

Efektivitas Program Pemerintah MBG (Makan Bergizi Gratis) Terhadap Minat Belajar Anak Usia Dini

Najwa Herniati¹, Idawati²

^{1,2}IAI Hamzanwadi Pancor Lombok Timur

Email: najwaherniati1997@gmail.com¹, calyahayb@gmail.com²

Abstrak

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program makan siang gratis Indonesia yang dicetuskan pada masa pemerintahan Prabowo Subianto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program pemerintah MBG (Makan Bergizi Gratis) terhadap minat belajar anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kualitatif, pengambilan data dengan teknik observasi dokumentasi dan wawancara kepada kepala sekolah dan guru, serta observasi langsung terhadap anak di RA Al-Mansyuriah Selong Paok desa Bonder Kabupaten Lombok Tengah NTB. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan kehadiran siswa di sekolah, siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti proses belajar dan bermain. Meskipun demikian dampak langsung terhadap hasil belajar seperti peningkatan akademik dan kemampuan kognitif belum dapat terlihat saat ini. Perubahan dalam prestasi akademik biasanya memerlukan waktu yang lama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan adanya program MBG berpengaruh signifikan terhadap minat belajar anak usia dini.

Kata Kunci : *Program Makan Bergizi Gratis, Minat Belajar, Anak usia dini*

PENDAHULUAN

Program makan bergizi gratis ini merupakan rencana pembagian makan bergizi di sekolah yang diharapkan dapat memberikan keadilan dalam dunia pendidikan karena semua siswa memiliki kesempatan untuk makan makanan bergizi secara gratis. Yang merupakan salah satu kebijakan pemerintah Presiden Prabowo Subianto dalam masa jabatannya (Andin,et al.,2025)³. Tujuan program ini adalah untuk mengatasi masalah gizi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Khususnya anak-anak, balita dan ibu hamil. Ini akan membantu meningkatkan fokus. Status gizi yang ideal juga penting untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang sehat (Desiani & Syafiq,2025)⁴.

Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, diperlukan asupan gizi yang memadai untuk mendukung secara maksimal. Setelah memasuki usia sekolah, anak mulai mengenal berbagai macam makanan dan mencoba mengkonsumsinya. Selain itu, anak juga dapat mengalami gizi kurang maupun lebih yang berimplikasi menjadi masalah hingga remaja bahkan

¹ Artikel ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program PIAUD, Institut Agama Islam Hamzanwadi, 2025

² Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian deskriptif kualitatif yang dibimbing oleh Dr. Idawati, M.Pd

³ Andin, A., Risti, D., Latifah, I. Penerapan Nilai Pancasila Melalui Program Makan Bergizi Gratis. (IJEDR : Indonesian Journal of Education and Development Research, 2025)

⁴ Desianan, N., & Syafiq, A. Efektivitas Program Makan Gratis pada Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. (Tinjauan Sistematis: Mahayati Nursing Junal, 2025)

dewasa. Oleh karena itu, pendampingan orang tua dan lingkungan sekitar menjadi sangat penting untuk menunjang priode tumbuh kembang anak (Ana & Hartini, 2018)⁵.

Program edukasi kesehatan dan gizi, bantuan finansial, serta upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan nutrisi anak dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak secara holistic. Untuk membuat kebijakan di tingkat masyarakat dan sekolah yang lebih baik, sangat penting untuk memahami komponen sosial yang mempengaruhi kesehatan dan pendidikan anak (Kartika Sari & Dora, 2024)⁶.

Makan bergizi merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh kita. Oleh karena itu, saat kita mengkonsumsi makanan sehari-hari mengandung makanan yang bergizi dan sehat yang nantinya dapat dicerna dan memberikan manfaat bagi tubuh (Wahyuningsih et al, 2021)⁷.

Pendidikan yang berkualitas tidak hanya berrgantung pada kurikulum dan metode pembelajaran, tetapi juga pada faktor eksternal yang memengaruhi perkembangan kognitif dan fisik siswa. Salah satu yang berkontribusi terhadap keberhasilan pendidikan adalah kecukupan gizi anak sekolah, yang berperan dalam meningkatkan daya pikir, stamina, dan ketahanan belajar mereka (UNESCO, 2021)⁸. Asupan gizi yang memadai memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat menyerap materi dengan lebih efektif.

Dalam Islam juga kerap disinggung terkait dengan harusnya mengkonsumsi hal yang baik, karena sesuatu yang baik akan menghasilkan yang baik pula seperti yang tertera dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 168 yang artinya " Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu." Ayat ini menekankan pentingnya mengkonsumsi makanan yang halal dan baik. Halal berarti makanan yang diperoleh oleh syariat islam, sedangkan baik (thayyib) berarti makanan yang berkualitas, baik dalam hal kandungan nutrisi maupun cara memperolehnya.

Makanan yang baik memiliki peran yang sangat mendukung dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak terutama anak berkesulitan belajar. Tetapi makanan yang baik belum tentu sehat, makanan sehat adalah makanan yang memenuhi kebutuhan makro dan mikro nutrisi. Pada jaman sekarang tingginya konsumsi makanan tinggi karbohidrat, pengawet dan

⁵ Ana Veria Setyawati, V., & Hartini, E. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. (Yogyakarta: Deepublish, 2018)

⁶ Kartika, Sari, A., & Dora, N. Konsentasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi. (Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2024). Hlm. 59-66

⁷ Wahyuningsih, N., Tuter Martaningsih, S., & Supriyatno, A. Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh. (Yogyakarta : K-Media, 2021). Hlm. 1-3

⁸ UNESCO. Education For Health and Well-Being. (United Nations Educational, 2021)

lemak menyebabkan kesulitan belajar, mudah mengantuk dan berimbas pada turunnya konsentrasi belajar (Udhiyanasari, 2023)⁹.

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang harus mendapatkan perhatian khusus untuk menjaga kualitas hidup mereka. Gizi dan kesehatan memiliki peran penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Status gizi yang baik berkontribusi pada kesehatan fisik seseorang, sementara asupan gizi yang tidak sesuai, baik yang berlebihan maupun kurang, dapat menimbulkan masalah kesehatan. Oleh karena itu, anak-anak usia sekolah yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi dapat mengalami hambatan dalam produktivitas mereka.

Untuk menghadapi tantangan ini, diperlukan kolaborasi yang erat antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat. Kerja sama ini bertujuan untuk menyediakan dukungan serta sumber daya yang diperlukan bagi orang tua. Program edukasi mengenai kesehatan dan gizi, bantuan finansial, serta upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan nutrisi anak dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara holistik (Al-Faida, 2021)¹⁰.

Oleh karena itu, untuk merumuskan kebijakan yang lebih efektif di tingkat masyarakat dan sekolah, sangat penting untuk memahami berbagai komponen sosial yang mempengaruhi pemenuhan gizi yang tepat bagi anak usia sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Masa anak-anak adalah periode emas, di mana pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara aktif, sehingga mereka memerlukan asupan gizi yang cukup berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, menjaga kekebalan, dan meningkatkan kecerdasan (Fitriana et al., 2022)¹¹.

Anak yang mendapat asupan makanan bergizi cenderung memiliki energi yang cukup dan suasana hati yang stabil, sehingga lebih bersemangat dan tertarik dalam proses belajar. Sebaliknya, anak yang mengalami kekurangan gizi seringkali menunjukkan kelelahan, mudah mengantuk, dan kurang konsentrasi, yang dapat menurunkan minat belajar. Memberikan asupan gizi yang seimbang dapat memperbaiki fungsi kognitif dan sikap anak terhadap belajar.

Prestasi belajar merupakan hasil interaksi antar faktor yang mempengaruhinya, baik berasal dari luar (eksternal) maupun dari dalam (internal) pribadi siswa itu sendiri. Salah satu faktor internal yang sangat menentukan keberhasilan belajar siswa adalah minat. Minat merupakan kecenderungan atau keinginan yang besar akan suatu hal, dibuktikan melalui pemberian perhatian terhadap subyek yang diminati. Minat berperan penting dalam aktivitas pembelajaran dan prestasi belajar. Melalui minat yang kuat, siswa akan menggunakan waktunya secara efektif untuk belajar. Minat

⁹ Udhiyanasari, K. Y. Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar di SD Inklusi Jember. (SPEED Journal: Jurnal of Special Education, 2023). Hlm. 84-89

¹⁰ Al- Faida, N. Pengaruh Kebiasaan sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. (IKESMA, 2021). Hlm. 81

¹¹ Fitriana, dkk. Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. (JABI: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2022)

belajar juga diartikan sebagai kekuatan yang dapat mendorong individu untuk menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dirinya dalam kegiatan belajar.

Minat belajar pada anak usia dini sangat penting sebagai pondasi perkembangan akademik dan sosial mereka di masa depan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi minat belajar adalah kondisi fisik dan kesehatan anak, terutama asupan gizi yang cukup dan seimbang. Program makan bergizi gratis di sekolah-sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan nutrisi yang optimal bagi anak-anak sehingga bisa meningkatkan minat dan kemampuan belajar anak.

Berdasarkan observasi atau pengamatan yang dilakukan di RA Al-Mansyuriah Selong Paok Desa Bonder, bahwa pelaksanaan program pemerintah MBG (Makan Bergizi Gratis) dilaksanakan dari senin sampai hari jum'at pada jam 9 WITA, memberikan dampak sangat bagus terhadap minat belajar dan antusiasme siswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya kehadiran siswa dan antusiasme siswa ketika makan bergizi gratis di bagikan.

Implementasi program MBG (Makan Bergizi Gratis) memberikan dampak positif terhadap minat belajar siswa dalam jangka panjang. Hasil observasi partisipatif juga mengungkapkan bahwa siswa lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler setelah mengikuti program MBG (Makan Bergizi Gratis) (Puspa et al, 2025)¹².

Anak-anak dengan asupan gizi yang cukup memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dan lebih mampu berkonsentrasi dalam proses belajar. Dengan demikian, MBG berpotensi berkontribusi tidak hanya terhadap kesehatan fisik tetapi juga terhadap kesiapan siswa dalam menerima pembelajaran secara optimal (Qomarullah et al, 2025)¹³.

Dengan anggaran yang besar, program MBG (Makan Bergizi Gratis) yang dicanangkan oleh Presiden Prabowo Subianto bertujuan meningkatkan kualitas gizi sekaligus memotivasi belajar siswa di Indonesia. Program ini dirancang untuk memberikan makanan bergizi kepada anak-anak sekolah balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Asupan gizi yang memadai memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat menyerap materi dengan efektif. Selain itu, gizi yang baik juga berdampak pada perkembangan fisik yang optimal, yang pada gilirannya mendukung aktivitas motorik serta interaksi sosial di lingkungan sekolah. Namun di berbagai negara berkembang termasuk Indonesia, ketimpangan akses terhadap makanan bergizi masih menjadi tantangan serius yang berdampak langsung pada kualitas pendidikan.

Dengan implementasi yang tepat, program MBG (Makan Bergizi Gratis) berpotensi meningkatkan kualitas pendidikan secara menyeluruh, mengurangi angka putus sekolah, serta mendorong keterlibatan komunitas dalam penyediaan makanan sehat bagi anak-anak disekolah.

¹² Puspa Wardoyo, R. Sarifah, I., Yunus, M. Dampak Makan Bergizi Gratis terhadap Minat Belajar Siswa Kelas 5 SD. (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 2025).

¹³ Qomarullah, R., Suratni, S., Lestari Wulandari, S., Sawir, M. Dampak Jangka Panjang Program Makan Bergizi Gratis terhadap Kesehatan dan Keberlanjutan Pendidikan. (Indonesia Joournal of Inteectual Publication, 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode dekriptif kualitatif untuk menganalisis efektivitas program pemerintah MBG (Makan Bergizi Gratis) terhadap minat belajar. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan persepsi berbagai pemangku kepentingan terkait implementasi program MBG di berbagai daerah (Creswell & Poth, 2018)¹⁴.

Subjek penelitian ini adalah para siswa-siswi RA Al-Mansyuriah Selong Paok, Desa Bonder Kecamatan Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah NTB yang berjumlah 62 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap kepala sekolah dan guru untuk menggali dampak program MBG terhadap minat belajar anak usia dini. Teknik ini bertujuan untuk memahami bagaimana program MBG memengaruhi minat belajar anak usia dini di sekolah.

Observasi dilakukan di sekolah untuk mengamati pola, reaksi dan respon siswa terhadap program MBG serta hambatan yang muncul pada saat pelaksanaannya. Sementara itu dokumentasi dilakukan untuk meninjau laporan evaluasi program dan pemerintah daerah, data kehadiran siswa, semangat belajar, keaktifan dan kedisiplinan siswa. Dengan pendekatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai efektivitas makan bergizi gratis terhadap minat belajar anak usia dini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program makan bergizi gratis di sekolah RA Al-Mansyuriah Selong Paok, Bonder

Adanya program makan bergizi gratis merupakan salah satu program kerja dari presiden ke-8 Indonesia yang telah dilakukan uji coba di beberapa instansi pendidikan di Indonesia. Program makan bergizi gratis adalah program yang bertujuan untuk menyediakan makanan sehat dan makanan bergizi kepada kelompok yang membutuhkan dengan fokusnya adalah anak-anak yang masih duduk disekolah dasar hingga anak-anak sekolah menengah keatas. Program makan siang gratis ini pertama kali dicetuskan pada masa pemerintahan Presiden ke-8 Indonesia Prabowo Subianto. Saat ini pelaksanaan program ini sudah berjalan selama kurang lebih 5 bulan hingga juni 2025, akan tetapi program MBG ini terlaksana di RA Al-Mansyuriah Selong Paok sejak tanggal 17 Februari 2025.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilaksanakan di RA Al-Mansyuriah Selong Paok dengan kepala sekolah dan guru. Maka, ditemukan hasil bahwa, pelaksanaan MBG di sekolah pada siswa kelas A dan siswa kelas B dibagikan pada jam 9 WITA, guru membagikan langsung kepada peserta didik. Anak-anak makan bersama-sama didepan ruang kelas, sebelum memulai makan anak-anak diwajibkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu dan berdoa bersama-sama. Para guru selalu mengingatkan untuk anak-anak membawa air minum sendiri dari rumah. Setelah selesai makan bersama, anak-anak diminta untuk merapikan tempat makannya

¹⁴ Creswell, J. W., & Poth, C. N. *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among five Approaches* (4th ed). (SAGE Publications, 2018).

sendiri dan menaruh ditempat yang telah disediakan agar nanti petugas MBG bisa mengambilnya dengan mudah.

Dengan adanya program ini tentunya para peserta didik akan jauh lebih membawa dampak positif bagi peserta didik. Peserta didik akan makan dengan teratur. Selain itu menu yang di buat di Makan Bergizi Gratis ini merupakan makanan yang sehat seperti menu lauk yang berbeda-beda yang telah diatur takaran gizinya oleh pihak catering, terdapat juga buah dan sayuran yang akan memenuhi nutrisi dan gizi bagi anak serta terdapat juga pembagian susu kemasan sebagai pelengkap menu makanan sehat. Program ini memang membawa dampak yang sangat positif bagi kesehatan peserta didik. Karena dengan tubuh yang sehat akan terdapat jiwa yang tenang. Begitu juga dengan proses belajar mengajar, apabila siswa telah siap untuk mengikuti pembelajaran secara rohani dan jasmani maka proses belajar mengajar juga akan berjalan dengan baik.

Pengaruh pola makan terhadap kemampuan belajar anak telah menjadi perhatian penting dalam penelitian pendidikan dan kesehatan. Makanan yang di konsumsi oleh siswa tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga memainkan peran krusial dalam mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi mereka selama proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang baik dan seimbang dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sementara pola makan yang buruk dapat menyebabkan masalah dalam akademik.

Dari segi ekonomi program MBG ini membantu, memudahkan orang tua siswa, menghemat pengeluaran seperti uang jajan dan meminimalisir anak jajan sembarangan.

Dampak program makan bergizi gratis terhadap minat belajar anak usia dini

Makan bergizi gratis pada anak usia dini memiliki dampak positif yang signifikan, terutama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Nutrisi yang memadai dapat meningkatkan kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup anak. Hal ini bisa dilihat dari meningkatnya kehadiran siswa dan siswa yang menjadi lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Salah satu guru di RA Al-Mansyuriah yang bernama ibu Asnawati memberikan tanggapan bahwa “sejak adanya program MBG ini anak-anak menjadi lebih antusias datang kesekolah dan ketika mengikuti proses pembelajaran juga jadi lebih konsentrasi serta lebih aktif dalam bermain”.

Gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang baik cenderung lebih aktif dan memiliki daya konsentrasi lebih baik. Makanan sehat sangat berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar, terutama bagi anak yang mengalami kesulitan belajar. Observasi menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak seimbang cenderung kurang fokus dan lebih mudah merasa mengantuk, sedangkan siswa yang rutin sarapan dengan gizi seimbang menunjukkan peningkatan konsentrasi dan respons yang baik saat belajar. Kurangnya asupan gizi dapat menyebabkan efek negatif pada perkembangan otak anak. Anak-anak yang mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan gula

mengalami penurunan daya ingat dan kemampuan belajar. Hal ini disebabkan oleh pengaruh glukosa dalam makanan yang dapat mengganggu metabolisme otak, sehingga menyebabkan anak cepat lelah dan tidak fokus. Kekurangan nutrisi juga dapat mengakibatkan masalah kesehatan jangka panjang, termasuk gangguan emosional dan kesulitan belajar (Septikasari, 2018)¹⁵.

Makanan bergizi sangat penting dalam menunjang perkembangan fisik dan kognitif anak. Nutrisi yang cukup dan seimbang membantu otak anak berfungsi secara optimal, yang dapat membantu meningkatkan daya konsentrasi, daya ingat dan semangat belajar. Anak yang mendapatkan asupan makanan bergizi cenderung memiliki energi yang cukup dan suasana hati yang stabil, sehingga lebih bersemangat dan tertarik pada proses pembelajaran. Sebaliknya, anak yang mengalami kekurangan mendapatkan asupan gizi sering kali menunjukkan kelelahan, mudah mengantuk, dan kurang konsentrasi yang dapat menurunkan minat belajar.

Efektivitas Program Makan Bergizi Gratis yang dilaksanakan di RA Al-Mansyuriah Selong Paok yang terlihat sampai saat ini adalah peningkatan kehadiran siswa di sekolah. Ini menunjukkan adanya korelasi positif antara pola makan dengan minat belajar. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap program ini, dan tingkat kehadiran siswa menjadi lebih teratur dibandingkan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa program tersebut berhasil menarik perhatian siswa dan memberikan motivasi tambahan bagi mereka untuk datang ke sekolah. Pembagian makan gratis berlangsung dengan lancar dan diterima dengan baik oleh para siswa. Banyak siswa dan orang tua siswa merasa terbantu dengan program ini. Terutama siswa yang sering menghadapi kesulitan untuk mendapatkan makanan yang bergizi di rumah.

Dengan adanya program MBG (Makan Bergizi Gratis) ini anak-anak disekolah cenderung lebih aktif dalam mengikuti proses belajar dan bermain, antusiasme anak terhadap program ini sangat tinggi. Anak-anak cenderung lebih antusias jika makanan bergizi disajikan dengan tampilan menarik, rasa yang enak, dan variasi menu yang sesuai dengan selera mereka. Ketika anak merasakan manfaat langsung seperti energi yang bertambah dan suasana hati yang lebih baik, mereka menjadi lebih termotivasi untuk ikut serta dan menikmati program MBG. Ini berkontribusi pada peningkatan minat belajar dan keaktifan anak didalam maupun diluar kelas. Antusiasme anak juga dipengaruhi oleh dukungan dan dorongan dari guru dan orang tua.

Meskipun demikian dampak langsung terhadap hasil belajar seperti peningkatan nilai akademik dan kemampuan kognitif belum dapat terlihat untuk saat ini. Perubahan dalam prestasi akademik biasanya memerlukan waktu lebih lama untuk terjadi karena melibatkan berbagai faktor lain seperti metode pengajaran, kondisi psikologis anak, dan lingkungan belajar secara keseluruhan. Selain itu penting untuk dicatat bahwa keberhasilan program ini tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan bergizi, tetapi juga pada bagaimana anak dan orang tua dirumah mengintegrasikan pola makan sehat tersebut kedalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang kita ketahui juga bahwa

¹⁵Septikasari, M. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. (UNY Press, 2018)

dilingkungan sekolah terdapat beberapa kantin yang menjual makanan yang tinggi gula dan makanan siap saji.

Konsumsi gula, lemak dan garam berlebihan pada anak dapat mengganggu proses belajar. Ini karena gula menyebabkan lonjakan energi diikuti dengan penurunan energi, yang memengaruhi fokus, konsentrasi, dan suasana hati, sehingga anak mungkin kesulitan belajar dan mengingat informasi. Adapun dampak negatif mengonsumsi gula berlebihan pada proses belajar anak yaitu gangguan konsentrasi dan fokus, penurunan daya ingat, perubahan suasana hati dan perilaku, hiperaktif, dan gangguan tumbuh kembang (Anna Nur Afifah et al, 2022)¹⁶.

Sedangkan jika anak mengonsumsi makanan siap saji secara berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada proses belajar anak. Makanan siap saji yang sering kali tinggi lemak, gula dan natrium dapat mengganggu perkembangan otak, fungsi memori, dan konsentrasi. Hal ini dapat berdampak pada kemampuan anak untuk fokus, mengingat dan belajar dengan baik. Penurunan prestasi akademik dapat disebabkan oleh berlebihannya makanan siap saji yang di konsumsi, kandungan gula dan lemak yang tinggi dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak.

Program Makan Bergizi Gratis ini juga mendapat dukungan dari berbagai pihak, termasuk orang tua dan guru, yang melihat manfaat besar bagi anak-anak. Sebagai contoh, salah satu guru di RA Almansyuriah Selong Paok menyatakan bahwa banyak siswa yang sebelumnya tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup kini merasa lebih bersemangat dan sehat. Mereka mengamati perubahan positif dalam perilaku anak, termasuk peningkatan fokus dan partisipasi dalam kegiatan belajar. Banyak siswa yang biasanya malas untuk kesekolah setelah program ini ada jadi rajin datang kesekolah.

Namun perlu diingat bahwa evaluasi terhadap program ini harus dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan. Penilaian harus melibatkan pengumpulan data tentang perkembangan akademik setelah program berjalan lebih lama. Selain itu feedback dari siswa mengenai menu makanan dan kepuasan siswa juga penting untuk meningkatkan kualitas program dimasa mendatang.

Program Makan Bergizi Gratis telah menunjukkan dampak positif pada aspek kehadiran siswa. Anak-anak lebih aktif ketika diberikan tugas oleh guru dan lebih aktif lagi ketika sedang bermain. Anak-anak yang biasanya malas saat proses pembelajaran dikelas menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran. Anak-anak yang dulunya malas kesekolah jadi rajin datang kesekolah. Jika program ini terus berlangsung, maka potensi dampaknya pada prestasi akademik siswa dapat diteliti lebih lanjut melalui pendekatan yang sistematis dan berbasis data jangka panjang.

Tantangan dan kendala dalam implementasi program Makan Bergizi Gratis di sekolah RA Al-Mansyuriah Selong Paok

Adapun kendala dan tantangan yang dihadapi pada saat pengimplementasian atau pelaksanaan program makan bergizi gratis di RA Al-Mansyuriah Selong Paok, yaitu:

¹⁶Anna Nur Afifah, C., Ruhana, A., Yanuar Dini, C., Arya Pratama, S. Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan. (Yogyakarta, Deepublish, 2022)

1. Pengelolaan Sampah

Program makan bergizi gratis ini berdampak pada peningkatan jumlah sampah. Guru menghadapi kesulitan karena siswa belum sepenuhnya menyadari pentingnya membuang sampah pada tempat yang telah disediakan. Ketika anak-anak atau siswa-siswa tidak menyukai menu sayuran yang telah disediakan mereka akan membiarkannya berada di ompreng dan kadang meninggalkan sembarangan, belum lagi kulit dari buah yang di makan berserakan. Hal ini menyebabkan sampah menumpuk dan tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya membuang sampah pada tempatnya. Untuk mengatasinya sekolah mengusulkan agar siswa membiasakan diri memilah dan membersihkan sampah setelah makan. Konsistensi dalam pelaksanaan ini sangat penting agar sampah tidak berserakan di dalam kelas maupun diluar kelas.

2. Preferensi Rasa Anak yang Beragam

Anak usia dini sering kali picky eater atau memilih-milih makanan. Anak usia dini sedang dalam tahap perkembangan rasa dan kebiasaan makan, mereka sangat selektif dan sensitif terhadap rasa, tekstur, aroma, serta warna makanan. Menu yang telah disediakan sering kali tidak sesuai dengan selera atau kebiasaan makan mereka, sehingga anak menolak atau tidak menghabiskan makanan yang disediakan secara gratis. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk melibatkan anak dalam proses memasak dan pemilihan menu. Untuk mengatasinya sekolah mengusulkan agar dalam pengelolaan makanan lebih bervariasi dan memberikan kreativitas dalam penyajiannya.

3. Kurangnya Edukasi Gizi

Kurangnya pengetahuan tentang orang tua tentang gizi dan kesehatan khususnya ibu menjadi salah satu penyebab terjadinya gizi buruk pada anak usia dini. Pengetahuan tentang gizi mempengaruhi variasi dan jumlah makanan yang dikonsumsi anak. Kurangnya pengetahuan dapat mengarah pada pilihan makanan yang kurang tepat (Saimi & Ratna, 2024)¹⁷.

Orang tua yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang, sehingga tidak mendukung atau memperkuat kebiasaan makan bergizi dirumah. Hal ini dapat mengurangi efektivitas program makan bergizi gratis disekolah. Untuk mengatasinya sekolah mengusulkan untuk diadakannya penyuluhan dan woekshop gizi terhadap orang tua. Mengadakan penyuluhan rutin di lingkungan sekolah, posyandu, atau komunitas untuk menjelaskan manfaat gizi seimbang dan dampaknya bagi tumbuh kembang serta prestasi belajar anak. Bisa disertai demo memasak makanan bergizi yang praktis dan ekonomis.

KESIMPULAN

Program Makan Bergizi Gratis di RA Al-Mansyuriah Selong Paok merupakan program pemerintah yang menyediakan makanan sehat kepada siswa secara gratis. Program ini meningkatkan kehadiran siswa,

¹⁷Saimi, SKM., & Ratna Handayani, L. *Fondasi Nutrisi : Memahami dan Menerapkan Pengetahuan Sikap Serta Perilaku Keluarga dan Menjaga Gizi Balita.* (Indramayu : CV Adanu Abimata, 2024). Hlm 24-25

meningkatkan minat belajar siswa dan membantu mereka makan dengan baik, terutama bagi siswa yang berasal dari keluarga yang tidak memiliki sumber daya keuangan yang cukup. Meskipun demikian, dampak terhadap hasil belajar masih memerlukan evaluasi dalam jangka panjang. Pengelolaan sampah, preferensi rasa anak yang beragam, dan kurangnya edukasi gizi adalah beberapa tantangan dalam implementasi. Dukunagn dari guru dan orang tua membantu program berjalan dengan lancar. Untuk memastikan program ini berhasil di masa mendatang, evaluasi dan peningkatan sistem diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>.
- Ana Veria Setyawati, V., Hartini, E., Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. 2018. Cetakan (ke-1). Yogyakarta. Deepublish.
- Anna Nur Afifah, C., Ruhana, A., Yanuar Dini, C., Arya Pratama, S., (2022). Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan. Yogyakarta. Deepublish.
- Anisya Dwi Septiani, R., & Wardana, D.(2022). Implementasi Program Literasi Membaca 15 Menit Sebelum Belajar Dalam Upaya Meningkatkan Minat Membaca. *In Agustus : Vol, V* (issue 2).
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and research design. Choosing among five appreciates* (4th ed). SAGE Publications.
- Desiani, N., & Syafiq, A.(2025). Efektivitas Program Makan Gratis Pada Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. Tinjauan Sistematis. *Mahayati Nursing Jurnal*, 7(1), 27-48. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.17497>
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A. Hatin Hofifah, Y., Cahyaningrum, Z., Rusmiyanti, E., Studi, P. D., Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, I., Program Studi, M. D., & Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus Vera, I. (2022). PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2).
- Kartika Sari, A., & 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>
- Maulidah, E., (2021). Keterampilan 4V Dalam Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini, *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* , 2(1), pp. 52-68. Available at: <https://doi.org/10.53515/cji.2021.2.1.52-68>.

- Puspa Wardoyo, R., Sarifah, I., Yunus, M. (2025). Dampak Makan Bergizi Gratis Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas 5 SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. V.10. No.2. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.25526> .
- Qomarullah, R., Suratni, S., Lestari Wulandari, S., Sawir, M. (2025). Dampak Jangka Panjang Program Makan Bergizi Gratis terhadap Kesehatan dan Keberlanjutan Pendidikan. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*. Vol 5. No 2. <https://doi.org/10.51577/ijpublication.v5i2.660> .
- Saimi, SKM., Ratna Handayani, L. (2024). *Fondasi Nutrisi : Memahami dan Menerapkan Pengetahuan Sikap, Serta Perilaku Keluarga dan Menjaga Gizi Balita*. Indramayu. CV Adanu Abimata.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta. UNY Press.
- Udhiyanasari, K. Y. (2023). Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar di SD Inklusi Jember. *SPEED Journal : Journal of Special Education*, 7(1), 84–89. <https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1235>.
- UNESCO. (2021). *Education for health and well-being: A framework for action*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Wahyuningsih, N., Tuter Martaningsih, S., Supriyatno, A., (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh*. (Cetakan ke-1). Yogyakarta. K-Media.