GEOGRAPHIA
Journal of Geography Education
Homepage : https://geographia.unimika.ac.id/index.php/geographia/index
Email : geographia@stkip-pessel.ac.id

e-ISSN : 3090-143X
Vol. 2, No. 2, July 2026
Page 76-85
© 2026
Jurnal Of Geography Education

ANALISIS PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DISEKOLAH SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN KESEHATAN DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 RANAH PESISIR

Intan Dwi Rahayu[1], Andri Yanto[2], Veni[3], Titik Hardewiyani[4], Sefrinal[5], Apando Ekardo[6], Hari Febrianto[7], Mayang Zaini[8],
[1,2,3,4,5,6] STKIP Pesisir Selatan, Indonesia

Email: intandwirahayu5050@gmail.com

Check for updates OPEN ACCESS

DOI : https://doi.org/10.46245/jp

Sections Info

Article history:
Submitted: 23 Mai 2026
Final Revised: 11 Juni 2026
Accepted: 16 July 2026
Published: 31 July 2026

Keywords:
Free Nutritious Meals,
Student Nutrition,
Health,
Academic Achievement.

ABSTRAK

The Free Nutritious Meal (MBG) Program is a policy aimed at enhancing the quality of human resources by meeting the nutritional needs of students. The provision of nutritious, balanced meals plays a vital role in maintaining health, supporting physical growth, boosting cognitive development, and preparing students to engage optimally in the learning process. Schools play a strategic role in the program's success, as they serve as the environment where direct, daily interaction with students occurs. This study aims to analyze the implementation of the Free Nutritious Meal (MBG) Program and examine its impact on student health and academic achievement at SMPN 1 Ranah Pesisir. A descriptive research method was employed, utilizing both field studies and literature reviews. The study subjects consisted of 60 students: 30 from class VIII.1 and 30 from class VIII.2. Data were gathered through observations of the program's implementation and assessments of student conditions and responses during learning activities, followed by descriptive analysis. The results indicate that the Free Nutritious Meal Program positively impacts the fulfillment of students' nutritional needs, enhances learning readiness and concentration, and fosters active student participation in the learning process. Furthermore, the program helps raise student awareness regarding the importance of healthy eating habits and creates more equitable opportunities for all students to access nutritious food, regardless of their families' economic backgrounds. Thus, the Free Nutritious Meal Program serves not only to meet nutritional needs but also as a strategy to improve the quality of learning and human resource development within the school environment. To ensure the program's benefits are sustainable, effective management, oversight, and collaboration among the government, schools, parents, and the community are essential.

ABSTRAK

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu kebijakan yang bertujuan mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pemenuhan kebutuhan gizi peserta didik. Ketersediaan makanan yang bergizi dan seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan, menunjang pertumbuhan, meningkatkan perkembangan kognitif, serta mempersiapkan siswa agar mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung keberhasilan program tersebut karena menjadi lingkungan yang secara langsung berinteraksi dengan peserta didik setiap hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) serta mengkaji perannya dalam mendukung kesehatan dan prestasi belajar siswa di SMPN 1 Ranah Pesisir. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi lapangan dan studi literatur. Subjek penelitian terdiri atas 60 siswa, yaitu 30 siswa kelas VIII.1 dan 30

GEOGRAPHIA
Journal of Geography Education
Homepage : https://geographia.unimika.ac.id/index.php/geographia/index
Email : geographia@stkip-pessel.ac.id

e-ISSN : 3090-143X
Vol. 2, No. 2, July 2026
Page 76-85
© 2026
Jurnal Of Geography Education

siswa kelas VIII.2. Data diperoleh melalui observasi terhadap pelaksanaan program dan pengamatan terhadap kondisi serta respons siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran,

kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memberikan dampak positif terhadap pemenuhan kebutuhan gizi peserta didik, meningkatkan kesiapan dan konsentrasi belajar, serta mendorong keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Program ini juga berkontribusi dalam membangun kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan sehat serta menciptakan kesempatan yang lebih merata bagi seluruh peserta didik untuk memperoleh makanan bergizi tanpa memandang kondisi ekonomi keluarga. Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga menjadi strategi yang mendukung peningkatan kualitas pembelajaran dan pengembangan sumber daya manusia di lingkungan sekolah. Agar manfaat program dapat berkelanjutan, diperlukan pengelolaan, pengawasan, dan kerja sama yang baik antara pemerintah, sekolah, orang tua, serta masyarakat.

*Kata kunci**:** Makan Bergizi Gratis, gizi siswa, kesehatan, prestasi belajar.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan karakter, kemampuan berpikir kritis, serta kesiapan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti kualitas pendidik, sarana dan prasarana, lingkungan belajar, dukungan keluarga, serta kondisi kesehatan peserta didik (Simponi,2024). Di antara berbagai faktor tersebut, kesehatan dan kecukupan gizi menjadi aspek yang sangat penting karena berhubungan langsung dengan kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Peserta didik yang memiliki kondisi kesehatan yang baik cenderung lebih mampu berkonsentrasi, aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan peserta didik yang mengalami kekurangan asupan gizi (Almatsier, S.2016)

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif. Pada fase ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat karena tubuh mengalami pertumbuhan yang relatif cepat serta aktivitas belajar yang semakin kompleks. Pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup, seimbang, dan beragam sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan otak, meningkatkan daya ingat, menjaga konsentrasi belajar, serta mempertahankan kondisi kesehatan peserta didik. Sebaliknya, kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, berkurangnya motivasi belajar, serta berdampak pada rendahnya capaian akademik dan kualitas proses pembelajaran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2023)

Dalam kenyataannya, masih terdapat peserta didik yang belum memperoleh asupan makanan bergizi secara optimal. Kondisi sosial ekonomi keluarga, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, rendahnya pengetahuan mengenai pola makan sehat, serta keterbatasan akses terhadap makanan bergizi menjadi beberapa faktor yang memengaruhi kualitas konsumsi pangan anak usia sekolah. (Miles, M. B., & Huberman, A. M.1994) Tidak sedikit siswa yang datang ke sekolah tanpa sarapan atau mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi kebutuhan gizi harian. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesiapan fisik maupun mental peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga berpotensi menghambat pencapaian tujuan pendidikan.

Sebagai bentuk komitmen pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan pendidikan peserta didik, dilaksanakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi peserta didik selama berada di sekolah, tetapi juga menjadi bagian dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia melalui pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah. Melalui penyediaan makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang, Program MBG diharapkan mampu meningkatkan kesehatan, memperbaiki konsentrasi belajar, mengurangi kesenjangan akses terhadap makanan bergizi, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Selain memberikan manfaat secara fisik, program ini juga memiliki nilai edukatif karena mendorong peserta didik untuk memahami pentingnya pola makan sehat sebagai bagian dari gaya hidup yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo.2018).

SMPN 1 Ranah Pesisir merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis sebagai bentuk dukungan terhadap kebijakan pemerintah dalam

meningkatkan kesejahteraan peserta didik. Pelaksanaan program tersebut menjadi salah satu langkah nyata sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat sekaligus mendukung peningkatan kualitas pembelajaran. Kehadiran Program MBG di sekolah ini memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk memperoleh makanan bergizi tanpa membedakan latar belakang sosial ekonomi keluarga. Dengan demikian, program tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat yang tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga terhadap peningkatan motivasi belajar, kehadiran siswa, konsentrasi selama pembelajaran, serta prestasi belajar secara keseluruhan (Albaburrahim, A.,.2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SMPN 1 Ranah Pesisir serta mengkaji perannya dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi, meningkatkan kesehatan, memperbaiki kesiapan belajar, dan mendukung prestasi belajar peserta didik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi sekolah, pemerintah, maupun pihak terkait sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan efektivitas pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh seluruh peserta didik (Suhardjo.2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi lapangan (*field research*) dan studi literatur. Pendekatan deskriptif dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan mendalam fenomena yang terjadi terkait pelaksanaan serta dampak Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMPN 1 Ranah Pesisir.

Kombinasi studi lapangan memungkinkan pengumpulan data primer secara langsung di lokasi, sementara studi literatur memberikan landasan teori dan perbandingan dengan penelitian terkait gizi, kesehatan siswa, serta kebijakan pendidikan. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Ranah Pesisir, Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII.1 dan VIII.2 dengan jumlah total 60 responden (30 siswa dari kelas VIII.1 dan 30 siswa dari kelas VIII.2). Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria siswa yang aktif mengikuti pelaksanaan Program MBG (Suhardjo.2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Program MBG di SMPN 1 Ranah Pesisir

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan terhadap 60 siswa kelas VIII.1 dan VIII.2 di SMPN 1 Ranah Pesisir, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah berjalan secara rutin dan terstruktur. Program ini berhasil menyediakan makanan bergizi bagi siswa selama jam sekolah, sehingga membantu memenuhi kebutuhan gizi harian mereka. Makanan yang disediakan umumnya mencakup karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk pertumbuhan, serta sayuran dan buah-buahan sesuai pedoman gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan. Sebanyak 60 siswa responden menyatakan bahwa program ini memberikan akses yang lebih mudah terhadap makanan sehat. Selain aspek nutrisi, program MBG juga berfungsi sebagai media edukasi tidak langsung, di mana siswa belajar mengenal jenis makanan bergizi dan pentingnya pola makan yang seimbang. ***(Supariasa, I. D. N., Bachyar, B., & Ibnu, F. (2020)***.

2. Pengaruh MBG terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat kesiapan belajar siswa setelah mereka mengonsumsi makanan dari program MBG. Asupan makanan bergizi yang tepat waktu membantu menstabilkan kadar gula darah dan menyediakan energi yang berkelanjutan, sehingga siswa menjadi lebih mampu berkonsentrasi dalam menerima materi pelajaran. Siswa melaporkan bahwa rasa lapar yang sering mereka alami sebelum program ini berkurang drastis, sehingga mereka lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelas, bertanya, berdiskusi, dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan lebih baik *(UNICEF.2021).*

Temuan ini sejalan dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa nutrisi yang adekuat memiliki pengaruh positif yang kuat terhadap fungsi kognitif, daya ingat, konsentrasi, serta prestasi akademik siswa pada usia sekolah menengah pertama. Dengan demikian, Program MBG dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung peningkatan kualitas proses pembelajaran di sekolah.

3. Dampak MBG terhadap Kesehatan dan Kebiasaan Hidup Sehat

Program MBG tidak hanya memberikan manfaat dalam pemenuhan kebutuhan fisik semata, tetapi juga memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Melalui program ini, siswa mulai memahami secara lebih mendalam bahwa makanan bukan sekadar untuk menghilangkan rasa lapar, melainkan memiliki fungsi penting dalam menjaga daya tahan tubuh, mencegah berbagai penyakit, mencegah stunting, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal baik secara fisik maupun mental *(Rahmah, H. A.,2025).*

Banyak siswa yang sebelumnya memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat kini mulai lebih sadar dan selektif dalam memilih makanan. Kebiasaan positif yang dibentuk sejak

dini di sekolah ini diharapkan dapat terus berlanjut hingga mereka dewasa, sehingga berkontribusi pada pembentukan generasi muda yang lebih sehat, aktif, dan produktif di masa depan *(World Health Organization.2022).*

4. Dampak Sosial Program MBG

Dari aspek sosial, program MBG berperan penting dalam menciptakan kesetaraan akses terhadap pemenuhan gizi di kalangan siswa. Program ini secara efektif mengurangi kesenjangan yang sering disebabkan oleh perbedaan kondisi ekonomi keluarga siswa. Dengan adanya program ini, semua siswa tanpa memandang latar belakang sosial dan ekonomi mendapatkan manfaat gizi yang sama, yang pada akhirnya memperkuat rasa kebersamaan, solidaritas, inklusivitas, dan semangat keadilan sosial di lingkungan sekolah ***(Almatsier, S.2016)***.

5. Tantangan Pelaksanaan MBG

Meskipun program MBG memberikan banyak manfaat yang nyata, pelaksanaannya masih menghadapi beberapa tantangan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Tantangan tersebut antara lain menjaga konsistensi kualitas dan variasi menu makanan agar tidak monoton, memastikan standar kebersihan yang tinggi dalam seluruh proses penyajian, distribusi makanan yang tepat waktu, serta pengawasan yang ketat dari seluruh pihak terkait. Selain itu, keterbatasan anggaran dan sumber daya manusia juga menjadi kendala yang sering dihadapi ***(Almatsier, S.2016)***.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII.1 dan VIII.2 SMPN 1 Ranah Pesisir dengan jumlah responden sebanyak 60 siswa, dapat disimpulkan bahwa

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki peran yang sangat positif dan strategis dalam mendukung kesehatan siswa serta meningkatkan kualitas proses pembelajaran di sekolah. Program ini berhasil membantu memenuhi kebutuhan gizi siswa secara lebih merata, meningkatkan kesiapan belajar, konsentrasi, dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan akademik.Selain itu, Program MBG juga berperan penting dalam membangun kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan sehat sejak dini. Kebiasaan hidup sehat yang terbentuk melalui program ini diharapkan dapat menjadi fondasi yang kuat bagi siswa dalam menjalani kehidupan di masa mendatang. Dari segi sosial, program ini turut berkontribusi dalam mengurangi kesenjangan akses gizi antar siswa dan memperkuat rasa kebersamaan serta inklusivitas di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, keberhasilan program ini masih memerlukan berbagai perbaikan dan peningkatan, terutama dalam hal pengelolaan yang lebih baik, pengawasan yang ketat, variasi menu makanan, kebersihan, serta keberlanjutan pendanaan. Tantangan-tantangan tersebut dapat diatasi melalui komitmen dan kerja sama yang lebih intensif dari semua pihak terkait, termasuk pemerintah pusat dan daerah, sekolah, tenaga kesehatan, orang tua siswa, serta masyarakat sekitar. Secara keseluruhan, Program Makan Bergizi Gratis merupakan salah satu kebijakan yang sangat relevan dan berdampak nyata dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Melalui pemenuhan gizi yang baik, program ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik siswa, tetapi juga turut berkontribusi dalam menciptakan generasi muda yang lebih cerdas, sehat, dan berprestasi.

REFERENSI

Albaburrahim, A., Putikadyanto, A. P. A., Efendi, A. N., Alatas, M. A., Romadhon, S., & Wachidah, L. R. (2025). Program makan bergizi gratis: Analisis kritis transformasi pendidikan Indonesia menuju generasi emas 2045. *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 767-780.

Almatsier, S. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Badan Gizi Nasional. (2025). *Program Makan Bergizi Gratis dan Pemenuhan Gizi Peserta Didik*. Jakarta: Badan Gizi Nasional.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2025). *Kebijakan Peningkatan Kesejahteraan Peserta Didik melalui Program Pendukung Pendidikan*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Rahmah, H. A., Anggraini, A., Nilasari, Y. P., & Salsabilla, E. P. (2025). Analisis efektivitas program makan bergizi gratis di sekolah dasar Indonesia tahun 2025. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, *2*(2 Mei), 2855-2866.

Simponi, M., Yanto, A., Rahayu, I. D., Veni, V., Putri, D. E., Sari, T. I., & Afrianto, N. (2024). Evaluasi Perbandingan Pelaksanaan Kurikulum 2013 Dan Ktsp Pada Pembelajaran Geografi Di Sman Kota Padang. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, *9*(1), 89-110.

Suhardjo. (2018). *Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Supariasa, I. D. N., Bachyar, B., & Ibnu, F. (2020). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

UNICEF. (2021). *Nutrition and Child Development*. New York: UNICEF.

World Health Organization. (2022). *Nutrition and Health in School-Age Children*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2023). *Global Nutrition Report: Action on Equity to End Malnutrition*. Geneva: WHO.

Copyright holder :
© Penulis 1 2 dan 3 dengan model APA

First publication right:
Jurnal Of Geography Education

This article is licensed under: