

PENGARUH MAKAN GIZI SEIMBANG (MBG) TERHADAP PERKEMBANGAN KEMAMPUAN BERBAHASA ANAK SEKOLAH DASAR

Citra Suciana Ramadhani¹, Mamay Oktaviani², Maya Refalina³, Siti Haerani⁴, Dine Trio Ratnasari⁵

1, 2, 3, 4 Universitas Setia Budhi Rangkasbitung

Alamat e-mail: citrasucianaramadhani@gmail.com¹,
mamayoktavian02@gmail.com² mayarefalina27@gmail.com³,
haeranis2308@gmail.com⁴, dinetrio@gmail.com⁵

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of balanced nutrition and the Free Nutritious Meal Program (MBG) on the development of language skills in elementary school children. The method used in this study is a literature review by analyzing journals related to balanced nutrition, learning motivation, cognitive development, learning concentration, and elementary school children's abilities. The results of the review show that balanced nutritional intake has a positive effect on children's health, brain function, concentration, and thinking skills. Children who receive proper nutrition tend to be more active, focused, and able to understand lessons more easily in the classroom. These conditions support the development of language skills such as reading, writing, speaking, listening, and understanding learning materials. The Free Nutritious Meal Program (MBG) also helps improve students' learning motivation and readiness to participate in the learning process. Based on the findings from the reviewed journals, it can be concluded that balanced nutrition and the MBG program play an important role in supporting the optimal development of language skills in elementary school children.

Keywords: Balanced nutrition, MBG program, language skills, elementary school children

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Makan Bergizi Seimbang dan program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap perkembangan kemampuan berbahasa anak sekolah dasar. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis berbagai jurnal dan sumber ilmiah yang berkaitan dengan gizi seimbang, motivasi belajar, perkembangan kognitif, serta kemampuan berbahasa anak sekolah dasar. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemenuhan gizi seimbang memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan, fungsi otak, konsentrasi, dan kemampuan berpikir anak. Anak yang memperoleh asupan gizi yang baik cenderung lebih aktif, fokus, dan mudah memahami pembelajaran di kelas. Kondisi tersebut mendukung perkembangan kemampuan berbahasa seperti membaca, menulis, berbicara, menyimak, dan memahami materi pelajaran. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) juga membantu meningkatkan motivasi belajar dan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan hasil rangkuman jurnal, dapat disimpulkan bahwa makan bergizi seimbang dan program MBG berperan penting dalam mendukung perkembangan kemampuan berbahasa anak sekolah dasar secara optimal.

Kata kunci: Gizi seimbang, program MBG, kemampuan berbahasa, anak sekolah dasar

A. Pendahuluan

Kecukupan asupan gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama dalam optimalisasi perkembangan pada anak. Makan Bergizi Seimbang (MBG) juga berpengaruh positif terhadap

perkembangan kemampuan berbahasa dan kognitif siswa sekolah dasar. Gizi seimbang tidak hanya berperan dalam pertumbuhan fisik tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan fungsi kognitifnya seperti

meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan fokus yang secara langsung mendukung perolehan kosakata serta kemampuan komunikasi peserta didik tersebut.

Namun pada saat ini, Indonesia sedang menghadapi beragam masalah gizi. Selain anak-anak yang mengalami kekurangan gizi, kelebihan gizi, maupun keracunan yang disebabkan oleh lemahnya penerapan standar keamanan dan higienitas pangan di dapur memicu ribuan kasus keracunan pelajar di berbagai daerah. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi kelebihan gizi pada anak usia sekolah (5–12 tahun) mencapai 21,6%. Kondisi ini menjadikan Indonesia menghadapi tantangan *triple burden malnutrition* (tiga beban masalah gizi) di mana kelebihan gizi terjadi bersamaan dengan permasalahan kekurangan gizi.

Memenuhi kebutuhan gizi pada anak usia sekolah sangat krusial

untuk mendukung tumbuh kembang mereka. Masa ini dikenal dengan masa periode emas, di mana pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung secara aktif sehingga membutuhkan pasokan gizi yang optimal. Maka dari itu, gizi seimbang dapat diterapkan di lingkungan sekolah, terutama jika pihak sekolah memiliki program khusus untuk menyediakan makanan bagi siswa. Oleh karena itu, program Makan Bergizi Seimbang (MBG) berpotensi meningkatkan semangat belajar dan motivasi siswa sehingga proses pemahaman bahasa di kelas menjadi lebih efektif serta dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang mendukung status gizi sehat. Sebaliknya, pola makan yang tidak sesuai atau tidak mendapatkan gizi seimbang seperti kelebihan atau kekurangan gizi menyebabkan berbagai masalah seperti cenderung lebih mudah lelah dan sering kali mengalami hambatan dalam

menerima serta mengolah informasi pembelajaran.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji kembali peran Program Makan Bergizi Seimbang terhadap perkembangan kemampuan berbahasa anak sekolah dasar. Selama ini, sebagian besar kajian masih berfokus pada aspek kesehatan semata, sedangkan keterkaitan antara program gizi dengan kemampuan berbahasa pada anak belum banyak diteliti secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gizi seimbang terhadap perkembangan kemampuan berbahasa anak sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua maupun pendidik mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang sebagai pendukung perkembangan akademik anak.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan tujuan menganalisis pengaruh gizi seimbang terhadap perkembangan kemampuan berbahasa anak sekolah dasar. Data penelitian diperoleh dari sumber-sumber sekunder yang relevan, meliputi jurnal nasional dan internasional, peraturan perundang-undangan, laporan resmi pemerintah, serta dokumen kebijakan yang berkaitan dengan program makan gizi seimbang dan sekolah dasar.

Proses pengumpulan literatur dilakukan secara sistematis dengan menyeleksi publikasi yang memiliki relevansi terhadap tema penelitian, khususnya mengenai implementasi program gizi seimbang di sekolah, dampak terhadap motivasi belajar, serta pengaruh terhadap perkembangan berbahasa anak. Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, kategorisasi, dan

penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2018) dengan memfokuskan pada kesesuaian antara temuan empiris dari berbagai penelitian terdahulu dan kebijakan pemerintah terhadap program MBG.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gizi Seimbang dan Fungsi Kognitif Anak Sekolah Dasar

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan

secara teratur. Pada anak usia sekolah dasar (6–12 tahun), pemenuhan gizi yang optimal sangat kritis karena bertepatan dengan fase perkembangan otak yang pesat, khususnya pada aspek fungsi eksekutif, memori kerja, dan kemampuan berbahasa.

Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi sarapan dengan kandungan gizi memadai—mencakup karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral—memiliki tingkat konsentrasi dan daya ingat yang lebih baik dibandingkan anak yang melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan rendah gizi. Hal ini secara langsung berpengaruh pada kemampuan anak dalam menyimak penjelasan guru, memproses informasi kebahasaan, serta mengungkapkan ide secara lisan maupun tulisan di kelas.

Zat besi, seng, yodium, dan asam lemak omega-3 merupakan zat gizi mikro yang memiliki peran krusial dalam perkembangan neurokognitif anak. Defisiensi zat-zat tersebut terbukti berkaitan erat dengan penurunan kemampuan berbahasa, keterlambatan bicara, serta rendahnya kemampuan membaca dan menulis pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, intervensi gizi melalui program MBG yang menyediakan

makanan bergizi seimbang setiap hari di sekolah menjadi strategi yang tepat untuk mengatasi defisiensi gizi mikro pada kelompok anak usia sekolah dasar.

2. Pengaruh Program MBG terhadap Kemampuan Berbahasa Anak

Kemampuan berbahasa anak sekolah dasar mencakup empat keterampilan utama, yaitu menyimak, berbicara, membaca, dan menulis. Keempat keterampilan ini saling berkaitan dan secara bersama-sama dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kognitif anak, termasuk di dalamnya status gizi. Anak dengan status gizi baik cenderung memiliki perkembangan kosakata yang lebih kaya, kemampuan membaca pemahaman yang lebih tinggi, serta kemampuan menulis yang lebih terstruktur dibandingkan anak dengan status gizi kurang.

Kajian Cahyani (2026) menemukan bahwa implementasi

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berdampak positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa. Peningkatan konsentrasi ini secara langsung mendukung perkembangan kemampuan menyimak dan membaca, karena kedua keterampilan berbahasa tersebut mensyaratkan perhatian penuh dan kemampuan memproses informasi yang berkelanjutan.

Sejalan dengan itu, Putri dkk. (2026) menemukan bahwa program MBG berpengaruh signifikan terhadap peningkatan minat belajar siswa sekolah dasar. Minat belajar yang tinggi mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas, berani mengungkapkan pendapat secara lisan, dan lebih tekun dalam berlatih menulis—semua aspek tersebut merupakan bagian penting dari perkembangan kemampuan berbahasa anak secara menyeluruh.

Program edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di sekolah dasar juga terbukti meningkatkan kesehatan dan konsentrasi belajar anak. Lisa dkk. (2025) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan edukasi gizi dan asupan makanan bergizi secara teratur mengalami peningkatan kemampuan memproses informasi kebahasaan, terutama dalam hal pemahaman bacaan dan kemampuan mengekspresikan diri secara tertulis.

3. Implementasi Program MBG dan Relevansinya bagi Sekolah Dasar

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) diselenggarakan berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional dan menjadi salah satu prioritas utama dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029. Program ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan gizi harian peserta didik melalui penyediaan satu kali makan siang

bergizi yang mencakup karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan sesuai standar gizi seimbang.

Bagi jenjang sekolah dasar, program MBG memiliki relevansi yang sangat tinggi. Pada usia 6–12 tahun, anak berada dalam fase perkembangan bahasa yang kritis, di mana kemampuan membaca, menulis, dan berkomunikasi lisan berkembang pesat. Asupan gizi yang terjamin setiap hari di sekolah membantu menstabilkan kadar glukosa darah, yang berdampak langsung pada kesiapan belajar, kemampuan berkonsentrasi, dan kapasitas otak dalam memproses serta menyimpan informasi kebahasaan.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi telah menerbitkan panduan pelaksanaan makan bergizi di satuan pendidikan sebagai pedoman teknis bagi sekolah. Panduan ini mengatur

standar menu, higienitas, distribusi, serta mekanisme evaluasi program, sehingga pelaksanaan MBG di sekolah dasar dapat berjalan secara terstandar dan berkualitas. Dengan implementasi yang konsisten, program ini diyakini mampu memberikan dampak berkelanjutan terhadap perkembangan kemampuan berbahasa siswa.

4. Motivasi Belajar sebagai Mediator antara Gizi dan Kemampuan Berbahasa

Selain dampak langsung pada fungsi kognitif, program MBG juga berpengaruh pada motivasi belajar siswa, yang pada gilirannya menjadi mediator penting bagi perkembangan kemampuan berbahasa. Siswa yang merasa kenyang, sehat, dan berenergi cenderung lebih siap mengikuti pembelajaran, lebih percaya diri dalam berpartisipasi di kelas, dan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas berbahasa seperti membaca nyaring,

mengarang, atau berdiskusi kelompok.

Data menunjukkan bahwa tingkat absensi siswa berkorelasi negatif dengan kualitas asupan gizi harian. Siswa dengan asupan gizi yang baik memiliki tingkat kehadiran lebih tinggi, yang berarti lebih banyak waktu belajar dan lebih banyak kesempatan untuk berlatih keterampilan berbahasa di lingkungan sekolah. Dalam konteks pembelajaran bahasa Indonesia di sekolah dasar, kontinuitas kehadiran dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran merupakan faktor penentu keberhasilan penguasaan kompetensi kebahasaan.

Notoatmodjo menegaskan bahwa perilaku sehat—termasuk kebiasaan makan bergizi—dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat. Program MBG hadir sebagai faktor pemungkin (*enabling factor*) yang secara struktural menjamin akses anak terhadap makanan bergizi, sehingga

tidak lagi bergantung sepenuhnya pada kondisi ekonomi keluarga. Hal ini sangat penting mengingat masih banyak keluarga di Indonesia yang belum mampu menyediakan makanan bergizi seimbang secara mandiri.

5. Tantangan dan Rekomendasi Pelaksanaan MBG di Sekolah Dasar

Meskipun Program MBG memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan kemampuan berbahasa anak sekolah dasar, pelaksanaannya tidak terlepas dari berbagai tantangan. Keberagaman kondisi geografis, keterbatasan infrastruktur di daerah terpencil, serta variasi kapasitas kelembagaan antar sekolah menjadi hambatan nyata yang perlu diatasi secara sistematis.

Wahyuni dkk. dalam evaluasinya terhadap program pemberian makanan tambahan menemukan bahwa keberhasilan program sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan, kualitas

koordinasi antar pemangku kepentingan, dan ketepatan sasaran. Temuan ini relevan bagi implementasi MBG di sekolah dasar, di mana perlu adanya mekanisme pemantauan yang ketat untuk memastikan setiap siswa benar-benar menerima manfaat program secara merata.

Selain itu, program MBG perlu dilengkapi dengan komponen edukasi gizi yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dasar. Dengan demikian, siswa tidak hanya menerima manfaat gizi secara pasif, tetapi juga membangun pemahaman dan kebiasaan makan sehat yang bersifat permanen. Integrasi edukasi gizi ke dalam mata pelajaran bahasa Indonesia, misalnya melalui teks bacaan bertema kesehatan atau kegiatan diskusi tentang makanan bergizi, dapat sekaligus menjadi sarana pengembangan kemampuan berbahasa yang kontekstual dan bermakna bagi siswa.

E. Kesimpulan dan saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program Makan Bergizi Seimbang (MBG) memiliki pengaruh yang signifikan dan multidimensi terhadap perkembangan kemampuan berbahasa anak sekolah dasar. Gizi seimbang yang terpenuhi secara konsisten terbukti mendukung perkembangan fungsi kognitif—termasuk konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan memproses informasi—yang merupakan fondasi utama bagi penguasaan keterampilan menyimak, berbicara, membaca, dan menulis pada anak.

Program MBG yang diselenggarakan pemerintah melalui Badan Gizi Nasional berperan sebagai intervensi struktural yang menjamin akses anak sekolah dasar terhadap makanan bergizi seimbang tanpa bergantung pada kondisi ekonomi keluarga. Dampak program ini tidak hanya dirasakan pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada peningkatan motivasi belajar, minat

berpartisipasi dalam pembelajaran, dan kesiapan kognitif siswa dalam menerima materi pelajaran—termasuk pelajaran yang berkaitan erat dengan pengembangan kemampuan berbahasa.

Kajian ini juga menemukan bahwa keberhasilan program MBG dalam mendukung perkembangan kemampuan berbahasa anak sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan, kualitas menu yang memenuhi standar gizi seimbang, serta integrasi program dengan kegiatan edukasi gizi di sekolah. Oleh karena itu, program MBG perlu dipandang bukan sekadar program pemberian makan, melainkan sebagai bagian integral dari strategi peningkatan kualitas pendidikan dasar di Indonesia.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut. Pertama, pemerintah perlu memastikan

konsistensi dan keberlanjutan pelaksanaan Program MBG di seluruh jenjang sekolah dasar, termasuk di daerah terpencil dan tertinggal, dengan memperhatikan standar kualitas gizi menu yang disesuaikan dengan kearifan pangan lokal.

Kedua, sekolah dasar diharapkan mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kurikulum pembelajaran, khususnya dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia, sehingga peningkatan kesadaran gizi dan pengembangan kemampuan berbahasa dapat berjalan secara sinergis dan saling memperkuat.

Ketiga, perlu dilakukan penelitian lanjutan yang bersifat empiris—baik kuantitatif

maupun kualitatif—untuk mengukur secara lebih spesifik dampak Program MBG terhadap masing-masing aspek kemampuan berbahasa anak sekolah dasar (menyimak, berbicara, membaca, dan menulis), sehingga intervensi program

dapat dikalibrasi secara lebih tepat sasaran dan efektif.

Keempat, orang tua dan pendidik perlu dilibatkan secara aktif dalam ekosistem program MBG melalui kegiatan sosialisasi dan pendampingan, agar nilai-nilai gizi seimbang yang ditanamkan di sekolah dapat diperkuat dan dilanjutkan di lingkungan keluarga, sehingga manfaat program dirasakan secara holistik dan berkelanjutan oleh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L., dkk. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pangan Nasional. (2024). *Pedoman Teknis Program Makan Bergizi Gratis*. Jakarta: Bapanas.

- Badan Pusat Statistik. (2023). Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2023. Jakarta: BPS.
- Cahyani, P. R. (2026). Analisis Dampak Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 6(2), 2050–2052.
- Hardinsyah dan Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hermina dan Prihatini, S. (2021). Gambaran Ketersediaan dan Konsumsi Pangan pada Kelompok Anak Usia Sekolah di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(3), 155–164.
- Irianto, D. P. (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI. (2024). *Panduan Pelaksanaan Makan Bergizi di Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kemdikbudristek.
- Khomsan, A., dkk. (2013). *Ekologi Masalah Gizi, Pangan, dan Kemiskinan*. Bandung: Alfabeta.
- Lisa, L., dkk. (2025). Edukasi Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Kesehatan dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–206.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2018). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2024). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029. Jakarta: Bappenas.
- Prasetyo, E., dkk. (2023). Analisis Efektivitas Program Bantuan Gizi Pemerintah terhadap Angka Stunting. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 12(3), 110–123.
- Putri, A. B., dkk. (2026). Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(1), 165–176.
- Rahmat, M., dkk. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Program Gizi Berbasis Sekolah di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(4), 178–190.
- Rahmawati, D., dkk. (2023). Implementasi Kebijakan Ketahanan Pangan Nasional: Tinjauan Kritis dan Rekomendasi. *Jurnal Administrasi Publik*, 14(1), 45–58.
- Santika, I. G. P. N. A., dkk. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 88–96.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdiknas.
- Suhardjo. (2003). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Supariasa, I. D. N., dkk. (2013).

Penilaian Status Gizi. Jakarta:

EGC.

Unicef Indonesia. (2023). Laporan

Situasi Gizi Anak Indonesia

2023. Jakarta: Unicef.

Utari, D. M., dkk. (2022). Pengaruh

Program Sarapan Bergizi

terhadap Konsentrasi dan

Prestasi Belajar Siswa. Jurnal

Gizi dan Pangan, 17(1), 21–28.

Wahyuni, T., dkk. (2022). Evaluasi

Implementasi Program

Pemberian Makanan

Tambahan (PMT) pada Balita

di Puskesmas Wilayah Jawa

Tengah. Jurnal Kesehatan

Masyarakat Indonesia, 17(1),

31–40.

Zulaekah, S. (2019). Pengaruh

Pemberian Makanan

Tambahan terhadap Status

Gizi dan Kecerdasan Anak.

Jurnal Kesehatan, 6(2), 112–

119.