

Kajian Literatur Tentang Implementasi dan Implikasi Program MBG Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD

Fitri Zakiyah Mahmudah*, Febrianti Puspita Dewi, Julia Nur Abidah, Rasya Nabila Fatin

*Correspondence:

fitrizakiyahmh@gmail.com

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pelita Bangsa, Indonesia

Abstrak (Indonesia)

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu kebijakan nasional yang bertujuan mendukung pemenuhan gizi anak usia sekolah serta menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik diharapkan dapat membantu meningkatkan kesiapan belajar siswa, termasuk kemampuan mereka dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis berbagai penelitian di Indonesia yang membahas implementasi Program Makan Bergizi Gratis serta implikasinya terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menelaah artikel-artikel jurnal Indonesia yang relevan, baik yang membahas dampak MBG terhadap konsentrasi, motivasi belajar, kehadiran siswa, maupun tantangan pelaksanaannya di sekolah. Sumber data diperoleh dari jurnal nasional yang dapat diakses secara terbuka melalui laman resmi penerbit. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya kecenderungan peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa setelah penerapan Program Makan Bergizi Gratis. Siswa digambarkan lebih siap mengikuti pembelajaran, lebih fokus, dan memiliki partisipasi yang lebih baik di kelas. Namun demikian, efektivitas program sangat dipengaruhi oleh kualitas implementasi, seperti variasi dan kandungan menu makanan, ketepatan distribusi, serta keberadaan sistem monitoring yang berkelanjutan. Kajian ini menyimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memiliki potensi besar dalam mendukung konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih bersifat deskriptif sehingga hubungan sebab-akibat belum dapat ditegaskan secara kuat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih ketat untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas program MBG terhadap konsentrasi belajar.

Kata kunci: Program Makan Bergizi Gratis; Konsentrasi Belajar; Program Gizi Sekolah; Siswa Sekolah Dasar; Kajian Literatur.

Abstract (English)

A The Free Nutritious Meal Program (MBG) is a national policy aimed at supporting adequate nutrition for school-age children and creating more conducive learning conditions. Meeting good nutritional needs is expected to help improve students' learning readiness, including their ability to concentrate during the learning process. This article aims to systematically review various studies in Indonesia that discuss the implementation of the Free Nutritious Meal Program and its application to the learning concentration of elementary school students. The method used is a literature study by reviewing relevant Indonesian journal articles, both those discussing the impact of the MBG on concentration, learning motivation, student attendance, and the challenges of its implementation in schools. Data sources were obtained from national journals that are openly accessible through the publisher's official website. The results of the study indicate that most studies report a tendency for increased student concentration and learning motivation after the implementation of the Free Nutritious Meal Program. Students are described as being more prepared to participate in learning, more focused, and having better participation in class. However, the effectiveness of the program is greatly influenced by the quality of implementation, such as the variety and content of the food menu, the accuracy of distribution, and the existence of an ongoing monitoring system. This study concludes that the Free Nutritious Meal Program has great potential to support the learning concentration of elementary school students. However, most research is still descriptive in nature, so causal relationships cannot be firmly established. Therefore, further research with more rigorous designs is needed to strengthen empirical evidence regarding the effectiveness of the MBG program on learning concentration.

Keywords: Free Nutritious Meal Program; Learning Concentration; School Nutrition Program; Elementary School Students; Literature Review.

Received: 01-12-2025

Revised R1: 10-12-2025

Accepted: 20-12-2025

Published: 31-12-2025

Revised R2: -



PENDAHULUAN

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan kebijakan nasional yang dirancang untuk membantu pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah sekaligus mendukung kesiapan belajar siswa di ruang kelas. Pemenuhan gizi yang memadai berperan penting dalam menjaga kondisi fisik anak agar tetap bugar, sehingga memungkinkan mereka untuk mengikuti proses pembelajaran secara optimal tanpa gangguan rasa lapar atau kelelahan. Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa program makan sekolah berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar (1).

Penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2025) melaporkan bahwa pelaksanaan MBG di tingkat sekolah dasar berkaitan dengan peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa (2). Siswa yang rutin menerima makanan bergizi menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik, mampu memusatkan perhatian lebih lama, serta lebih responsif terhadap penjelasan guru selama pembelajaran berlangsung. Dari perspektif jangka panjang, pemenuhan gizi melalui MBG juga dipandang memiliki potensi dalam mendukung keberlanjutan pendidikan dan kesehatan siswa.

Menurut Qomarrullah dkk. (2025), MBG berperan dalam menciptakan kondisi kesehatan yang lebih stabil bagi peserta didik, yang pada akhirnya mendukung keberlanjutan proses pendidikan (4). Pemenuhan gizi yang konsisten dianggap sebagai fondasi penting bagi perkembangan kognitif, daya pikir, dan kesiapan belajar anak. Namun demikian, keberhasilan implementasi MBG di sekolah sangat bergantung pada keterlibatan dan kesiapan para pemangku kepentingan, termasuk guru, kepala sekolah, dan pengelola program.

Aspek persepsi pelaksana juga memengaruhi efektivitas program. Penelitian oleh Risda dkk. (2025) menunjukkan bahwa persepsi positif guru dan siswa terhadap MBG berkontribusi terhadap kelancaran implementasi program di sekolah (5). Program yang diterima dengan baik cenderung lebih mudah diintegrasikan dalam aktivitas sekolah sehari-hari dan berdampak positif terhadap kehadiran serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Selain itu, kondisi wilayah dan kesiapan infrastruktur sekolah turut memengaruhi keberhasilan program MBG. Kajian Maulidya (2025) di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa MBG berpotensi meningkatkan konsentrasi dan partisipasi belajar siswa, tetapi hasil

tersebut sangat dipengaruhi oleh keberlanjutan distribusi makanan, kualitas dan variasi menu, serta kesiapan sarana pendukung di sekolah (3). Hal ini menegaskan bahwa implementasi MBG perlu disesuaikan dengan konteks dan kondisi lokal agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga berimplikasi pada kesiapan belajar, konsentrasi, motivasi, dan keberlanjutan pendidikan siswa sekolah dasar. Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat deskriptif sehingga hubungan sebab-akibat antara MBG dan peningkatan konsentrasi belajar belum dapat ditegaskan secara kuat. Oleh karena itu, kajian literatur ini disusun untuk merangkum, membandingkan, dan menganalisis secara sistematis hasil-hasil penelitian di Indonesia terkait implementasi MBG serta implikasinya terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Kajian literatur dipilih karena penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data langsung di lapangan, melainkan menelaah dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah Indonesia yang relevan dengan topik Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar (1–5).

Sumber data diperoleh dari artikel-artikel jurnal nasional yang dapat diakses secara terbuka melalui laman resmi penerbit jurnal. Jurnal yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian topik, kejelasan metode penelitian, serta ketersediaan dokumen lengkap dalam bentuk teks lengkap atau halaman artikel resmi. Seluruh sumber yang digunakan berasal dari jurnal Indonesia dan dapat diverifikasi secara langsung melalui tautan yang disertakan.

Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci antara lain: “Program Makan Bergizi Gratis”, “MBG”, “konsentrasi belajar”, “motivasi belajar siswa”, “program gizi sekolah”, dan “sekolah dasar”. Pencarian dilakukan melalui Google Scholar dan portal jurnal nasional dengan memfokuskan pada artikel yang terbit pada tahun 2024–2025 agar sesuai dengan konteks kebijakan MBG yang masih relatif baru.

Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliputi:

1. Artikel berasal dari jurnal Indonesia yang terakreditasi atau memiliki penerbit resmi.
2. Artikel membahas Program Makan Bergizi Gratis (MBG) atau program makan sekolah.
3. Artikel menyinggung aspek konsentrasi belajar, motivasi belajar, kehadiran siswa, atau kesiapan belajar.
4. Artikel dapat diakses secara penuh melalui teks lengkap atau laman jurnal.

Kriteria eksklusi meliputi:

5. Artikel berupa opini atau esai tanpa dasar penelitian.
6. Artikel yang tidak berkaitan langsung dengan pendidikan dasar.
7. Artikel yang tidak menyediakan teks lengkap.
8. Artikel yang telah terkumpul kemudian dibaca secara menyeluruh untuk mengidentifikasi: fokus penelitian, tujuan penelitian, metode yang digunakan, temuan utama dan implikasi terhadap konsentrasi belajar siswa.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik sintesis tematik. Setiap temuan dari artikel yang dikaji dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu:

9. Dampak MBG terhadap konsentrasi belajar siswa
10. Dampak MBG terhadap motivasi dan kehadiran siswa
11. Faktor pendukung keberhasilan implementasi MBG
12. Kendala dan tantangan dalam pelaksanaan MBG

Hasil dari pengelompokan tema tersebut kemudian disusun menjadi narasi yang terstruktur untuk menggambarkan pola umum temuan penelitian Indonesia terkait implementasi dan implikasi Program Makan Bergizi Gratis terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Keabsahan kajian dijaga dengan cara: menggunakan lebih dari satu sumber jurnal, membandingkan hasil antar penelitian, memastikan setiap sumber dapat diverifikasi melalui tautan resmi jurnal dan menuliskan referensi sesuai dengan identitas artikel asli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

MBG dan Konsentrasi Belajar Siswa

Program Makan Bergizi Gratis memiliki keterkaitan dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Irawan (2025) melaporkan bahwa siswa yang mengikuti MBG menunjukkan kemampuan fokus yang lebih baik, lebih tenang, serta lebih responsif selama pembelajaran berlangsung (2). Pemenuhan kebutuhan energi dasar melalui makanan bergizi membantu mengurangi gangguan rasa lapar yang dapat menurunkan konsentrasi belajar.

MBG dan Motivasi Belajar

Selain konsentrasi, MBG juga berimplikasi pada motivasi belajar siswa. Siswa yang rutin menerima makanan bergizi cenderung lebih antusias mengikuti kegiatan belajar dan lebih aktif berpartisipasi di kelas (2). Pemenuhan nutrisi tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga memberikan dorongan psikologis yang mendukung sikap positif terhadap pembelajaran.

MBG sebagai Kebijakan Pendidikan

MBG tidak hanya dipandang sebagai program pemenuhan gizi, tetapi juga sebagai intervensi kebijakan pendidikan. Agustini dan Mulyani (2025) menyatakan bahwa MBG berpotensi menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dengan mengurangi kesenjangan kesiapan belajar akibat perbedaan latar belakang sosial ekonomi (1).

Tantangan Implementasi Program MBG

Meskipun memiliki potensi besar, pelaksanaan MBG menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan anggaran, koordinasi antar lembaga, dan keberlanjutan program di tingkat sekolah (1). Tanpa sistem pengelolaan dan monitoring yang baik, manfaat program berisiko tidak dirasakan secara optimal oleh seluruh siswa.

MBG dan Keberlanjutan Pendidikan

Dalam jangka panjang, MBG berpotensi mendukung keberlanjutan pendidikan melalui peningkatan kesehatan siswa. Anak yang lebih sehat cenderung memiliki tingkat kehadiran yang lebih baik dan kesiapan belajar yang lebih stabil, sehingga mendukung proses pendidikan yang berkelanjutan (4).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di berbagai jurnal Indonesia, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) menunjukkan kemungkinan besar dalam membantu siswa SD agar lebih fokus saat belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang rutin menerima makanan bergizi cenderung lebih mampu berkonsentrasi, lebih aktif hadir di sekolah, serta lebih siap belajar. Dengan memenuhi kebutuhan gizi dasar, kondisi fisik siswa lebih stabil, sehingga mereka bisa fokus pada belajar tanpa terganggu rasa lapar atau kelelahan.

Program ini juga memiliki dampak yang lebih luas, tidak hanya pada konsentrasi belajar. MBG berkaitan dengan peningkatan semangat belajar, kehadiran siswa, dan kelanjutan proses pendidikan. Dengan kesehatan lebih baik, siswa lebih mungkin belajar secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa MBG bisa menjadi intervensi yang mendukung pengalaman belajar siswa secara menyeluruh.

Namun, efektivitas MBG sangat bergantung pada kualitas pelaksanaannya. Variasi dan kandungan menu, keakuratan distribusi, kecukupan fasilitas pendukung, serta sistem pemantauan yang berkelanjutan merupakan faktor penting yang menentukan suksesnya program. Tanpa pengelolaan yang baik, manfaat MBG mungkin tidak dirasakan secara maksimal oleh siswa.

Penelitian juga menunjukkan bahwa kebanyakan penelitian hingga kini masih bersifat deskriptif. Hubungan antara MBG dan peningkatan konsentrasi belajar lebih dilihat sebagai kecenderungan, bukan hubungan sebab-akibat yang jelas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dilihat secara hati-hati, dan tidak disimpulkan secara langsung sebagai bukti penyebab yang kuat.

Dari temuan tersebut, ada beberapa implikasi penting yang perlu dipertimbangkan. Pertama, sekolah harus memastikan menu makanan dalam MBG seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi siswa. Kedua, diperlukan sistem pemantauan sederhana untuk mencatat pelaksanaan program, reaksi siswa terhadap menu makanan, serta perubahan perilaku belajar di kelas. Ketiga, penelitian lebih lanjut dengan desain yang kuat, seperti studi kuasi-eksperimental atau longitudinal, sangat diperlukan untuk memperkuat bukti bahwa MBG benar-benar meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa.

Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis bisa dipandang sebagai program yang

sangat bernilai dalam meningkatkan fokus belajar siswa SD, asalkan dijalankan secara konsisten, dikelola dengan baik, serta dilakukan evaluasi yang berkelanjutan berdasarkan bukti ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustini U, Mulyani S. Efektivitas dan tantangan kebijakan Program Makan Bergizi Gratis sebagai intervensi pendidikan di Indonesia. *Jurnal Kiprah Pendidikan*. 2025;4(3):362–368. <https://doi.org/10.33578/kpd.v4i3.p362-368>
2. Irawan MF. Dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap konsentrasi dan motivasi belajar peserta didik sekolah dasar. *Mentari: Journal of Islamic Primary School*. 2025;3(4):1–10. <https://ejournal.staimnglawak.ac.id/index.php/ment/article/view/1882>
3. Maulidya A. Analisis Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Provinsi Lampung. *AJSH: Ajang Sosial Humaniora*. 2025;5(3):3792–3803. <https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh/article/view/1784>
4. Qomarrullah R, Suratni L, Wulandari S, Sawir M. Dampak jangka panjang Program Makan Bergizi Gratis terhadap kesehatan dan keberlanjutan pendidikan. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*. 2025;5(2):130–137. <https://journal.intelekmadani.org/index.php/ijpublication/article/view/660>
5. Risda, Hamidah, Laili R, Zikri Q, Suriansyah A, Maimunah M. Persepsi guru dan siswa terhadap pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis dalam meningkatkan kehadiran siswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 2025;10(4):1–12. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/36250>