

Analisis Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Dalam Meningkatkan Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar: Studi Literatur

Najwa Utami Humaira¹, Nayla Arifa Rayhan², Putri Ayu Lestari³

^{1,2,3} Universitas Negeri Medan

Korespondensi: najwautamihumaira999@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the potential of the Free Nutritious Meal Program (MBG) in improving students' learning focus in elementary schools through a literature review approach. Learning focus is a crucial factor in academic success and is influenced by various aspects, including nutritional adequacy. The method employed is a literature review of relevant scientific articles published between 2015 and 2025 concerning nutritional status, learning concentration, and school feeding programs. The findings indicate that adequate nutrition contributes to improved cognitive functions, such as attention and memory, which subsequently enhance learning focus. The MBG program, as a school-based intervention, has the potential to support learning readiness by fulfilling students' nutritional needs. However, its effectiveness depends on the quality of implementation, consistency of food provision, and the presence of a supportive learning environment. Therefore, MBG can serve as a relevant strategy to improve the quality of learning if implemented optimally and in an integrated manner.

Keywords: nutrition, learning focus, MBG program, elementary school

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar melalui pendekatan studi literatur. Fokus belajar merupakan aspek penting dalam keberhasilan pembelajaran yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecukupan gizi. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji artikel ilmiah yang relevan dalam rentang tahun 2015–2025 terkait hubungan antara status gizi, konsentrasi belajar, dan program makan di sekolah. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang optimal berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif, seperti perhatian dan daya ingat, yang berdampak pada peningkatan fokus belajar. Program MBG sebagai intervensi berbasis sekolah memiliki potensi dalam mendukung kesiapan belajar melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi siswa. Namun, efektivitas program ini dipengaruhi oleh kualitas pelaksanaan, konsistensi pemberian makanan, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, MBG dapat menjadi strategi yang relevan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran apabila diimplementasikan secara optimal dan terintegrasi.

Kata Kunci: gizi, fokus belajar, program MBG, sekolah dasar

Pendahuluan

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara sadar terhadap materi pembelajaran dalam kurun waktu tertentu. Dalam kajian psikologi pendidikan, konsentrasi dipahami sebagai proses pemusatan pikiran terhadap satu objek belajar dengan mengabaikan rangsangan lain yang tidak relevan (Rahmawati, 2014). Pada siswa sekolah dasar, kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan sehingga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi, serta kesiapan psikologis, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat konsentrasi berkorelasi dengan penurunan pemahaman materi serta hasil belajar siswa (Hazizah dkk., 2024). Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi aspek mendasar dalam menentukan keberhasilan akademik anak usia sekolah dasar.

Dari perspektif biologis, perkembangan fungsi kognitif anak sangat berkaitan erat dengan kecukupan nutrisi. Nutrisi seperti protein, zat besi, dan asam lemak esensial berperan penting dalam pembentukan jaringan saraf serta optimalisasi fungsi neurotransmitter yang mendukung proses perhatian dan memori (Anzalman dkk., 2025). Selain itu, tinjauan sistematis mengenai pengaruh sarapan terhadap performa kognitif menunjukkan bahwa anak yang sarapan memiliki tingkat konsentrasi dan daya ingat yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan (Hoyland dkk., 2009). Sebaliknya, kekurangan zat besi dilaporkan dapat menurunkan kecepatan pemrosesan informasi serta kapasitas perhatian pada anak usia sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa pemenuhan gizi merupakan fondasi penting dalam optimalisasi proses belajar.

Sebagai respons terhadap permasalahan gizi pada anak sekolah, pemerintah Indonesia meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai bagian dari kebijakan integratif antara sektor pendidikan dan kesehatan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi peserta didik sekaligus mendukung kesiapan belajar mereka di sekolah (Rahmiwati dkk., 2026). Analisis kebijakan pendidikan menunjukkan bahwa MBG dirancang untuk menjangkau siswa dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah, terutama di wilayah dengan tingkat kerentanan gizi yang tinggi (Hastuti dkk., 2026). Latar belakang implementasi program ini didasarkan pada temuan bahwa masih terdapat siswa yang mengikuti pembelajaran dalam kondisi kekurangan asupan makanan, yang berdampak pada rendahnya energi serta konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa implementasi program makan bergizi di sekolah dasar berhubungan dengan peningkatan skor konsentrasi serta motivasi belajar siswa (Irawan, 2025). Selain itu, kajian mengenai kebijakan pendidikan yang terintegrasi dengan aspek kesehatan mengungkapkan bahwa kolaborasi antara intervensi gizi dan peningkatan kualitas pembelajaran memiliki peran strategis dalam mendukung capaian akademik siswa (Khonsa dkk., 2025). Dengan demikian, integrasi aspek kesehatan dalam kebijakan pendidikan merupakan strategi yang relevan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara status gizi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada aspek gizi secara umum, seperti kebiasaan sarapan, asupan nutrisi, atau status

gizi individu, tanpa secara spesifik menelaah intervensi kebijakan berbasis sekolah. Selain itu, penelitian mengenai program makan di sekolah umumnya lebih menitikberatkan pada dampaknya terhadap status kesehatan atau prestasi belajar, sementara kajian yang secara khusus mengaitkan program tersebut dengan fokus belajar sebagai aspek kognitif yang lebih spesifik masih terbatas.

Di sisi lain, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai kebijakan nasional yang relatif baru belum banyak dianalisis secara komprehensif dalam konteks peningkatan fokus belajar siswa, khususnya melalui pendekatan studi literatur yang mengintegrasikan temuan empiris dan landasan teori. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang secara sistematis mengkaji potensi Program MBG dalam meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar dengan mengaitkan aspek gizi, perkembangan kognitif, serta proses pembelajaran sebagai satu kesatuan yang utuh.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, artikel ini menyajikan analisis studi literatur mengenai Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar. Kajian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara pemenuhan gizi, perkembangan kognitif, serta kualitas proses pembelajaran sebagai dasar penguatan kebijakan pendidikan berbasis kesehatan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan menelusuri, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Marzali (2016, dalam Subahan dkk., 2021) menjelaskan bahwa kajian literatur dilakukan melalui penelusuran berbagai buku, jurnal, dan terbitan ilmiah lainnya untuk menghasilkan pemahaman terhadap suatu isu tertentu. Dalam konteks penelitian, kajian literatur juga mencakup penelaahan terhadap variabel penelitian, teori yang digunakan, serta metode yang telah diterapkan oleh peneliti sebelumnya. Tjahjono (2018, dalam Subahan dkk., 2021) menambahkan bahwa kajian literatur yang baik mampu menunjukkan penguasaan peneliti terhadap topik serta membangun kredibilitas ilmiah di hadapan pembaca. Dengan demikian, studi literatur tidak hanya berfungsi sebagai landasan teori, tetapi juga sebagai upaya memetakan penelitian terdahulu dan menemukan celah penelitian.

Pelaksanaan studi literatur dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi, screening, dan seleksi artikel. Proses diawali dengan pengumpulan artikel melalui penelusuran basis data akademik, seperti Google Scholar, Garuda, dan Semantic Scholar, menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian, yaitu “status gizi dan konsentrasi belajar”, “program makan di sekolah”, “makan bergizi gratis”, dan “fokus belajar siswa SD”. Penelusuran dibatasi pada artikel ilmiah dalam rentang tahun 2015 hingga 2025 untuk menjaga relevansi dan kebaruan sumber.

Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan kriteria sumber pustaka untuk menjamin kualitas dan relevansi data. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel ilmiah yang membahas hubungan antara status gizi dan konsentrasi atau fokus belajar, (2) penelitian terkait program makan di sekolah atau intervensi gizi pada siswa, (3) studi yang berfokus pada siswa sekolah dasar atau usia setara, serta (4) artikel yang tersedia dalam bentuk teks lengkap (full text). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel

yang tidak relevan dengan variabel penelitian, tidak tersedia secara lengkap, atau memiliki keterbatasan data yang signifikan.

Berdasarkan proses penelusuran dengan kata kunci tersebut, diperoleh sejumlah artikel yang kemudian melalui tahap screening dengan membaca judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan topik penelitian. Artikel yang lolos tahap ini selanjutnya dianalisis secara penuh (full-text review) untuk menentukan kelayakan sebagai sumber penelitian. Dari proses tersebut, diperoleh 15 artikel yang relevan, di mana lima artikel dipilih sebagai sumber utama karena memiliki keterkaitan langsung dengan variabel penelitian dan memenuhi seluruh kriteria yang ditetapkan, sedangkan sepuluh artikel lainnya digunakan sebagai sumber pendukung untuk memperkuat landasan teori dan pembahasan.

Artikel yang telah dipilih kemudian disusun dalam bentuk uraian untuk memudahkan pengorganisasian informasi. Tahap berikutnya adalah pengorganisasian dan pembahasan, yaitu mengelompokkan serta membandingkan konsep atau temuan dari berbagai sumber. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan (Subahan dkk., 2021).

Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2002 dalam Ash-shiddiqi dkk., 2025). Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan informasi yang relevan, sedangkan penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi terstruktur agar memudahkan pemahaman hubungan antar konsep. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan melalui interpretasi data yang telah dianalisis dan diverifikasi secara berkelanjutan untuk menjaga keabsahan temuan. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara pemenuhan gizi, program makan bergizi gratis (MBG), dan peningkatan fokus belajar siswa sekolah dasar.

Hasil dan Pembahasan

1. Temuan Penelitian Sebelumnya

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa status gizi memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran siswa sekolah dasar. Penelitian kuantitatif yang dilakukan di SDN 427 Malewong menemukan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan bermakna secara statistik antara status gizi dan kemampuan siswa dalam mempertahankan konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung (Sumarni dkk., 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi gizi yang baik berpotensi mendukung fungsi kognitif secara optimal, khususnya dalam aspek perhatian dan fokus belajar.

Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian di Kota Medan yang menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan dan memiliki status gizi baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak sarapan atau memiliki status gizi kurang. Sarapan berperan sebagai sumber energi awal yang mendukung aktivitas otak sehingga membantu siswa lebih fokus dalam menerima materi pelajaran (Sarumaha, 2025). Dengan demikian, selain status gizi secara umum, pola makan harian seperti kebiasaan sarapan juga menjadi faktor penting dalam mendukung kualitas konsentrasi belajar siswa.

Namun demikian, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil berbeda. Beberapa studi melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara asupan zat gizi tertentu, seperti energi, protein, zat besi, dan vitamin C dari makanan sekolah, dengan tingkat konsentrasi belajar siswa (Rakhmawati dkk., 2017). Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh gizi terhadap konsentrasi belajar tidak bersifat sederhana dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu jenis zat gizi secara terpisah. Variasi desain penelitian, metode pengukuran, karakteristik responden, serta kondisi lingkungan belajar turut memengaruhi hasil penelitian tersebut.

Temuan yang beragam tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara status gizi dan konsentrasi belajar bersifat multifaktorial, di mana faktor gizi berinteraksi dengan aspek lain seperti lingkungan belajar, kebiasaan belajar siswa, serta dukungan keluarga. Dengan demikian, intervensi berbasis gizi, termasuk program makan di sekolah, perlu dipahami sebagai bagian dari sistem yang lebih luas dalam mendukung proses pembelajaran, bukan sebagai satu-satunya faktor penentu.

Selain memengaruhi konsentrasi, status gizi juga berkaitan dengan prestasi belajar siswa. Penelitian di SD Sumber Sekar 1 Dau, Kabupaten Malang, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar dengan nilai $p = 0,02$ ($p < 0,05$). Siswa dengan status gizi baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan status gizi kurang (Suhandi dkk., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa kecukupan nutrisi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif jangka pendek seperti konsentrasi, tetapi juga berkontribusi terhadap capaian akademik secara keseluruhan.

Dalam konteks yang lebih luas, program makan di sekolah juga dilaporkan memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran. Penelitian berbasis analisis kebijakan menunjukkan bahwa program makan siang gratis di sekolah berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, motivasi belajar, serta capaian akademik siswa (Fazri dkk., 2025). Intervensi ini tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi harian, tetapi juga menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif, sehingga mendukung kesiapan belajar siswa secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi yang baik memiliki peluang lebih besar untuk mencapai konsentrasi dan prestasi belajar yang optimal. Namun, hubungan tersebut tidak bersifat absolut karena dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, pendekatan yang mengintegrasikan aspek gizi dengan faktor lingkungan dan pedagogis menjadi penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa sekolah dasar.

2. Teori pendukung

Teori yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teori perhatian/konsentrasi, teori perkembangan kognitif Piaget, serta teori hubungan kesehatan dan pendidikan. Dalam kajian psikologi kognitif, perhatian (*attention*) merupakan proses mental yang memungkinkan individu memfokuskan sumber daya kognitif pada stimulus tertentu serta mengabaikan rangsangan lain yang tidak relevan. Konsentrasi belajar merupakan bentuk operasional dari perhatian, yaitu kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam perspektif pemrosesan informasi, perhatian berperan sebagai tahap awal yang menentukan informasi yang akan diproses lebih lanjut dalam

memori kerja. Pada siswa sekolah dasar, kemampuan ini masih berkembang dan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, terutama kecukupan energi dan nutrisi. Ketika kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi, kemampuan atensi akan menurun yang ditandai dengan mudah terdistraksi dan rendahnya daya serap terhadap materi (Meiranti & Anggreny, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan, status gizi, dan konsentrasi belajar siswa (Rahmadhani dkk., 2025; Sakliressy dkk., 2025). Dengan demikian, konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi faktor psikologis, tetapi juga kondisi biologis.

Menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap di mana anak mulai mampu berpikir logis terhadap objek nyata. Perkembangan ini dipengaruhi oleh interaksi antara kematangan biologis dan pengalaman belajar (Babullah, 2022). Piaget menjelaskan bahwa proses kognitif berlangsung melalui asimilasi dan akomodasi, yang memerlukan dukungan kondisi fisik yang baik. Nutrisi berperan penting dalam perkembangan fungsi otak, termasuk memori, perhatian, dan kemampuan berpikir logis (Marinda, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa status gizi berhubungan dengan kemampuan intelektual dan prestasi belajar siswa (Subagio dkk., 2024; Wadhani & Wijaya, 2021). Oleh karena itu, pemenuhan gizi menjadi bagian dari kesiapan biologis dalam perkembangan kognitif.

Selanjutnya, teori hubungan kesehatan dan pendidikan menekankan bahwa kondisi kesehatan memiliki keterkaitan langsung dengan kualitas proses dan hasil belajar. Dalam konsep pendidikan holistik, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh faktor akademik, tetapi juga kondisi fisik siswa (Rahma dkk., 2023). Kesehatan merupakan prasyarat utama bagi kesiapan belajar, di mana siswa yang sehat cenderung memiliki motivasi dan konsentrasi yang lebih baik. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menghambat partisipasi dan menurunkan capaian akademik (Sigala dkk., 2017). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa asupan makanan bergizi berkaitan dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa (Sari & Dora, 2024). Hal ini menegaskan pentingnya intervensi kesehatan dalam lingkungan pendidikan.

3. Data kebijakan MBG

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program lintas sektor yang melibatkan kementerian pendidikan, kesehatan, serta pemerintah daerah. Program ini dilaksanakan melalui penyediaan makanan bergizi kepada siswa di sekolah, umumnya sebelum atau selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Distribusi makanan dilakukan melalui dapur umum atau penyedia jasa katering yang memenuhi standar keamanan pangan dan nilai gizi (Nurulaini & Afifah, 2025).

Setiap menu disusun berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang mencakup keseimbangan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, pengawasan dilakukan oleh tenaga kesehatan dan pihak sekolah untuk memastikan kualitas makanan (Tim Redaksi InfoPendidikan, 2026). Program ini dirancang secara terencana dan berkelanjutan agar memberikan dampak optimal terhadap status gizi dan kesiapan belajar siswa (Sumilat dkk., 2025).

Program MBG memiliki target capaian sebagai berikut:

- a. Menurunkan prevalensi masalah gizi pada anak sekolah,
- b. Meningkatkan kehadiran siswa,
- c. Meningkatkan konsentrasi dan partisipasi belajar,

d. Meningkatkan hasil belajar sebagai dampak jangka panjang.

Target tersebut menunjukkan bahwa program tidak hanya berorientasi pada pemenuhan gizi, tetapi juga peningkatan kualitas sumber daya manusia (Alfi & Putri, 2025).

Program ini dilatarbelakangi oleh kondisi masih banyaknya siswa yang belajar dalam keadaan kurang asupan makanan, yang berdampak pada rendahnya energi dan konsentrasi (Hazizah dkk., 2024). Pemerintah memandang bahwa pemenuhan gizi merupakan prasyarat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga MBG menjadi kebijakan strategis yang mengintegrasikan sektor kesehatan dan pendidikan (Saputra, 2025). Penelitian juga menunjukkan bahwa program pemberian makanan tambahan di sekolah dapat meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa (Sari & Dora, 2024).

4. Analisis Perbandingan: Potensi Program MBG dalam Meningkatkan Fokus Belajar

Berdasarkan temuan penelitian dan landasan teori, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki potensi yang kuat dalam meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar. Dari perspektif teori perhatian, konsentrasi sangat bergantung pada ketersediaan energi bagi otak. Nutrisi yang memadai memungkinkan proses atensi dan pemrosesan informasi berjalan optimal, sehingga siswa mampu mempertahankan fokus selama kegiatan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan empiris yang menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi baik memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan status gizi kurang.

Dalam perspektif teori perkembangan kognitif Piaget, perkembangan kognitif anak dipengaruhi oleh kesiapan biologis. Nutrisi berperan dalam mendukung fungsi otak yang berkaitan dengan memori, perhatian, dan kemampuan berpikir logis. Oleh karena itu, MBG dapat dipandang sebagai intervensi yang tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga mendukung proses perkembangan kognitif siswa secara tidak langsung.

Sementara itu, dalam teori hubungan kesehatan dan pendidikan, kondisi kesehatan merupakan prasyarat utama bagi kesiapan belajar. Program MBG sejalan dengan pendekatan ini karena berupaya menciptakan kondisi fisik yang optimal sebelum proses pembelajaran berlangsung, sehingga siswa lebih siap secara biologis maupun psikologis untuk menerima materi pembelajaran.

Namun demikian, efektivitas Program MBG tidak dapat dipandang secara absolut. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh gizi terhadap fokus belajar bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, serta kondisi psikologis siswa. Dengan demikian, keberhasilan MBG dalam meningkatkan fokus belajar sangat bergantung pada integrasinya dengan faktor-faktor tersebut.

Selain itu, implementasi Program MBG juga menghadapi berbagai tantangan. Keterbatasan anggaran, distribusi makanan yang belum merata, serta kemungkinan variasi kualitas gizi antar daerah dapat memengaruhi efektivitas program. Di samping itu, kurangnya pengawasan dalam pelaksanaan berpotensi menyebabkan ketidaksesuaian antara standar gizi yang direncanakan dengan realisasi di lapangan. Oleh karena itu, keberhasilan MBG tidak hanya ditentukan oleh penyediaan makanan, tetapi juga oleh efektivitas tata kelola, konsistensi pelaksanaan, serta sistem

pengawasan yang memadai. Berdasarkan hal tersebut, efektivitas program MBG akan lebih optimal apabila memenuhi beberapa kondisi berikut:

- a. Makanan yang diberikan memenuhi standar gizi seimbang dan dikonsumsi secara rutin,
- b. Pelaksanaan program dilakukan secara konsisten dan terintegrasi dengan proses pembelajaran,
- c. Didukung oleh lingkungan belajar yang kondusif serta metode pembelajaran yang efektif.

Dengan terpenuhinya kondisi tersebut, MBG tidak hanya berfungsi sebagai program pemenuhan gizi, tetapi juga sebagai intervensi strategis yang berpotensi meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya dalam aspek fokus belajar siswa sekolah dasar. Namun, tanpa dukungan implementasi yang optimal, potensi tersebut tidak akan tercapai secara maksimal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan studi literatur yang bergantung pada ketersediaan dan kualitas sumber yang dianalisis. Selain itu, perbedaan metode, variabel, dan konteks penelitian pada setiap sumber dapat memengaruhi konsistensi hasil kajian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris di masa mendatang untuk menguji secara langsung pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap fokus belajar siswa sekolah dasar.

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki potensi dalam meningkatkan fokus belajar siswa sekolah dasar, baik ditinjau dari aspek teoretis maupun empiris. Hal ini didukung oleh teori perhatian, perkembangan kognitif, serta hubungan antara kesehatan dan pendidikan yang menegaskan bahwa kecukupan gizi berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif, seperti konsentrasi, memori, dan kesiapan belajar.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang baik serta kebiasaan makan yang teratur, seperti sarapan dan program makan di sekolah, berhubungan dengan peningkatan konsentrasi, motivasi, serta prestasi belajar siswa. Namun demikian, pengaruh gizi terhadap fokus belajar tidak bersifat mutlak karena turut dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, dan kondisi psikologis siswa.

Oleh karena itu, efektivitas Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sangat bergantung pada pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan program yang konsisten dan terintegrasi dengan proses pembelajaran, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Dengan pendekatan yang komprehensif, program ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar.

Referensi

- [1] Alfi, N. J., & Putri, L. D. (2025). Upaya Berbagai Pihak dalam Mengatasi Gizi Buruk untuk Mewujudkan Generasi Emas pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(4), 291–305.
<https://doi.org/10.61132/jupendir.v2i4.805>

- [2] Anzalman, Thaheransyah, Hakim, R., Dahlan, D., & Lahmi, A. (2025). The Brain Development and Nutrition. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(1), 20–29. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.370>
- [3] Ash-shiddiqi, H., Sinaga, R. W., & Audina, N. C. (2025). Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Edukatif*, 3(2), 333–343. <https://doi.org/10.65311/je.v3i2.1628>
- [4] Babullah, R. (2022). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Penerapannya Dalam Pembelajaran. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 131–152. <https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.10>
- [5] Fazri, M. Al, Nabila, P., & Suwandi. (2025). The Impact of the Free Meal Program on the Improvement of Academic Achievement of Elementary School Students: A Case Study at SDN 31 Palembang. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(4), 866–874. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i4.512>
- [6] Hastuti, R., Hariyadi, A. M., & Hariyadi. (2026). Implementasi Program Makan Bergizi Gratis di Sekolah : Tinjauan Literature terhadap Tantangan Tata Kelola dan Implikasi Kebijakan. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 16–21. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/article/view/4731>
- [7] Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas V Di SDN 04 Tigaraksa. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 323–328. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.864>
- [8] Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22, 220–243. <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175>
- [9] Irawan, M. F. (2025). Dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Konsentrasi dan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. *Mentari: Journal of Islamic Primary School*, 3(4), 308–317. <https://ejournal.staimnglawak.ac.id/index.php/ment/article/view/1882>
- [10] Khonsa, N., Khalifah, H., Zulaikha, S., & Takdir, M. (2025). Integrasi Program Nutrisi Gratis dalam Pendidikan sebagai Komponen Manajemen Pendidikan Nasional. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5474–5482. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1441>
- [11] Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- [12] Meiranti, & Anggreny, D. E. (2023). Pengaruh Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SD Negeri 2 Sumber Marga Telang. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 128–134. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.371>
- [13] Nurulaini, R., & Afifah, D. F. (2025). Implementasi Program MBG Untuk Meningkatkan Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kota Semarang 2025. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 5(11), 4249–4259. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i11.32520>

- [14] Rahma, E. N., Salsabilla, M., Nowiyanti, R., & Said, F. (2023). Pengaruh Pendidikan Dan Kesehatan Terhadap Kualitas Penduduk. *EduCurio Journal*, 1(2), 1-7.
- [15] Rahmadhani, H., Hervidea, R., & Saleh, A. J. (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. *JCRD: Journal of Citizen Research and Development*, 2(1), 71-87. <https://doi.org/10.57235/jcrd.v2i1.4087>
- [16] Rahmawati, D. A. (2014). Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat Dari Kebiasaan Makan Pagi. *Early Childhood Education Papers (BELIA)*, 3(1), 30-37. <https://doi.org/146520114>
- [17] Rahmiwati, A., Febry, F., & Sunarsih, E. (2026). Peningkatan pengetahuan gizi siswa penerima program makan bergizi gratis (MBG) melalui edukasi berbasis traffic light nutrition card (TLNC). *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 7(10), 466-474. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i2.24593>
- [18] Rakhmawati, V. N., Prawiningdyah, Y., & Palupi, I. R. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Makanan Sekolah (School Feeding) Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Daerah Istimewa Yogyakarta [Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/108173>
- [19] Sakliressy, M. C. S., Kasau, S., & Syahrudin, A. N. (2025). Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 4 Kabupaten Halmahera Barat. *Jurnal Spektrum Kesehatan*, 1(3), 41-49. <https://doi.org/10.37081/rum-kes.v1i3.49>
- [20] Saputra, E. E. (2025). Program Makan Bergizi (MBG) Sebagai Katalis Peningkatan Kualitas Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan, Keplatihan, Olahraga, dan Kesehatan (SPORTIKA)*, 1(1), 1-15. <https://share.google/E0fVEPFEnsW6kdGhZ>
- [21] Sari, A. K., & Dora, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 59-66. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.80489>
- [22] Sarumaha, F. E. (2025). Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025 [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan]. <https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/s/home/item/2591>
- [23] Sigala, M., Kawengian, S., & Malonda, N. S. H. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn 1 Tounalet Dan SD Katolik Santa Monica Kecamatan Langowan Barat. *Jurnal KESMAS*, 6(2), 53-60. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/kesmas/article/view/22979>