

IMPLIKASI PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS TERHADAP FOKUS BELAJAR DI SD SDN 060913 KECAMATAN MEDAN TEMBUNG

Cindy Pratiwi¹, Nina Akbar², Christin Angelita Sianturi³, Winara⁴

Pasca Sarjana Pendidikan Dasar Unimed

Alamat e-mail : ¹ cindypratiwi783@gmail.com

Alamat e-mail : ² ninaakbar249@gmail.com

Alamat e-mail : sianturichristin5@gmail.com ³

Alamat e-mail : Winara@unimed.ac.id ⁴

ABSTRACT

Focus on learning for elementary school students is crucial for achieving optimal learning outcomes. However, many elementary school students struggle to focus on their studies due to a lack of nutritional information. The Free Nutritious Meals (MBG) program is expected to help improve student focus. This study aims to analyze the impact of the MBG program on elementary school students' focus on learning.

This study used a quasi-experimental design with a sample of 60 elementary school students who received the MBG program. Data were collected through questionnaires and observations. The results indicate that the MBG program has both positive and negative impacts on elementary school students' focus on learning. The MBG program can be a strategy for improving elementary school students' focus on learning. Therefore, a broader and more effective implementation of the MBG program is needed.

Keywords: Free Nutritious Meals, Focus on Learning, Elementary School Students

ABSTRAK

Fokus belajar siswa di sekolah dasar (SD) sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Namun, banyak siswa SD yang mengalami kesulitan fokus belajar karena kurangnya asumsi gizi. Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) diharapkan dapat membantu meningkatkan fokus belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implikasi program MBG terhadap fokus belajar siswa SD. Dengan sampel 60 siswa SD yang menerima program MBG. Data dikumpulkan melalui observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG memiliki dampak positif dan negatif terhadap fokus belajar siswa SD. Program MBG dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan fokus belajar siswa SD. Oleh karena itu, perlu dilakukan implikasi program MBG yang lebih luas dan efektif.

Kata kunci : Makanan Bergizi Gratis, Fokus Belajar, Siswa SD

A. Pendahuluan

Dalam penelitian ini, akan dilakukan analisis terhadap beberapa aspek, seperti kualitas makanan yang disediakan, kebiasaan makan siswa, dan lingkungan sekolah. Dengan demikian, dapat diketahui bagaimana program MBG dapat mempengaruhi

Fokus belajar siswa Sekolah Dasar (SD) sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Namun, banyak siswa SD yang mengalami kesulitan fokus belajar karena kurangnya asumsi gizi. Menurut penelitian, kurangnya gizi dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan mempengaruhi kemampuan belajar siswa. Hal ini dapat berdampak pada hasil belajar yang kurang memuaskan dan mempengaruhi masa depan siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan fokus belajar siswa SD, salah satunya dengan menyediakan makanan bergizi yang cukup.

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk

fokus belajar siswa SD dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program MBG. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

menjadi acuan bagi pemerintah dan pihak terkait dalam meningkatkan efektivitas program MBG dan meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia

meningkatkan fokus belajar siswa SD. Program ini bertujuan untuk menyediakan makanan bergizi yang cukup bagi siswa SD, sehingga mereka dapat fokus belajar dan mencapai hasil belajar yang optimal. Program MBG telah dilaksanakan di beberapa sekolah di Indonesia dan telah menunjukkan hasil yang positif. Namun, masih perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui dampak program MBG terhadap fokus belajar siswa SD secara lebih luas dan mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak program MBG terhadap fokus belajar siswa SD dan memberikan rekomendasi untuk meningkatkan efektivitas program MBG. Dengan demikian, diharapkan program MBG dapat lebih efektif

dalam meningkatkan fokus belajar siswa SD dan mencapai hasil belajar yang optimal. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan

kontribusi bagi pengembangan kebijakan pendidikan di Indonesia, khususnya dalam meningkatkan kualitas pendidikan dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuannya mendeskripsikan dan memahami implikasi (konsekuensi dan perubahan) dari pelaksanaan program makanan bergizi gratis terhadap fokus belajar siswa di SDN 060913 Kecamatan Medan Tembung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui observasi langsung dan studi literatur untuk menganalisis implikasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap proses pembelajaran siswa di SDN 060913 Kecamatan Medan Tembung. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah untuk melihat pelaksanaan program, ketepatan waktu penyaluran, respons siswa, dan situasi kelas saat pembagian makanan. Peneliti juga melakukan wawancara informal dengan kepala sekolah untuk memperoleh informasi mengenai kendala MBG terhadap kegiatan belajar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil riset yang telah dilaksanakan di SDN 060913 Kecamatan Medan Tembung menunjukkan bahwa pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) masih menghadapi sejumlah hambatan yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran siswa. Penyaluran makanan sering tiba terlambat dengan waktu kedatangan yang tidak konsisten, sehingga memotong durasi pembelajaran antara 15 hingga 30 menit. Kondisi ini menyebabkan terganggunya alur belajar karena siswa harus menghentikan kegiatan kelas untuk menerima dan mengonsumsi makanan.

Selain itu, ditemukan bahwa sebagian siswa sengaja memperlama waktu makan agar dapat menghindari pelajaran, yang pada akhirnya menurunkan kedisiplinan belajar. Ketika makanan MBG sudah datang, fokus siswa semakin terpecah karena perhatian mereka beralih dari materi

pembelajaran ke keinginan untuk segera makan. Temuan lain yang cukup signifikan adalah perubahan perilaku sebagian orang tua yang mengandalkan program MBG sebagai satu-satunya sumber makanan anak di pagi hari. Anak tidak lagi disiapkan sarapan atau diberi uang jajan, padahal makanan MBG baru tiba sekitar pukul 11.00. Akibatnya, banyak siswa belajar dalam keadaan lapar selama beberapa jam sehingga muncul keluhan kesehatan seperti sakit perut, masuk angin, dan muntah-muntah. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa ketidaktepatan waktu penyaluran, kurangnya pengawasan, serta miskonsepsi orang tua terhadap fungsi MBG telah memberikan dampak yang tidak diharapkan bagi kondisi fisik siswa maupun kualitas pembelajaran di kelas.

IMLIKASI PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) TERHADAP FOKUS BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) pada dasarnya dirancang untuk memastikan bahwa setiap

siswa memperoleh asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung proses belajar. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisiologis anak, terutama terkait kecukupan gizi harian, memiliki hubungan langsung dengan kemampuan konsentrasi, daya ingat, serta motivasi belajar. Menurut Taras (2005), siswa yang mendapatkan sarapan bergizi memiliki tingkat fokus perhatian yang lebih baik, memproses informasi lebih cepat, dan menunjukkan perilaku belajar yang lebih stabil dibanding siswa yang datang ke sekolah dalam keadaan lapar. Hal ini terjadi karena asupan karbohidrat kompleks, protein, dan mikronutrien berfungsi menjaga kestabilan glukosa darah, yang merupakan sumber energi utama bagi otak.

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan fokus dan kesiapan belajar siswa SD Negeri 060913 Medan Tembung, terutama karena

fungsi utamanya sebagai penyedia energi yang dibutuhkan untuk aktivitas kognitif. Sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa status gizi anak berhubungan langsung dengan kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan ketahanan belajar sepanjang hari.

Menurut Hoyland, Dye, & Lawton (2009), anak-anak yang makan pada pagi hari menunjukkan kinerja yang lebih baik pada tes memori jangka pendek, perhatian, dan kecepatan pemrosesan informasi dibandingkan anak yang tidak sarapan. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa sarapan merupakan fondasi bagi aktivitas otak, terutama karena memberikan pasokan glukosa stabil untuk mendukung fungsi memori kerja (*working memory*). Dalam konteks program MBG, apabila makanan diberikan tepat waktu misalnya sebelum jam pelajaran inti dimulai MBG dapat berfungsi sebagai sarapan tambahan yang membantu meningkatkan

energi, mempertahankan fokus, dan mencegah kelelahan kognitif pada siswa.

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesiapan dan fokus belajar siswa SD Negeri 060913 Medan Tembung apabila pelaksanaannya sesuai dengan kebutuhan fisiologis anak dan terintegrasi dengan jadwal pembelajaran. Sejumlah penelitian internasional menegaskan bahwa kondisi gizi dan status kenyang anak sangat menentukan kualitas perhatian, daya ingat, dan stabilitas emosi selama proses belajar di sekolah.

Menurut Basch (2011), rasa lapar merupakan salah satu hambatan fisik paling signifikan dalam pembelajaran karena menyebabkan siswa sulit tenang, gelisah, mudah lelah, dan tidak mampu memusatkan perhatian secara optimal. Anak yang belajar dalam kondisi lapar menunjukkan penurunan kemampuan memori kerja,

rentang perhatian yang pendek, serta kecenderungan mengalami perilaku tidak kooperatif di kelas. Oleh karena itu, program makanan sekolah menjadi salah satu intervensi efektif untuk mengurangi hambatan biologis tersebut dan menciptakan kondisi fisik yang mendukung proses pembelajaran.

Temuan Basch diperkuat oleh Florence, Asbridge & Veugelers (2008) yang menjelaskan bahwa pola makan bergizi tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan dengan perilaku belajar yang lebih positif, stabilitas emosional, serta peningkatan performa akademik. Anak yang mendapat asupan gizi seimbang menunjukkan motivasi belajar lebih tinggi, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta lebih jarang mengalami gangguan perilaku di kelas. Dengan demikian, MBG tidak hanya berfungsi sebagai penyedia energi, tetapi juga sebagai penopang aspek kesehatan

menyeluruh yang berkontribusi pada terciptanya lingkungan belajar yang kondusif.

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) berpotensi besar dalam mendukung keberhasilan belajar siswa SD Negeri 060913 Medan Tembung, terutama karena program ini menyorot aspek fundamental dalam proses pembelajaran, yaitu pemenuhan kebutuhan fisiologis. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang baik merupakan fondasi utama bagi aktivitas kognitif yang optimal.

Menurut Wang dan Stewart (2013), program makanan sekolah berfungsi sebagai intervensi yang mampu mengurangi kesenjangan kognitif antara siswa dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi dan siswa dari keluarga yang lebih mampu. Anak-anak yang mengalami keterbatasan asupan nutrisi sering kali menunjukkan kemampuan fokus, daya tahan belajar, dan kemampuan pemecahan

masalah yang lebih rendah dibandingkan anak lain. Program makanan sekolah, termasuk MBG, membantu menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan, sehingga memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk memiliki tingkat fokus yang setara. Dengan demikian, MBG berperan tidak hanya dalam peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai instrumen pemerataan kesempatan belajar.

Teori ini secara kuat berkaitan dengan konsep Hierarki Kebutuhan Maslow (1987), yang menegaskan bahwa kebutuhan fisiologis termasuk kebutuhan makan merupakan kebutuhan paling dasar yang harus dipenuhi sebelum seseorang dapat mencapai kebutuhan kognitif seperti belajar, memahami, dan memecahkan masalah. Maslow menjelaskan bahwa individu yang lapar, tidak nyaman, atau mengalami gangguan fisik tidak akan mampu mengerahkan perhatian penuh untuk aktivitas

akademik. Dalam konteks ini, MBG dapat dipandang sebagai intervensi yang memenuhi kebutuhan dasar siswa sehingga memungkinkan mereka memasuki tahap kebutuhan yang lebih tinggi, yaitu belajar secara efektif.

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBERHASILAN PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI SEKOLAH DASAR

Keberhasilan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) tidak hanya ditentukan oleh tersedianya makanan, tetapi sangat bergantung pada kualitas implementasi mulai dari waktu pemberian, kandungan gizi, hingga dukungan lingkungan sosial. Berbagai organisasi internasional dan para ahli telah mengidentifikasi sejumlah faktor penting yang berpengaruh terhadap efektivitas program makanan sekolah.

1. Ketepatan Waktu
Pemberian Makanan

Menurut **Food and Agriculture Organization (FAO, 2019)**, waktu pemberian makanan merupakan faktor kunci yang menentukan efektivitas program makanan sekolah. Makanan harus diberikan pada waktu yang strategis, idealnya **sebelum kegiatan belajar inti dimulai**, agar energi yang diperoleh siswa dapat langsung digunakan untuk mendukung proses kognitif, seperti perhatian, memori, dan pemecahan masalah. Ketepatan waktu memungkinkan anak mencapai *optimal learning readiness*.

Apabila makanan diberikan terlalu siang atau kedatangannya tidak menentu aspek yang banyak ditemukan di lapangan seperti keterlambatan MBG maka manfaatnya menurun secara signifikan. Bahkan, kedatangan makanan yang terlambat dapat menimbulkan gangguan pembelajaran karena siswa menjadi tidak fokus, menunggu makanan, serta kehilangan alur

belajar. Hal ini sesuai dengan teori *attention and arousal*, di mana stimulus lain yang lebih menarik dapat mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan akademik.

2. Kualitas dan Keamanan Makanan

Menurut World Health Organization (WHO, 2015), makanan sekolah harus memenuhi standar kualitas gizi, sanitasi, dan keamanan pangan. Makanan harus :

- Mengandung nutrisi seimbang (karbohidrat, protein, vitamin, mineral),
- Diolah secara higienis
- Bebas dari risiko kontaminasi
- Sesuai dengan kebutuhan usia anak

Nutrisi yang seimbang membantu meningkatkan kapasitas otak, menjaga stabilitas energi, dan mendukung kesehatan keseluruhan. Sebaliknya, makanan yang kurang bergizi atau tidak aman dapat menimbulkan masalah seperti sakit perut, muntah, dan

infeksi, yang justru menurunkan kehadiran dan performa belajar siswa. Temuan ini relevan dengan kondisi di lapangan di mana beberapa siswa mengalami gangguan kesehatan akibat makanan dikonsumsi saat perut kosong.

3. Sistem Distribusi yang Efisien

Brown et al. (2017) menegaskan bahwa manajemen distribusi merupakan salah satu penentu keberhasilan program makanan sekolah. Sistem distribusi yang efisien harus :

- Cepat
- Teratur
- Melibatkan petugas yang terlatih
- Tidak mengganggu jam pelajaran

Distribusi yang lambat, kacau, atau memakan waktu panjang dapat memotong jam pelajaran, membuat siswa sengaja memperlambat waktu makan, dan mengurangi efektivitas pembelajaran. Dalam konteks MBG di

lapangan, pembagian yang memakan waktu 15–30 menit telah menyebabkan hilangnya durasi belajar dan penurunan fokus siswa.

4. Peran Guru dan Pengawasan Kelas

Menurut Adelman et al. (2008), guru merupakan aktor penting dalam memastikan program makanan sekolah berjalan efektif. Guru berperan dalam :

- Mengatur alur pembagian makanan
- Memastikan ketertiban selama makan
- Mencegah siswa menyalahgunakan waktu makan
- Serta mengembalikan fokus siswa setelah kegiatan makan

Tanpa pengawasan guru yang memadai, program makanan sekolah berpotensi menjadi gangguan pembelajaran karena siswa dapat memanjangkan waktu makan atau menjadi kurang disiplin. Peran guru sangat penting untuk memastikan

bahwa proses makan berlangsung cepat, tertib, dan tidak mengurangi kualitas pembelajaran.

5. Dukungan Orangtua

Menurut Espejo, Burbano, & Galliano (2009), program makanan sekolah hanya dapat mencapai manfaat optimal jika didukung oleh orang tua. Orang tua perlu memahami bahwa :

- Makanan sekolah adalah suplementasi, bukan pengganti sarapan
- Anak harus tetap diberi sarapan dari rumah
- Makanan sekolah bertujuan menambah gizi, bukan menjadi satu-satunya sumber energi harian.

Integrasi teori Wang & Stewart dan Maslow semakin relevan ketika dikaitkan dengan temuan lapangan bahwa banyak siswa di SDN 060913 datang ke sekolah tanpa sarapan karena orangtua mengandalkan program MBG sebagai sumber makan utama. Ketika makanan baru tiba menjelang siang, anak telah dalam kondisi lapar, lesu,

bahkan mengalami gejala seperti sakit perut atau muntah-muntah. Kondisi ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Basch (2011) bahwa rasa lapar merupakan hambatan fisik besar dalam pembelajaran. Dengan demikian, program MBG seharusnya memberikan makanan pada waktu yang lebih pagi agar dapat benar-benar berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan fisiologis awal.

E. Kesimpulan

Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDN 060913 Kecamatan Medan Tembung belum berjalan optimal dan justru menimbulkan gangguan terhadap proses pembelajaran. Ketidaktepatan waktu penyaluran makanan yang sering datang terlambat mengakibatkan pemotongan waktu belajar, turunnya fokus siswa, serta perilaku siswa yang sengaja memperlama waktu makan. Selain itu,

sebagian orang tua keliru menganggap MBG sebagai pengganti sarapan, sehingga banyak siswa datang ke sekolah dalam keadaan lapar dan mengalami gangguan kesehatan seperti sakit perut dan muntah. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketidakterpenuhinya faktor ketepatan waktu, kualitas makanan, sistem distribusi, peran guru, dan dukungan orang tua menyebabkan program tidak mencapai tujuannya.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, diperlukan perbaikan melalui penjadwalan ulang waktu pembagian makanan, peningkatan efisiensi distribusi, serta penguatan peran guru dalam mengatur ketertiban dan fokus siswa. Sekolah juga harus memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya sarapan sebagai kebutuhan dasar anak, sementara MBG hanya bersifat suplementasi. Selain itu, peningkatan kualitas dan keamanan makanan serta koordinasi yang lebih baik antara sekolah, pemerintah, dan penyedia makanan sangat diperlukan agar MBG tidak mengganggu pembelajaran, tetapi benar-benar mendukung kesehatan dan fokus belajar siswa. Implementasi perbaikan

ini diharapkan mampu memaksimalkan manfaat program bagi kesejahteraan dan prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelman, S. G. (2008). How effective are food for education programs? A critical assessment of the evidence from developing countries. *International Food Policy Research Institute*.
- Basch. (2011). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Journal of School Health*, 593-598.
- Brown. (2017). Nutrition and academic performance. *Education Development Center*.
- FAO. (2019). School-based food and nutrition programs. *Food and Agriculture Organization*.

- Florence. (2008). Diet quality and academic performance. *Journal of School Health*, 209-215.
- WHO. (2015). Nutrition standards for food served in schools. *World Health Organization*.
- Hoyland, A. D. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 220-243.
- Maslow. (1987). Motivation and Personality (3rd ed.). *Harper & Row*.
- Taras. (2005). Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*, 199-213.
- Wang, D. S. (2013). The impact of school-based nutrition programs on academic performance and cognitive outcomes in children. *Journal of School Health*, 431-451.
- Wang, Y. &. (2013). The impact of nutrition on student achievement.