



ANALISIS PEMBERIAN PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) TERHADAP MINAT BELAJAR DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 3 CIKARANG SELATAN TAHUN 2025

Amalia Indah Puspitasari¹, Intan Tri Lestari², Siti Hamidah³

STIKes Abdi Nusantara

Amalia15031991@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan data Dinas Kesehatan melalui e-PPGBM 2024, tercatat sebanyak 3.948 anak mengalami stunting di Kabupaten Bekasi, empat kecamatan tertinggi di kabupaten Bekasi adalah Muaragembong, Cibarusah, Cibitung dan Tambun Selatan. Masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan dan proses pembelajaran di sekolah. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi sekaligus mendukung kesiapan belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap minat belajar dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Selatan tahun 2025 melalui analisis gabungan dua penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* untuk variabel minat belajar dan variabel status gizi. Populasi pada penelitian ini berjumlah 398 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan didapatkan sebanyak 80 siswa. Minat belajar diukur sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi dinilai berdasarkan indeks massa tubuh dan lingkaran lengan serta kuesioner FFQ. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan minat belajar sebelum dan sesudah program serta uji chi-square untuk menganalisis hubungan Program MBG dengan status gizi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan minat belajar yang bermakna antara sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan p value 0,000 ($p < 0,005$). Selain itu, hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Program Makan Bergizi Gratis dengan status gizi remaja dengan p value 0,007 ($p < 0,005$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh terhadap peningkatan minat belajar dan berhubungan dengan status gizi remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan dan penguatan program makan bergizi sebagai upaya terpadu peningkatan kesehatan dan kualitas pembelajaran remaja di sekolah.

Kata kunci: Program Makan Bergizi Gratis, Minat Belajar, Status Gizi, Remaja, Sekolah Menengah Pertama

Abstract

According to data from the Health Office through e-PPGBM 2024, 3,948 children were recorded as experiencing stunting in Bekasi Regency. The four districts with the highest prevalence were Muaragembong, Cibarusah, Cibitung, and Tambun Selatan. Nutritional issues among adolescents remain a concern because they can impact health and the learning process at school. The Free Nutritious Meal Program (MBG) is an intervention aimed at improving nutritional status while supporting students' readiness to learn. This study aimed to determine the effect of the Free Nutritious Meal Program on learning interest and nutritional status of adolescents at SMP Negeri 3 Cikarang Selatan in 2025 through a combined analysis of two studies. This quantitative study used a quasi-experimental design for learning interest and nutritional status. The population consisted of 398 students. The sampling technique used simple random sampling using the Slovin formula with a 10% error rate, resulting in 80 students. Learning interest was measured before and after the MBG Program implementation using a questionnaire, while nutritional status was assessed using body mass index and arm circumference, as well as a FFQ. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, using the Wilcoxon test to determine differences in learning interest before and after the program, and the chi-square test to analyze the relationship between the MBG Program and adolescent nutritional status. The results showed a significant difference in learning interest between before and after the MBG Program implementation, based on the Wilcoxon test with a p-value of 0.000 ($p < 0.005$). Furthermore, the chi-square test showed a significant relationship between the Free Nutritious Meal Program and adolescent nutritional status, with a p-value of 0.007 ($p < 0.005$). This study concludes that the Free Nutritious Meal Program has an effect on increasing learning interest and is related to adolescent nutritional status. The results of this study are expected to serve as a basis for developing and strengthening nutritious meal programs as an integrated effort to improve the health and quality of learning for adolescents in schools.

Keywords: *Free Nutritious Meal Program, Learning Interest, Nutritional Status, Adolescents, Junior High School*

PENDAHULUAN

Masalah gizi anak masih menjadi isu penting baik di tingkat global maupun nasional. Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 150,2 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting, dan sekitar 42,8 juta anak mengalami *wasting*, yaitu kondisi ketika berat badan anak jauh lebih rendah dibandingkan tinggi badannya, yang menunjukkan adanya kekurangan gizi akut. Prevalensi stunting global mencapai 23,2%, yang menunjukkan bahwa hampir satu dari empat anak di dunia masih menderita kekurangan gizi kronis (WHO, 2024). di Indonesia juga masih menjadi tantangan serius. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting nasional memang menurun dari 21,5% menjadi 19,8%, namun angka ini masih tergolong tinggi karena setara dengan sekitar 4,4 juta anak yang mengalami pertumbuhan terhambat (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Indonesia juga menghadapi fenomena *triple burden of malnutrition* yaitu adanya masalah gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan mikronutrien yang terjadi secara bersamaan (*World Food Programme*, 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa hingga tahun 2023 masih terdapat jutaan anak usia sekolah dan remaja yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang, gizi lebih, maupun defisiensi mikronutrien, yang berdampak pada kesehatan jangka pendek dan jangka panjang (WHO, 2023). Remaja merupakan kelompok rentan karena berada pada fase pertumbuhan pesat yang membutuhkan asupan zat gizi optimal untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial.

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih tergolong tinggi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa remaja usia 13–15 tahun masih menghadapi beban gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih, yang berpotensi mengganggu kualitas sumber daya manusia di masa depan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Status gizi yang tidak optimal pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan dengan penurunan konsentrasi, kelelahan, serta rendahnya motivasi dan minat belajar di sekolah (Brown et al., 2018).

Minat belajar merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan proses pendidikan. Minat belajar mencerminkan ketertarikan, perhatian, dan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran (Slameto, 2015). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisiologis, termasuk kecukupan gizi, memiliki peran penting dalam membentuk minat dan kesiapan belajar siswa. Remaja dengan status gizi baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik, energi yang cukup untuk mengikuti pembelajaran, serta sikap positif terhadap aktivitas belajar (Taras, 2005; Wang et al., 2021).

Sebaliknya, kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif, menurunnya daya ingat, serta rendahnya motivasi belajar. Taras (2005) menegaskan bahwa kekurangan gizi pada anak usia sekolah berhubungan erat dengan penurunan performa

akademik dan keterlibatan belajar. Hal ini diperkuat oleh hasil tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa intervensi gizi di sekolah berkontribusi terhadap peningkatan kehadiran, konsentrasi, dan minat belajar siswa (Kristjansson et al., 2017).

Sebagai upaya mengatasi permasalahan gizi dan mendukung kualitas pendidikan, pemerintah Indonesia pada tahun 2025 mulai mengimplementasikan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini bertujuan untuk menyediakan makanan bergizi seimbang bagi peserta didik guna meningkatkan status gizi, mendukung pertumbuhan optimal, serta memperkuat kesiapan belajar anak dan remaja (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2024). Program MBG juga sejalan dengan agenda pembangunan sumber daya manusia unggul menuju Indonesia Emas 2045.

Berbagai studi menunjukkan bahwa program makan di sekolah (*school feeding program*) memiliki dampak positif terhadap status gizi dan aspek pendidikan siswa. Kristjansson et al. (2017) dalam tinjauan sistematis Cochrane melaporkan bahwa program makan sekolah berhubungan dengan peningkatan berat badan, tinggi badan, serta partisipasi siswa dalam pembelajaran. Studi lain oleh Sekiyama et al. (2018) di Indonesia menunjukkan bahwa pemberian makan bergizi di sekolah dapat meningkatkan asupan energi dan protein serta berpotensi memperbaiki konsentrasi belajar siswa. Selain itu, Wang et al. (2021) menemukan bahwa intervensi makan sekolah berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan belajar dan hasil kognitif anak usia sekolah.

Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap minat belajar dan status gizi remaja secara simultan, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada anak usia sekolah dasar atau hanya menilai salah satu aspek, baik gizi maupun hasil belajar saja. Padahal, remaja SMP berada pada masa transisi penting yang sangat membutuhkan dukungan gizi untuk menunjang kesiapan belajar dan perkembangan optimal.

SMP Negeri 3 Cikarang Selatan merupakan salah satu sekolah yang menjadi penerima Program Makan Bergizi Gratis pada tahun 2025. Berdasarkan kondisi tersebut, penting dilakukan penelitian untuk mengevaluasi sejauh mana program MBG memberikan pengaruh terhadap minat belajar dan status gizi remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan program makan bergizi di sekolah serta mendukung upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan remaja secara terpadu.

METODE

Penelitian ini berfokus pada menganalisis pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap minat belajar dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan rancangan *pretest* dan *posttest* untuk variable Minat dan *One-group-post-test-only-experimental* untuk variable status

Gizi. Penelitian ini merupakan analisis gabungan dari dua penelitian yang dilakukan pada lokasi dan waktu yang sama dengan variabel dependen yang berbeda, yaitu minat belajar dan status gizi remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Cikarang Selatan yang terdaftar sebagai penerima Program Makan Bergizi Gratis pada tahun 2025 berjumlah 398 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga seluruh siswa yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 siswa. Pengukuran minat belajar dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis menggunakan kuesioner minat belajar siswa. Status gizi remaja diukur melalui pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai standar WHO, juga dilakukan Penilaian skoring status gizi remaja menggunakan hasil dari kuesioner FFQ (*food frequency questionnaire*) yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu Status Gizi Remaja

dikatakan baik jika didapatkan skor (344-452), Cukup jika skor (236-343), serta Kurang jika skor (128-235). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menilai perubahan minat belajar dan uji *chi-square* untuk menganalisis status gizi remaja, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 80 siswa SMP Negeri 3 Cikarang Selatan yang merupakan penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada tahun 2025. Pengukuran minat belajar dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG, sedangkan status gizi diukur melalui pengukuran antropometri sesuai dengan standar yang berlaku. Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi minat belajar siswa, serta status gizi remaja setelah mengikuti Program Makan Bergizi Gratis. Hasil analisis univariat tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	39	48,8
Perempuan	41	51,2
Total	80	100,0

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden penelitian terdiri dari 39 siswa laki-laki (48,8%) dan 41 siswa perempuan (51,2%). Distribusi jenis kelamin responden relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sampel penelitian cukup representatif untuk menggambarkan karakteristik siswa SMP Negeri 3 Cikarang Selatan secara umum, sehingga perbedaan hasil minat belajar dan status gizi tidak didominasi oleh salah satu jenis kelamin tertentu.

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT

Kategori IMT	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang gizi (<18,5)	4	5,0
Normal (25 – 29,9)	62	77,5
Kelebihan berat badan (>30)	14	17,5
Total	80	100,0

Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 62 siswa (77,5%). Namun demikian, masih terdapat responden dengan status gizi kurang sebanyak 4 siswa (5,0%) serta responden dengan kelebihan berat badan sebanyak 14 siswa (17,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja berada pada kondisi gizi yang baik, permasalahan gizi baik kekurangan maupun kelebihan masih ditemukan. Hal ini mengindikasikan pentingnya intervensi gizi yang berkelanjutan, termasuk melalui Program Makan Bergizi Gratis, untuk menjaga dan memperbaiki status gizi remaja secara optimal.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Remaja Berdasarkan LILA

Kategori LILA	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang gizi (<18,5)	6	7,5
Normal (>23, 5)	64	80,0
Kelebihan berat badan (>29)	10	12,5
Total	80	100,0

Hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 64 siswa (80,0%). Sementara itu, terdapat 6 siswa (7,5%) yang termasuk kategori kurang gizi dan 10 siswa (12,5%) yang termasuk kategori kelebihan berat badan. Hasil ini menggambarkan

bahwa secara umum kondisi gizi responden berada dalam batas normal, namun masih terdapat sebagian remaja yang berisiko mengalami masalah gizi. Pengukuran LILA sebagai indikator tambahan memperkuat gambaran status gizi remaja dan menunjukkan perlunya pemantauan gizi secara rutin di lingkungan sekolah.

Tabel 4. Distribusi Minat Belajar Sebelum dan Sesudah Program MBG

Kategori Minat Belajar	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Rendah	15 (18,8)	0 (0,0)
Sedang	53 (66,3)	41 (51,2)
Tinggi	12 (15,0)	39 (48,8)

Total	80 (100,0)	80 (100,0)
-------	------------	------------

Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat minat belajar siswa setelah pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis. Pada pengukuran sebelum intervensi (pretest), sebagian besar siswa berada pada kategori minat belajar sedang, yaitu sebanyak 53 siswa (66,3%), dan masih terdapat 15 siswa (18,8%) dengan minat belajar rendah. Setelah pelaksanaan Program MBG (posttest), tidak ditemukan lagi siswa dengan minat

belajar rendah, sementara jumlah siswa dengan minat belajar tinggi meningkat secara signifikan dari 12 siswa (15,0%) menjadi 39 siswa (48,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpotensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan minat belajar siswa, yang diduga berkaitan dengan perbaikan asupan gizi dan kondisi fisik siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Minat Belajar Siswa SMP Negeri 3 Cikarang Selatan (n = 80)

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Negative Ranks (Posttest < Pretest)	0	0,00	0,00		
Positive Ranks (Posttest > Pretest)	40	20,50	820,00	-6,186	0,000
Ties (Posttest = Pretest)	40				
Total	80				

Berdasarkan tabel hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap minat belajar siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan Program MBG pada 80 responden, diketahui bahwa tidak terdapat negative ranks (N = 0), yang berarti tidak ada siswa yang mengalami penurunan minat belajar setelah pelaksanaan program. Sebaliknya, terdapat 40 responden dengan positive ranks yang menunjukkan peningkatan minat belajar, dengan mean rank sebesar 20,50 dan jumlah peringkat (sum of ranks) sebesar 820,00. Selain itu, terdapat 40 responden yang berada pada kategori ties, yang menunjukkan bahwa minat belajar sebelum dan sesudah program tidak mengalami perubahan.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z = -6,186 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara minat belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG. Tanda negatif pada nilai Z menunjukkan arah perubahan yang mengindikasikan peningkatan minat belajar setelah intervensi, yang sejalan dengan dominasi positive ranks dan tidak ditemukannya penurunan minat belajar pada responden.

Tabel 6. Hubungan Pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) Terhadap Status Gizi Remaja di Nilai Melalui Kuesioner FFQ di SMP Negeri 3 Cikarang Selatan Tahun 2025

Penerima Program MBG	Status Gizi Remaja								P Value	OR (95%CI)
	Kurang (skor 128 s/d 235)		Cukup (skor 236 s/d 343)		Baik (skor 244 s/d 452)		Total	%		
	N	%	N	%	N	%				
Laki-laki	2	2,5%	29	36,5%	8	10%	39	48,8%	0,007	5.982
Perempuan	2	2,5%	33	41%	6	7,5%	41	51,2%		5.116
TOTAL	4	5%	62	77,5%	14	17,5%	80	100%		

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Selatan dengan p value 0,007 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa pemberian makanan bergizi secara terprogram di sekolah berperan dalam memengaruhi status gizi remaja. Program MBG berpotensi membantu menjaga status gizi siswa agar berada pada kategori normal serta mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja.

Pembahasan

1. Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap Minat Belajar Siswa Ditinjau dari Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan minat belajar siswa SMP Negeri 3 Cikarang Selatan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan perbedaan bermakna antara minat belajar sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG ($p < 0,05$). Secara deskriptif, peningkatan ini terlihat dari bertambahnya jumlah siswa dengan kategori minat belajar tinggi serta tidak ditemukannya lagi siswa dengan minat belajar rendah setelah program dilaksanakan. Temuan ini

mengindikasikan bahwa intervensi gizi di sekolah berkontribusi positif terhadap kesiapan dan ketertarikan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Ditinjau lebih lanjut berdasarkan indikator kuesioner minat belajar, peningkatan minat belajar siswa setelah pelaksanaan Program MBG tampak pada beberapa aspek utama, antara lain perhatian terhadap pelajaran, ketertarikan mengikuti kegiatan belajar, semangat mengikuti proses pembelajaran, serta keaktifan siswa di kelas. Pemenuhan asupan gizi melalui Program MBG memungkinkan siswa mengikuti pembelajaran dengan kondisi fisik yang lebih prima, sehingga lebih mudah berkonsentrasi, memperhatikan penjelasan guru, dan menunjukkan antusiasme selama kegiatan belajar berlangsung.

Secara fisiologis, kecukupan asupan gizi berperan penting dalam mendukung fungsi otak, regulasi emosi, dan proses kognitif yang berkaitan langsung dengan minat belajar siswa. Otak remaja membutuhkan pasokan energi dan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan konsentrasi, kecepatan pemrosesan informasi, serta daya tahan mental selama proses pembelajaran. World Health Organization (WHO, 2023) menegaskan bahwa asupan gizi yang tidak adekuat pada anak dan remaja dapat berdampak pada penurunan perhatian, kelelahan, serta gangguan fungsi kognitif yang berpengaruh terhadap keterlibatan belajar di sekolah.

Selain itu, laporan *Food and Agriculture Organization* (FAO, 2023) menyatakan bahwa program makan sekolah yang menyediakan makanan bergizi seimbang terbukti meningkatkan kesiapan belajar dan partisipasi siswa dalam kegiatan akademik. Studi oleh Adelman et al. (2019) juga menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah berkontribusi terhadap peningkatan fokus belajar dan motivasi siswa, terutama pada kelompok usia sekolah menengah. UNICEF (2021) menambahkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi harian pada remaja berperan penting dalam menjaga stamina belajar dan mencegah penurunan minat belajar akibat rasa lapar atau kelelahan. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan gizi melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dapat menjadi faktor pendukung yang signifikan dalam meningkatkan minat belajar siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Kristjansson et al. (2017) dalam tinjauan sistematis Cochrane yang menyatakan bahwa program makan sekolah berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar. Studi lain oleh Wang et al. (2021) juga menunjukkan bahwa intervensi nutrisi di sekolah berhubungan dengan peningkatan fungsi kognitif dan motivasi belajar siswa. Selain itu, FAO (2023) menegaskan bahwa program makan sekolah tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Jika ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, distribusi responden yang relatif seimbang antara siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa peningkatan minat belajar setelah pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terjadi pada populasi siswa secara umum. Meskipun penelitian ini tidak melakukan analisis perbedaan minat

belajar berdasarkan jenis kelamin secara khusus, beberapa kajian terkini menunjukkan bahwa kebutuhan gizi dan respons terhadap pemenuhan asupan makanan dapat berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan.

Laporan World Health Organization (WHO, 2023) menyebutkan bahwa remaja laki-laki memiliki kebutuhan energi yang lebih tinggi dan cenderung mengalami penurunan konsentrasi serta kelelahan lebih cepat ketika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Kondisi tersebut dapat berdampak pada keterlibatan belajar dan fokus selama proses pembelajaran. Sementara itu, UNICEF (2021) menjelaskan bahwa remaja perempuan umumnya memiliki kemampuan pengaturan diri dan ketekunan belajar yang lebih baik, namun tetap rentan terhadap gangguan konsentrasi apabila asupan gizi tidak mencukupi, khususnya terkait kebutuhan mikronutrien.

Studi oleh Best et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah memberikan manfaat yang relatif serupa pada siswa laki-laki dan perempuan dalam meningkatkan keterlibatan belajar dan partisipasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa Program MBG berpotensi memberikan manfaat lintas jenis kelamin dalam meningkatkan minat belajar siswa, dengan tetap mempertimbangkan perbedaan kebutuhan gizi remaja laki-laki dan perempuan dalam perencanaan menu yang seimbang dan sesuai kebutuhan usia sekolah.

2. Hubungan Program Makan Bergizi Gratis terhadap Status Gizi Remaja Ditinjau dari Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal setelah mengikuti Program Makan Bergizi Gratis, dengan hasil uji *chi-square* yang menunjukkan hubungan bermakna antara pelaksanaan Program MBG dan status gizi remaja yaitu p value 0,007 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa Program MBG berperan dalam menjaga dan memperbaiki status gizi siswa, meskipun masih ditemukan sebagian kecil siswa dengan status gizi kurang maupun kelebihan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa Program MBG memberikan kontribusi positif terhadap kondisi gizi remaja, namun tetap perlu diiringi dengan upaya pendukung lainnya.

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami percepatan pertumbuhan dan perubahan fisiologis yang signifikan, sehingga membutuhkan asupan gizi yang adekuat dan seimbang. WHO (2023) menyatakan bahwa ketidakseimbangan asupan gizi pada masa remaja dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta risiko masalah kesehatan jangka panjang. Program Makan Bergizi Gratis yang menyediakan makanan dengan komposisi zat gizi seimbang berpotensi membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro maupun mikro remaja, sehingga mendukung tercapainya status gizi normal. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang didapatkan oleh siswa-siswi SMP Negeri 3 Cikarang Selatan merupakan makanan yang sesuai dengan acuan makan bergizi yakni karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Makanan beragam di setiap harinya, menu

yang diberikan pada siswa-siswi berisikan nasi, ayam, sayur, dan buah seperti anggur, jeruk atau semangka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sekiyama et al. (2018) yang menunjukkan bahwa program makan sekolah di Indonesia berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi dan protein serta perbaikan status gizi anak usia sekolah. Tinjauan global oleh FAO (2023) juga menyatakan bahwa program makan sekolah merupakan salah satu intervensi gizi yang efektif dalam menurunkan risiko gizi kurang dan meningkatkan kualitas diet anak dan remaja. Ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, perbedaan kebutuhan gizi antara remaja laki-laki dan perempuan perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaan Program MBG. Remaja laki-laki umumnya membutuhkan asupan energi dan protein yang lebih tinggi untuk mendukung peningkatan massa otot, sementara remaja perempuan lebih rentan terhadap defisiensi mikronutrien, khususnya zat besi, akibat menstruasi (WHO, 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Program MBG yang dirancang dengan komposisi gizi seimbang berpotensi membantu memenuhi kebutuhan spesifik tersebut pada kedua jenis kelamin, sehingga dapat menurunkan risiko masalah gizi yang berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan.

Secara keseluruhan, ditinjau dari hasil penelitian, Program Makan Bergizi Gratis memiliki peran strategis dalam mendukung status gizi remaja. Perbaikan status gizi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi peningkatan minat belajar dan kualitas proses pendidikan. Dengan demikian, Program MBG dapat dipandang sebagai intervensi terintegrasi yang mendukung kesehatan dan pendidikan remaja secara simultan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap minat belajar dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Selatan tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berpengaruh terhadap minat belajar siswa, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan minat belajar yang bermakna antara sebelum dan sesudah pelaksanaan program.
2. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja berdasarkan hasil analisis statistik.
3. Sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki status gizi normal setelah mengikuti Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

DAFTAR PUSTAKA

Best, C., Neufingerl, N., van Geel, L., van den Briel, T., & Osendarp, S. (2021). The nutritional status of school-aged children and its implications for educational outcomes. *Public Health Nutrition*, 24(10), 2998–3012. <https://doi.org/10.1017/S1368980020004796>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). *School meals and nutrition: Global trends and policy implications*. FAO.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *School food and nutrition framework*. FAO.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman gizi seimbang pada remaja*. Kementerian Kesehatan RI.

UNICEF. (2020). *Nutrition, for every child: UNICEF nutrition strategy 2020–2030*. United Nations Children’s Fund.

UNICEF. (2021). *Adolescent nutrition: Improving the diets and eating practices of adolescents*. United Nations Children’s Fund.

UNICEF. (2022). *Adolescent nutrition: Global trends and challenges*. United Nations Children’s Fund.

Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2021). Effect of school-based nutrition interventions on cognitive and educational outcomes: A systematic review. *Nutrients*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.3390/nu13010111>

World Health Organization. (2021). *Global standards for health-promoting schools*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Adolescent nutrition: Evidence, gaps, and recommendations*. World Health Organization.

Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Pertama*.

Sekiyama, M., Kawakami, T., Nurdiani, R., Roosita, K., Rimbawan, R., Murayama, N., Ishida, H., & Nozue, M. (2018). School Feeding Programs in Indonesia. *The Japanese Journal of Nutrition and Dietetics*, 76(Supplement), S86–S97. <https://doi.org/10.5264/eiyogakuzashi.76.s86>

Kristjansson, E., et al. (2017). *A realist review to understand the effectiveness of school feeding programmes*.

World Food Programme. (2024). *Country Overview: Indonesia*. Retrieved from <https://www.wfp.org/countries/indonesia>