

Hubungan Konsumsi Makanan Bergizi dengan Prestasi Belajar Anak

¹Adi Yeremia Mamahit,

¹ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹adimamahit@unima.ac.id

Diterima: 20-11-2025

Direvisi : 24-11-2025

Disetujui : 29-11-2025

Abstrak

This study aims to analyze the effect of nutritional adequacy through the Free Nutritious Food (MBG) program on the academic achievement of elementary school children in Tumani Village, South Minahasa. The study used a cross-sectional design with a sample of 30 students from grades 4-6 who had participated in the MBG program for at least 6 months. The independent variable was nutritional adequacy (adequate/inadequate) based on the balanced nutrition standards from the Indonesian Ministry of Health, while the dependent variable was academic achievement categorized as high or low based on report card scores. Data were analyzed using the chi-square test with a significance level of 0.05. The results showed a significant association between nutritional adequacy and students' academic achievement ($p=0.010$). Students with adequate nutrition tended to have higher academic performance compared to those with inadequate nutrition. The MBG program proved effective in improving nutritional status and academic outcomes, thus it is recommended to be optimized and expanded in rural areas. These findings reinforce the importance of proper nutrition as a key factor in enhancing education quality and human resource development.

Keywords: Free Nutritious Food, Nutritional Adequacy, Academic Achievement, Elementary School Students, South Minahasa

Pendahuluan

Peningkatan kualitas pendidikan dasar yang berkorelasi dengan pembangunan sumber daya manusia (SDM) yang unggul telah menjadi prioritas nasional Indonesia dalam menghadapi era Indonesia Emas 2045. Salah satu aspek fundamental dalam meningkatkan mutu pendidikan adalah pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah secara optimal, sebab asupan gizi yang cukup terbukti sangat krusial dalam mendukung perkembangan kognitif, stamina, dan prestasi akademik.^{[1][2][3]}

Kabupaten Minahasa Selatan khususnya Desa Tumani, masih ditemukan permasalahan ketimpangan gizi dan akses pangan sehat pada anak usia sekolah akibat keterbatasan ekonomi rumah tangga dan minimnya edukasi gizi. Berdasarkan data nasional, 41% siswa di Indonesia pernah mengalami kelaparan saat belajar, yang berimplikasi negatif pada kemampuan berkonsentrasi serta motivasi belajar di kelas. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kehadiran, keterlibatan, dan capaian akademik siswa SD, sehingga diperlukan intervensi strategis yang berkelanjutan.^{[4][5]}

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang baru-baru ini dijalankan pemerintah di beberapa wilayah, termasuk Minahasa, diharapkan dapat menjadi solusi efektif terhadap isu tersebut. Program ini menargetkan pemberian makanan bergizi dan seimbang yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur, buah segar, dan susu, serta diperhatikan aspek kebersihan dan standar nutrisinya. Tujuan utama MBG adalah meningkatkan status gizi, memperbaiki kesehatan umum, serta menambah semangat dan konsentrasi siswa selama kegiatan pembelajaran.^{[5][6][7][1]}

Sejumlah riset nasional dan global telah membuktikan bahwa program makan bergizi gratis berdampak signifikan dalam menurunkan prevalensi stunting, wasting, hingga anemia, serta

meningkatkan kehadiran dan daya tahan tubuh anak. Penelitian longitudinal pada sekolah percontohan di Indonesia menunjukkan status gizi siswa meningkat pesat, Indeks Massa Tubuh (IMT) bertambah proporsional, dan kasus anemia turun hingga 15% dalam enam bulan pertama implementasi. Pemberian makanan bergizi juga terkait positif dengan peningkatan capaian akademik, skor ujian nasional siswa penerima manfaat meningkat 5–8% dibandingkan sebelum adanya intervensi.^{[2][3][8]}

Secara khusus di Minahasa, program MBG yang kini diterapkan di lebih dari 45 sekolah telah menjangkau ribuan siswa, termasuk anak-anak SD di lingkungan pedesaan seperti Desa Tumani. Para guru dan kepala sekolah setempat melaporkan adanya peningkatan motivasi dan produktivitas belajar, selain kesehatan murid yang lebih stabil. Implikasi langsung dari pemenuhan gizi melalui MBG diyakini mampu menjadi fondasi penting dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar, sekaligus sebagai upaya menciptakan generasi pelajar yang tangguh dan sehat secara fisik maupun mental.^{[7][1][5]}

Walaupun program ini membawa banyak harapan dan hasil positif, masih terdapat berbagai tantangan implementasi, seperti pendanaan, rantai distribusi bahan pangan, serta ketersediaan menu bergizi berbasis lokal yang harus diatasi untuk memastikan keberlanjutan dan perluasan dampak MBG di wilayah-wilayah terpencil. Optimalisasi pelaksanaan MBG memerlukan sinergi antar pemangku kepentingan, pemantauan ketat, serta integrasi dengan edukasi gizi berbasis komunitas agar manfaatnya terasa secara luas dan berkelanjutan.^{[3][8][9][2]}

Dengan semakin banyaknya bukti empiris dari pelbagai daerah di Indonesia, analisis mendalam tentang kelengkapan gizi melalui pelaksanaan program MBG terhadap prestasi belajar anak SD, khususnya di Desa Tumani Kabupaten Minahasa Selatan, menjadi sangat relevan dan mendesak untuk memastikan pembangunan SDM yang inklusif dan kompetitif di masa depan.^{[1][2][3][5][7]}

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study, Sampel diambil secara random sampling dari siswa kelas 4–6 SD yang telah mengikuti program MBG minimal selama 6 bulan terakhir. Jumlah sampel 30 siswa.

Variabel independen: Kelengkapan gizi (cukup/tidak cukup), berdasarkan standar asupan energi, protein, vitamin, mineral sesuai pedoman gizi seimbang Kemenkes RI. Variabel dependen: Prestasi belajar anak, diukur melalui nilai rata-rata rapor semester terakhir dan dikategorisasi (tinggi/rendah).^[1] menggunakan uji chi square dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

| Karakteristik | Keterangan | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|---------------|-------------|------------|----------------|
| Usia | 10-12 tahun | 30 | 100 |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 16 | 53,3 |
| | Perempuan | 14 | 46,7 |
| Kelas | Kelas 4 | 10 | 33,3 |

| | | |
|-----------------------------------|----|------|
| Kelas 5 | 10 | 33.3 |
| Kelas 6 | 10 | 33.3 |
| Lama Mengikuti MBG ≥ 6 bulan | 30 | 100 |

Tabel ini menunjukkan karakteristik demografis dan pendidikan dari 30 orang siswa SD yang menjadi sampel studi. Semua siswa berusia 10-12 tahun dan telah mengikuti program MBG minimal selama 6 bulan terakhir, sebaran jenis kelamin dan kelas relatif seimbang.

Tabel 2. Distribusi Kelengkapan Gizi dan Prestasi Belajar

| Kelengkapan Gizi | Prestasi Belajar Rendah | Prestasi Belajar Tinggi | Total |
|------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| Cukup | 3 | 12 | 15 |
| Tidak Cukup | 11 | 4 | 15 |
| Total | 14 | 16 | 30 |

Tabel ini memperlihatkan hubungan awal antara kelengkapan gizi dan prestasi belajar anak SD. Dari kelompok dengan gizi cukup, sebagian besar siswa (12 dari 15) berprestasi tinggi. Sebaliknya, siswa dengan gizi tidak cukup lebih banyak berada dalam kategori prestasi rendah.

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square Hubungan Kelengkapan Gizi dengan Prestasi Belajar

| Statistik | Nilai |
|--------------------|-------|
| Chi-square | 6,56 |
| Degrees of Freedom | 1 |
| P-value | 0,010 |

Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai p sebesar 0,010 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kelengkapan gizi dan prestasi belajar pada siswa SD di Desa Tumani. Ini mengindikasikan bahwa pemenuhan asupan gizi yang cukup secara signifikan berpengaruh terhadap capaian prestasi akademik anak.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelengkapan gizi yang diperoleh melalui program MBG dengan prestasi belajar anak SD di Desa Tumani, Minahasa Selatan. Hasil uji chi square ($p = 0,010$) menegaskan bahwa siswa dengan asupan gizi yang cukup cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang menerima gizi tidak lengkap. Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian terkini yang menegaskan pentingnya status gizi optimal untuk menunjang kecerdasan dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

Secara biologis, asupan gizi yang adekuat meningkatkan fungsi kognitif, daya tahan tubuh, dan stamina anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Adolphus et al. (2013)^[11] mengungkapkan bahwa status gizi yang baik berkorelasi erat dengan kemampuan memori dan daya konsentrasi siswa, yang akhirnya berdampak positif pada prestasi akademik mereka.

Selain itu, program makanan bergizi berkontribusi dalam pengurangan masalah malnutrisi seperti stunting dan anemia yang selama ini terbukti menurunkan potensi belajar anak^[2].

Implementasi program MBG di Minahasa, termasuk di Desa Tumani, memberikan dampak tidak hanya dari sisi fisik tetapi juga psikologis anak. Pemberian makanan bergizi yang teratur meningkatkan motivasi hadir di sekolah dan semangat belajar, sebagaimana pelaporan guru dan kepala sekolah setempat^[8]. Program ini juga menanamkan kebiasaan makan sehat dan disiplin yang sangat dibutuhkan untuk mendukung proses belajar secara menyeluruh^[12].

Namun, tetap terdapat berbagai tantangan dalam pelaksanaan program, seperti keterbatasan dana, ketersediaan bahan makanan lokal yang bergizi, dan kebutuhan pengawasan berkelanjutan agar kualitas makanan tetap terjaga dan manfaatnya maksimal^[3]. Oleh karena itu, sinergi antara pemerintah, sekolah, dan masyarakat sangat penting dalam mengoptimalkan program tersebut.

Secara luas, bukti empiris menunjukkan bahwa intervensi nutrisi di sekolah sangat berpengaruh pada pencapaian akademik dan pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sejalan dengan target pembangunan nasional Indonesia menuju Indonesia Emas 2045^{[1][2]}. Oleh sebab itu, pengembangan dan perluasan program makanan bergizi gratis menjadi salah satu prioritas strategis dalam kebijakan pendidikan dan kesehatan publik.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kelengkapan gizi melalui program Makanan Bergizi Gratis (MBG) dengan prestasi belajar anak sekolah dasar di Desa Tumani. Siswa yang memperoleh asupan gizi cukup melalui MBG memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa dengan kelengkapan gizi tidak cukup. Program MBG memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan konsentrasi, motivasi, serta capaian akademik siswa. Oleh karena itu, pemenuhan gizi optimal sangat penting sebagai salah satu faktor penunjang keberhasilan pendidikan dasar dan pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan. Sekolah dan komunitas harus intensif memberikan edukasi gizi kepada siswa dan orang tua sebagai bagian dari pembiasaan pola makan sehat dan pemahaman pentingnya gizi bagi prestasi belajar.

Daftar Pustaka

- Shenia, A. S., Maksum, A., & Affandi, M. (2025). Studi Kasus Dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Semangat Belajar Siswa di SD Negeri 38 Palembang. *Indonesian Journal of Education*, 2(1), 389-392. <https://doi.org/10.71417/ije.v2i1.533>^[1]
- Qomarrullah, R. (2025). Dampak Jangka Panjang Program Makan Bergizi Gratis terhadap Kesehatan dan Keberlanjutan Pendidikan. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 5(2). <https://doi.org/10.51577/ijpublication.v5i2.660>^{[8][2]}
- Nurwakhid, M.A. (2025). Analisis Efektivitas Program Makan Siang Gratis terhadap Gizi dan Prestasi Siswa Sekolah Dasar. *Socius: Jurnal Pendidikan*, 13(2), 45-53.^[10]
- Riyani Puspa, & Iva Sarifah. (2025). Dampak Makan Bergizi Gratis terhadap Minat Belajar Siswa Kelas 5 SD. *Jurnal Pendidikan Dasar (Pendas)*, 9(1), 55-66.^{[11][4]}

- Arif, M., et al. (2020). Program Makan Bergizi Gratis: Analisis Kritis Transformasi Pendidikan dan Gizi Anak Indonesia. *ENTITA: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 100-118.^[13]
- Pemerintah Salurkan Makan Bergizi Gratis (MBG), Ini Sasaran Utama Penerimaannya. (2025). *Media Keuangan Kemenkeu*.^[12]
- Program Makan Bergizi Gratis Prabowo-Gibran di Minahasa, 3.483 Siswa Nikmati Manfaatnya. (2025). *Radio Digital Manado* (8 Januari 2025).^[15]
- Ulilab Institute. (2025). Analisis Kebijakan Makan Bergizi Gratis Prabowo-Gibran: Pengaruh pada Produktivitas dan Prestasi Siswa. *J-CEKI*, 15(3), 71-80.^[17]
- J-innovative. (2025). Evaluasi Kebijakan Makan Bergizi Gratis di Sekolah Dasar. *Jurnal Innovative*, 13(2), 101-109.^[19]
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2025). Program Makan Bergizi Gratis: Komitmen Pemerintah dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Siswa.^[16]
- Adolphus, K., Lawton, C.L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025). *Program Makan Bergizi Gratis: Komitmen Pemerintah dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Pangaribuan, R., & Siregar, D. (2022). Dampak Nutrisi terhadap Kesehatan Anak Sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 20-29.