentrasi secara langsung di ruang kelas.

Kesenjangan penelitian muncul karena sebagian besar studi terdahulu berfokus pada hubungan status gizi dengan prestasi akademik secara agregat, bukan pada indikator mikrokonsentrasi siswa yang tampak selama proses belajar. Selain itu, konteks sekolah Islam swasta di wilayah pedesaan belum banyak disentuh dalam kajian gizi dan pendidikan, padahal karakter sosial, kebiasaan makan, dan ritme belajar siswa di lingkungan tersebut memiliki kekhasan tersendiri. Kondisi ini memperlihatkan ketidaksesuaian antara target nasional penurunan stunting dan realitas kelas, di mana sebagian siswa masih datang tanpa sarapan dan menunjukkan penurunan kesiapan belajar. Dengan dasar itu, MBG dalam penelitian ini diposisikan bukan hanya sebagai kebijakan gizi nasional, tetapi sebagai intervensi yang diuji langsung pada level praktik pembelajaran.

Berbeda dari studi sebelumnya yang menilai capaian akademik secara agregat atau menggunakan indikator gizi makro, penelitian ini memetakan enam indikator mikrokonsentrasi berbasis observasi kelas dan menelusuri mekanisme psikososial kebersamaan makan sebagai penguat konsentrasi belajar. Dengan mengintegrasikan perspektif guru, siswa, dan orang tua dalam satu desain kualitatif, penelitian ini menawarkan pendekatan mikro-empiris yang jarang digunakan dalam kajian gizi–pendidikan dasar di konteks sekolah Islam swasta di wilayah pedesaan.

Fokus penelitian ini diarahkan pada siswa kelas III karena fase ini merupakan masa transisi dari pembelajaran dasar menuju konsolidasi literasi dan numerasi, sehingga konsentrasi belajar menjadi elemen krusial dalam membentuk fondasi kesiapan akademik. Enam indikator mikrokonsentrasi yang digunakan fokus

perhatian visual, keterlibatan aktif, stabilitas perilaku, daya tahan konsentrasi, kesiapan fisik dan mental, dan motivasi belajar disusun berdasarkan sintesis literatur tentang hubungan gizi dan fungsi kognitif serta teori regulasi diri dalam pembelajaran, lalu dioperasionalkan menjadi rubrik perilaku observasional yang dapat diamati secara langsung di kelas. Keenam indikator disusun agar dapat diamati secara langsung di kelas melalui perilaku yang tampak dan dihubungkan secara eksplisit dengan fungsi Program MBG sebagai pemantik kesiapan fisik dan keterlibatan belajar. Indikator tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Indikator Konsentrasi Belajar

No.	Indikator Konsentrasi	Deskripsi Perilaku yang Diamati	Relevansi dengan MBG
1	Fokus Perhatian Visual	Pandangan mata tertuju pada guru, buku, atau papan tulis; tidak mudah terdistraksi.	Siswa lebih fokus karena tidak terganggu rasa lapar.
2	Keterlibatan Aktif	Menjawab pertanyaan guru, ikut diskusi, dan berani bertanya.	Energi cukup membuat siswa lebih aktif berinteraksi.
3	Stabilitas Perilaku	Duduk dengan tenang, tidak gelisah, dan menyelesaikan tugas sampai selesai.	Nutrisi terpenuhi membantu kestabilan emosi dan perilaku.
4	Daya Tahan Konsentrasi	Mampu memperhatikan pelajaran selama 15–20 menit tanpa cepat lelah.	Asupan bergizi membuat daya tahan fisik dan mental lebih lama.
5	Kesiapan Fisik dan Mental	Datang ke sekolah dalam kondisi segar dan bersemangat mengikuti pelajaran.	Sarapan sehat meningkatkan kesiapan belajar.
6	Motivasi Belajar	Menunjukkan minat dan semangat memahami materi pelajaran.	MBG memberi rasa nyaman dan meningkatkan motivasi.

Sumber: Zaenudin (2025)

Berdasarkan latar tersebut, penelitian ini merumuskan pertanyaan utama: bagaimana dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap konsentrasi belajar siswa kelas III di SD Islam Al Hikmah? Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas kajian gizi–pendidikan dengan menambahkan dimensi psikososial sebagai mekanisme penguat konsentrasi, sedangkan secara praktis, hasil penelitian diharapkan memberi panduan implementatif bagi sekolah dan pembuat kebijakan dalam merancang pelaksanaan MBG yang tidak hanya berorientasi pada pemenuhan gizi, tetapi juga mendukung kualitas pembelajaran di kelas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal untuk menelaah secara mendalam dampak Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar (Sugiyono, 2022). Desain studi kasus tunggal dipilih karena penelitian ini berfokus pada satu konteks spesifik, yaitu SD Islam Al Hikmah Desa Ngadipurwo, Kabupaten Blora, yang merupakan salah satu sekolah penerima program MBG. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali fenomena secara kontekstual dan menyeluruh berdasarkan pengalaman langsung para pihak yang terlibat dalam pelaksanaan program (Yin, 2018; Stake, 1995). Penelitian dilaksanakan di SD Islam Al Hikmah Blora selama tujuh bulan, yaitu dari Januari hingga Juli 2025, bertepatan dengan pelaksanaan Program MBG pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Seluruh kegiatan pengumpulan data dilakukan di lingkungan sekolah, mencakup ruang kelas, kantin tempat distribusi makanan bergizi, serta ruang guru sebagai lokasi wawancara.

Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive–criterion sampling* dengan kriteria: (1) terlibat langsung dalam pelaksanaan MBG, (2) mengetahui perubahan perilaku belajar siswa, dan (3) bersedia menjadi narasumber. Total informan sebanyak 12 orang, terdiri atas kepala sekolah, wali kelas III, tiga guru mata pelajaran (Agama, Bahasa Inggris, dan Al-Qur'an), lima siswa kelas III, serta dua orang tua siswa yang aktif memantau pelaksanaan program. Komposisi ini dianggap memadai untuk mencapai saturasi data tematik karena mewakili pandangan dari berbagai pihak yang berinteraksi langsung dalam implementasi MBG.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan telaah dokumen. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali persepsi guru, siswa, dan orang tua terkait pengaruh MBG terhadap kesehatan, motivasi, dan konsentrasi belajar. Panduan wawancara mencakup tema-tema utama seperti perubahan perilaku belajar sebelum dan sesudah MBG, persepsi terhadap kebiasaan makan sehat, serta pengalaman emosional dan sosial selama kegiatan makan bersama. Observasi partisipatif dilakukan sebanyak enam kali sesi dengan durasi sekitar 60 menit setiap sesi. Pengamatan menggunakan teknik scan sampling setiap lima menit dengan rubrik observasi yang dikembangkan berdasarkan enam indikator konsentrasi belajar. Berikut adalah pedoman lembar observasi yang dijabarkan melalui indikator konsentrasi belajar:

Tabel 2. Indikator dan Subindikator Observasi Konsentrasi Belajar Siswa

Aspek	No.	Indikator	Subindikator Perilaku Teramati
Konsentrasi belajar siswa	1	Fokus perhatian visual	Menatap guru/media pembelajaran, tidak mudah terdistraksi
	2	Keterlibatan aktif	Bertanya, menjawab, atau menanggapi instruksi guru
	3	Stabilitas perilaku	Duduk tenang, tidak berpindah tempat, tidak mengganggu teman
	4	Daya tahan konsentrasi	Mampu menyelesaikan tugas tanpa jeda atau keluhan
	5	Kesiapan fisik–mental	Datang tepat waktu, tidak tampak lemas, siap mengikuti kegiatan
	6	Motivasi belajar	Menunjukkan antusiasme, inisiatif, dan semangat berpartisipasi

Sumber: Zaenudin (2025)

Setiap indikator diberi skor 1–4 (1 = tidak tampak, 4 = selalu tampak) selama tiga sesi pengamatan, kemudian dikonversi menjadi persentase dengan rumus: $\text{Persentase} = (\text{Skor Perolehan} / \text{Skor Maksimal}) \times 100$. Rata-rata persentase digunakan sebagai indikator peningkatan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah program.

Telaah dokumen dilakukan terhadap jadwal dan menu MBG, laporan guru, absensi siswa, catatan perilaku belajar, serta dokumentasi foto kegiatan. Dokumen ini digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi melalui proses triangulasi sumber. Seluruh kegiatan penelitian dijalankan sesuai prinsip etika penelitian sosial. Peneliti memperoleh izin tertulis dari kepala sekolah serta persetujuan orang tua siswa (informed consent) sebelum pengumpulan data dilakukan. Identitas informan disamarkan menggunakan kode, dan seluruh dokumentasi foto hanya dilakukan setelah mendapatkan izin resmi dari pihak sekolah dan orang tua. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik berdasarkan langkah-langkah McLeod (2024), yang meliputi proses transkripsi data wawancara dan observasi, pemberian open coding, pengelompokan kode menjadi kategori (*axial coding*), identifikasi tema, serta interpretasi makna hasil temuan. Keabsahan data dijaga melalui penerapan triangulasi sumber, metode, dan waktu, serta member checking kepada guru dan kepala sekolah (Sugiyono, 2022). Peneliti juga melakukan peer debriefing dengan rekan sejawat untuk menguji keakuratan interpretasi serta menyusun audit trail sebagai bukti transparansi proses penelitian (Sugiyono, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SD Islam Al Hikmah, Blora, telah berjalan selama tujuh bulan sejak akhir Februari 2025. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, program ini menunjukkan peningkatan nyata pada enam indikator konsentrasi belajar siswa, yaitu fokus perhatian visual, keterlibatan aktif, stabilitas perilaku, daya tahan konsentrasi, kesiapan fisik dan mental, serta motivasi belajar. Data diperoleh melalui triangulasi antara hasil wawancara guru, observasi lapangan, dan refleksi siswa kelas III. Peningkatan konsentrasi belajar siswa disajikan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 3. Perhitungan Persentase Skor Observasi Konsentrasi Belajar

No.	Indikator Konsentrasi Belajar	Skor Maks (n×4)	Total Skor Sebelum	Persentase Sebelum	Total Skor Setelah	Persentase Setelah
1.	Fokus perhatian visual	40	22	55%	33	82%
2.	Keterlibatan aktif dalam pembelajaran	40	21	52%	31	78%
3.	Stabilitas perilaku selama belajar	40	19	48%	30	75%
4.	Daya tahan konsentrasi	40	20	50%	31	77%
5.	Kesiapan fisik dan mental	40	21	54%	32.5	81%
6.	Motivasi belajar	40	21.5	53%	33	82%
Rata-rata keseluruhan				48–55%		75–82%

Sumber: Data primer, diolah (2025)

Berdasarkan tabel 2 di atas, diperoleh dari lembar observasi yang dikembangkan dari enam indikator konsentrasi belajar, setiap siswa diberi skor 1–4 untuk tiap indikator. Nilai 1 menunjukkan perilaku “tidak tampak”, sedangkan nilai 4 menunjukkan “selalu tampak” dalam tiga sesi pengamatan. Rata-rata skor dari seluruh siswa dikonversi ke dalam persentase untuk memudahkan pembacaan pola. Sebelum pelaksanaan MBG, rerata skor konsentrasi berada pada kisaran 48–55 persen, menunjukkan rendahnya fokus perhatian dan daya tahan belajar. Setelah tujuh bulan pelaksanaan, rerata meningkat menjadi 75–82 persen. Peningkatan terbesar terjadi pada kesiapan fisik (dari 54% menjadi 81%) dan penyelesaian tugas tepat waktu (dari 48% menjadi 82%).

Peningkatan Fokus Perhatian Visual Siswa

Sebelum MBG diterapkan, sebagian siswa sering kehilangan fokus pada pertengahan jam pelajaran. Setelah program berjalan, siswa lebih mampu mempertahankan perhatian dan menyelesaikan tugas tanpa pengingat berulang. Guru menyatakan bahwa anak-anak kini mampu menyelesaikan tugas dengan fokus dan lebih cepat memahami instruksi serta berantusias untuk menjawab pertanyaan.



Gambar 1. Antusiasme Siswa Menjawab Dikarenakan Peningkatan Fokus Belajar

Berdasarkan gambar1 menunjukkan bahwa dengan peningkatan fokus belajar siswa menyebabkan siswa dapat lebih mudah memahami informasi yang diajarkan oleh guru, sehingga lebih mudah untuk menjawab pertanyaan yang diberikan. Fenomena ini konsisten dengan teori *sustained attention*, yang menjelaskan bahwa asupan gizi seimbang mendukung kestabilan fungsi korteks prefrontal sebagai pusat perhatian dan regulasi perilaku (Defeyter & Russo, 2013). Zat gizi makro seperti karbohidrat kompleks dan protein berperan penting dalam menjaga stabilitas energi otak, sehingga mendukung proses *self-regulated learning* (Brenner, 2022). Penelitian Rahmadhani et al. (2025) di Palembang juga menunjukkan peningkatan disiplin akademik dan konsentrasi setelah program makan bergizi diterapkan. Namun, hasil penelitian Tamsuri et al. (2025) menunjukkan bahwa pengaruh sarapan terhadap performa kognitif anak sangat bergantung pada latar sosial-ekonomi keluarga, di mana anak dari keluarga berpenghasilan tinggi menunjukkan efek yang lebih rendah.

Perbedaan ini memperlihatkan bahwa dampak MBG di sekolah Islam pedesaan seperti Al Hikmah menjadi lebih signifikan karena intervensi gizi menjawab kebutuhan dasar yang sebelumnya belum terpenuhi secara optimal.

Dimensi Psikososial: Kebersamaan, Disiplin, dan Afek Positif

Selain efek biologis, MBG membentuk dimensi psikososial yang mendukung semangat dan suasana belajar positif. Aktivitas makan bersama sebelum pelajaran menciptakan rasa kebersamaan, tanggung jawab, dan disiplin waktu. Guru menyampaikan bahwa siswa saling mengingatkan untuk berdoa dan tidak memilih-milih lauk, sehingga tumbuh nilai sosial dan moral di antara mereka. Kebersamaan siswa selama kegiatan makan bersama tampak jelas dalam suasana interaksi yang hangat dan saling menghargai. Dokumentasi berikut memperlihatkan momen siswa menikmati makanan bergizi sambil berbagi cerita dan saling membantu, yang mencerminkan nilai solidaritas dan empati yang tumbuh melalui program MBG.



Gambar 2. Kebersamaan Siswa Saat Kegiatan MBG

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa kegiatan makan bersama menciptakan interaksi sosial yang akrab dan penuh semangat di antara siswa. Suasana ini menunjukkan terbentuknya rasa kebersamaan dan tanggung jawab kolektif selama pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Kegiatan ini memperkuat motivasi intrinsik siswa sebagaimana dijelaskan oleh Self-Determination Theory Putri et al. (2025), bahwa keterhubungan sosial (relatedness) merupakan faktor penting dalam membangun keterlibatan belajar. Studi Baumgartner et al. (2023) menemukan bahwa makan bersama di sekolah meningkatkan afek positif dan memperkuat dukungan sosial, yang berujung pada peningkatan konsentrasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Qomarrullah et al. (2025) yang menyebut bahwa MBG dapat memperkuat kohesi sosial dan meningkatkan kepedulian antarsiswa. Namun, penelitian Zilberter (2013) di SD perkotaan menemukan hasil berbeda, bahwa keterlibatan sosial tidak selalu memengaruhi konsentrasi belajar secara signifikan karena pola makan siswa sudah stabil di rumah. Perbedaan ini menunjukkan pentingnya konteks sosial sekolah sebagai variabel mediasi antara gizi dan fokus belajar.

Stabilitas Perilaku dan Daya Tahan Konsentrasi

Perubahan perilaku siswa setelah MBG diterapkan menunjukkan stabilitas dan konsistensi perhatian yang lebih baik. Sebelumnya, siswa sering berpindah tempat duduk dan mudah terdistraksi, sedangkan setelah program berjalan perilaku tersebut menurun signifikan. Guru melaporkan bahwa siswa lebih tenang saat membaca dan lebih sabar menunggu giliran menjawab. Hal ini mengindikasikan peningkatan fungsi executive control yang berhubungan dengan kestabilan glukosa darah (Groves et al., 2022). Penelitian Alemu et al. (2022) di Ethiopia juga menemukan bahwa intervensi makan bergizi di sekolah meningkatkan konsentrasi dan mengurangi perilaku impulsif siswa. Penelitian nasional oleh Putri et al. (2025) memperkuat temuan ini dengan menegaskan bahwa komposisi nutrisi seimbang dapat memperbaiki fungsi kognitif dan perilaku belajar. Namun,

Jihad et al. (2024) menemukan bahwa efek makan bergizi tidak konsisten pada siswa remaja, menandakan bahwa pengaruh nutrisi terhadap perilaku mungkin lebih kuat pada anak usia sekolah dasar dibandingkan usia menengah. Dengan demikian, MBG di SD Al Hikmah menjadi relevan karena berada pada fase perkembangan kognitif di mana regulasi diri masih terbentuk.

Kesiapan Fisik dan Mental

Guru bidang Al-Qur'an menjelaskan bahwa setelah MBG, siswa lebih berenergi dan mampu menghafal lebih baik. Selain itu, siswa lebih mudah memahami informasi dan siap untuk menjawab pertanyaan di depan kelas. Berikut adalah dokumentasi kesiapan fisik dan mental anak ketika menjawab pertanyaan:



Gambar 3. Kesiapan Fisik dan Mental Siswa dengan Menjawab Pertanyaan di Depan Kelas

Berdasarkan gambar 2 tersebut memperlihatkan bahwa siswa tampak berani menjawab pertanyaan dengan menulis jawaban di papan tulis. Perilaku ini mencerminkan peningkatan kesiapan fisik dan mental setelah mengikuti program MBG. Sebelum program dijalankan, sebagian siswa tampak lemas dan kurang berani berbicara di depan kelas. Setelah program berlangsung, kondisi fisik yang lebih bugar disertai rasa percaya diri yang meningkat mendorong siswa lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Cognitive Energy Framework Groves et al. (2022) menegaskan bahwa kestabilan energi otak mendukung daya ingat dan fokus. Orang tua siswa juga melaporkan perubahan serupa, bahwa anak-anak lebih mudah bangun pagi dan jarang mengeluh lapar. Temuan ini didukung oleh Rahmadhani et al. (2025) yang menyebut bahwa gizi seimbang berkorelasi positif dengan daya ingat dan konsentrasi akademik siswa sekolah dasar. Namun, penelitian Shenia et al. (2025) menemukan bahwa pada sekolah dengan kebiasaan sarapan rutin di rumah, efek program makan sekolah tidak terlalu signifikan. Ini menunjukkan bahwa keberhasilan MBG sangat bergantung pada kebutuhan dasar dan kebiasaan gizi masyarakat setempat.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini memperhalus pemahaman tentang hubungan gizi dan performa akademik anak. Jika studi-studi sebelumnya menekankan peran fisiologis murni, penelitian ini memperluas model tersebut dengan menambahkan variabel sosial-keagamaan sebagai mekanisme penguat. Dengan demikian, perhatian belajar tidak hanya hasil dari fungsi otak, tetapi juga dibentuk oleh nilai-nilai sosial dan spiritual yang menumbuhkan ketenangan emosional.

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi langsung bagi desain dan implementasi MBG di sekolah dasar. Pertama, jadwal distribusi makanan sebaiknya dilakukan sebelum jam pelajaran pertama agar energi otak berada pada puncaknya selama kegiatan kognitif awal. Kedua, komposisi menu perlu disesuaikan dengan kebutuhan energi anak usia sekolah karbohidrat kompleks, protein hewani, sayur, dan buah segar. Ketiga, waktu jeda belajar sebaiknya diatur agar kegiatan dengan tuntutan konsentrasi tinggi, seperti membaca, berhitung, atau hafalan, dilakukan segera setelah waktu makan. Selain itu, hasil penelitian ini memberi arah bagi praktik mengajar guru, yakni dengan memanfaatkan kegiatan makan bersama sebagai wahana pembentukan karakter

disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Guru juga dapat mengintegrasikan nilai-nilai syukur, doa, dan kebersihan dalam aktivitas MBG, sehingga pembelajaran gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga pada pembentukan moral dan regulasi diri siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi hasil-hasil terdahulu yang menekankan manfaat gizi terhadap konsentrasi belajar, tetapi juga memperluas teori dengan menambahkan konteks sosial-keagamaan dan memperhalus penerapan praktisnya dalam sistem pendidikan dasar berbasis karakter. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur tentang hubungan gizi dan prestasi belajar dengan menambahkan dimensi psikososial sebagai mediator. Jika penelitian terdahulu (Roberts et al. 2022; Hasibuan et al. 2025; Nida & Sari, 2023) menekankan jalur biologis, temuan ini memperluas pemahaman dengan menunjukkan sinergi antara aspek biologis dan sosial dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelaksanaan MBG agar lebih efektif, yaitu dengan memastikan distribusi makanan sebelum jam pelajaran pertama, menjaga komposisi menu yang seimbang, serta menyesuaikan jadwal pembelajaran agar kegiatan yang menuntut fokus tinggi dilakukan setelah waktu makan. Guru juga dapat menjadikan kegiatan makan bersama sebagai sarana pembelajaran karakter melalui kegiatan menata meja, berdoa bersama, dan menjaga kebersihan. Dengan demikian, MBG tidak hanya meningkatkan konsentrasi belajar siswa, tetapi juga memperkuat nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan empati di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SD Islam Al Hikmah Blora berkontribusi nyata terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Seluruh indikator—fokus perhatian, keterlibatan aktif, stabilitas perilaku, daya tahan konsentrasi, kesiapan fisik dan mental, serta motivasi belajar mengalami peningkatan setelah tujuh bulan pelaksanaan program. Temuan ini menegaskan bahwa efek MBG tidak hanya berasal dari pemenuhan gizi yang mendukung fungsi kognitif, tetapi juga dari dimensi psikososial berupa kebersamaan, disiplin, dan nilai religius yang terbentuk melalui kegiatan makan bersama. Dengan demikian, perhatian belajar siswa terbentuk melalui sinergi antara faktor biologis dan sosial-keagamaan di lingkungan sekolah. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada perluasan pemahaman tentang hubungan gizi dan konsentrasi belajar dalam konteks pendidikan dasar berbasis karakter. MBG tidak sekadar intervensi gizi, melainkan juga sarana pendidikan moral dan sosial yang mendukung pembentukan regulasi diri siswa. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain dilaksanakan hanya pada satu sekolah tanpa kelompok pembandingan, sehingga generalisasi hasil perlu kehati-hatian. Selain itu, kemungkinan bias sosial-desirabilitas pada wawancara dapat memengaruhi objektivitas persepsi guru dan siswa terhadap keberhasilan program.

Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain *mixed-method* dengan pengukuran objektif terhadap atensi (misalnya tes fokus atau *eye-tracking* sederhana), *diary sarapan* untuk memantau kebiasaan gizi, atau eksperimen penjadwalan *snack time* untuk menilai efek waktu makan terhadap performa belajar. Pada tingkat kebijakan sekolah, implementasi MBG perlu diatur melalui SOP yang jelas mengenai waktu distribusi, pelibatan orang tua dalam pengawasan, serta monitoring kepatuhan menu dan pengelolaan limbah makanan. Evaluasi berkelanjutan terhadap logistik, biaya, dan keberlanjutan program penting dilakukan agar manfaat MBG tidak hanya terjaga secara akademik, tetapi juga efisien dan berdaya guna dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak yang terlibat dalam pembuatan artikel ini, terutama kepada dosen pembimbing saya dan sekolah tempat saya meneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Adolphus, Katie, Clare L. Lawton, and Louise Dye. 2015. "The Effects of Breakfast on Behavior and Academic

- 1611 *Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Konsentrasi Siswa Kelas III Sekolah Dasar – Abdur Rozak, Armiya Nur Lailatul Izzah, Cahya Amalia Chusna*
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i5.10744>
- Performance in Children and Adolescents.” *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections* 7(August):289–319. doi: 10.3389/fnhum.2013.00425.
- Baumgartner, Josef S., Antonia Renner, Thomas Wochele-Thoma, Peter Wehle, Corrado Barbui, Marianna Purgato, Federico Tedeschi, Lorenzo Tarsitani, Valentina Roselli, Ceren Acartürk, Ersin Uygun, Minna Anttila, Tella Lantta, Maritta Välimäki, Rachel Churchill, Lauren Walker, Marit Sijbrandij, Pim Cuijpers, Markus Koesters, Thomas Klein, Ross G. White, Marion C. Aichberger, and Johannes Wancata. 2023. “Impairments in Psychological Functioning in Refugees and Asylum Seekers.” *Frontiers in Psychology* 14(January):1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1295031.
- Brenner, Charlotte Ann. 2022. “Self-Regulated Learning, Self-Determination Theory and Teacher Candidates’ Development of Competency-Based Teaching Practices.” *Smart Learning Environments* 9 (1). doi: 10.1186/s40561-021-00184-5.
- Cahyaning Haryan Kencana Ayu Putri, Andika Kuncoro Widagdo, Any Sutiadiningsih, and Ita Fatkhur Romadhoni. 2025. “Studi Deskriptif Motivasi Intrinsik Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Tata Boga di SMA Negeri 8 Surabaya.” *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 4(1):852–66. doi: 10.55606/inovasi.v4i1.4726.
- Defeyter, Margaret A., and Riccardo Russo. 2013. “The Effect of Breakfast Cereal Consumption on Adolescents’ Cognitive Performance and Mood.” *Frontiers in Human Neuroscience* 7(NOV):1–10. doi: 10.3389/fnhum.2013.00789.
- Faidul Jihad, Fikri, Meutia Paradhiba, Jun Musnadi Is, Maiza Duana, Susy Sriwahyuni, and Yolanda Oktaria. 2024. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi pada Remaja: Studi di Kalangan Siswa SMA The Influence of Social Media on Adolescents’ Healthy and Nutritious Food Preferences: A Study Among High School Students.” *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 10(1):2615–109.
- Ghifari A.R, and Dini C.Y. 2025. “Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Saat Sarapan dengan Konsentrasi Siswa SMAN 1 Grogol, Kediri.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi* 3(2):38–50.
- Groves, Nicole B., Erica L. Wells, Elia F. Soto, Carolyn L. Marsh, Emma M. Jaisle, T. Kathy Harvey, and Michael J. Kofler. 2022. “Executive Functioning and Emotion Regulation in Children with and without ADHD.” *Research on Child and Adolescent Psychopathology* 50(6):721–35. doi: 10.1007/s10802-021-00883-0.
- Hasibuan, Nur Hidayah, Tri Bayu Armanda, Fahrysyah Aulya, Muhammad Iraqi Fauzi, Julia Ivanna, Pendidikan Pancasila, and dan Kewarganegaraan. 2025. “Analisis Kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Terhadap Peningkatan Motivasi dan Konsentrasi Belajar Siswa di SMK Negeri 6 Medan.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9(1):10611–15.
- Nida, Rahma, and Dwi Darma Puspita Sari. 2023. “School Meals Program and Its Impact Towards Student’s Cognitive Achievement.” *Journal of Economics Research and Social Sciences* 7(1):69–80. doi: 10.18196/jeress.v7i1.17014.
- Qomarrullah, Rif’iy, Suratni, Lestari Wulandari S, and Muhammad Sawir. 2025. “Dampak Jangka Panjang Program Makan Bergizi Gratis Kesehatan dan Keberlanjutan Pendidikanthe Long-Term Impact of the Free Nutritious Meal Program onHealth and Educational Sustainability.” *Intelek Madani* 5(2):130–36.
- Rahmadhani, Heni, Radella Hervidea, and Asep Jalaludin Saleh. 2025. “Hubungan Status Gizi dan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Siswi SD Negeri 11 Krui di Desa Seray Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024.” *Journal of Citizen Research and Development* 2(1):71–87. doi: 10.57235/jcird.v2i1.4087.
- Roberts, Marina, Terezie Tolar-Peterson, Abby Reynolds, Caitlin Wall, Nicole Reeder, and Gina Rico Mendez. 2022. “The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review.” *Nutrients* 14(3):1–15. doi: 10.3390/nu14030532.
- Saul McLeod. 2024. “Thematic Analysis: A Step by Step Guide Simplypsychology.Org /Thematic-

- 1612 *Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Konsentrasi Siswa Kelas III Sekolah Dasar – Abdur Rozak, Armiya Nur Lailatul Izzah, Cahya Amalia Chusna*
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i5.10744>
- Analysis.H.” *Simply Psychology* (May). doi: 10.13140/RG.2.2.13084.71048.
- Shenia, Andriana Septiani, Ali Maksum, and Muhammad Affandi. 2025. “Studi Kasus Dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) Terhadap Semangat Belajar Siswa Di SD Negeri 38 Palembang.” *Indonesian Journal Of Education* 2(1):389–92. doi: 10.71417/ije.v2i1.533.
- Sugiyono. 2022. “Metode Penulisan Kualitatif.” *Metode Penelitian Kualitatif* 1–274.
- Tamsuri, Anas, Aris Dwi Cahyono, and Suryono Suryono. 2025. “Perilaku Sarapan pada Anak Sekolah.” *SEHATI: Jurnal Kesehatan* 5(1):51–55. doi: 10.52364/sehati.v5i1.76.
- Wang, Dongqing, Sachin Shinde, Tara Young, and Wafaie W. Fawzi. 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. doi: 10.7189/jogh.11.04051.
- Wardoyo, Riyani Puspa, Iva Sarifah, and Mahmud Yunus. 2025. “Dampak Makan Bergizi Gratis terhadap Minat Belajar Siswa Kelas 5 SD.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 1(2):2477–2143.
- Zaenudin, D. 2025. “Manfaat Program Pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Kesehatan dan Konsentrasi Belajar Siswa di SMAN 1 Pebayuran.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9(2):17297–301.
- Zilberter, Tanya, and Eugene Y. Zilberter. 2013. “Breakfast and Cognition: Sixteen Effects in Nine Populations, No Single Recipe.” *Frontiers in Human Neuroscience* 7(OCT):1–5. doi: 10.3389/fnhum.2013.00631.