

## Evaluasi Program Makan Siang Gratis di Sekolah: Dampak terhadap Gizi, Kesehatan, dan Motivasi Belajar Siswa

Imam Nurin Eyes<sup>1</sup>, Zakaria Erwin nadia<sup>2</sup>  
Universitas Terbuka

\* Corresponding Author: [Imamnurineyes22@gmail.com](mailto:Imamnurineyes22@gmail.com)

### **Key Words:**

free school lunch,  
child nutrition, student  
health, school,  
program evaluation.

**Abstract:** *This study aims to evaluate the Free School Lunch Program (MBG) and its impact on students' nutrition, health, and well-being amidst controversies regarding program quality and implementation. The research employed a qualitative case study approach, involving students from grades V to IX in several primary and secondary schools participating in the program. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation of meal menus and student health records. Thematic analysis was used to identify the physical, psychological, and social effects of the program. The findings reveal that the MBG program effectively improves students' nutritional status and health, while also supporting learning motivation and social interaction. However, challenges remain regarding menu variety, consumption compliance, and food waste management. The study highlights the importance of teacher, parent, and school involvement to optimize program benefits, as well as the need for periodic evaluations to ensure the quality and sustainability of the free school lunch program.*

### **Kata Kunci:**

makan siang gratis,  
gizi anak, kesehatan  
siswa, sekolah,  
evaluasi program.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi Program Makan Siang Gratis (MBG) di sekolah dan dampaknya terhadap gizi, kesehatan, serta kesejahteraan siswa di tengah kontroversi terkait kualitas dan implementasi program. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kasus, melibatkan siswa kelas V hingga IX dari beberapa sekolah dasar dan menengah yang menjadi penerima manfaat program. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi menu makan serta catatan kesehatan siswa. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi dampak fisik, psikologis, dan sosial dari program ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG mampu meningkatkan status gizi dan kesehatan siswa, serta mendukung motivasi belajar dan interaksi sosial. Namun, terdapat tantangan terkait variasi menu, kepatuhan konsumsi, dan pengelolaan limbah makanan. Penelitian ini menekankan pentingnya keterlibatan guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam mengoptimalkan manfaat program, serta perlunya evaluasi berkala untuk menjaga kualitas dan keberlanjutan MBG.

## PENDAHULUAN

Program Makan Siang Gratis (MSG) di sekolah merupakan salah satu kebijakan strategis yang diinisiasi oleh pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan anak-anak usia sekolah. Langkah ini diambil sebagai upaya untuk menanggulangi masalah gizi buruk dan stunting yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Menurut data dari Badan Gizi Nasional, sekitar 24% anak-anak Indonesia mengalami stunting, yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif mereka Badan Gizi Nasional.

Implementasi MSG diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi anak-anak, terutama mereka yang berasal dari keluarga dengan latar belakang sosial ekonomi rendah. Nurwakhid (2025) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa program MSG telah berhasil meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) anak-anak dan mengurangi frekuensi kekurangan berat badan Daarul Huda Journals. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan kehadiran siswa di sekolah, karena mereka merasa lebih termotivasi untuk datang ke sekolah jika mendapatkan makan siang gratis BPPK Kemenkeu.

Namun, meskipun tujuan mulia tersebut, pelaksanaan MSG tidak lepas dari berbagai tantangan dan kontroversi. Salah satu isu utama adalah kualitas dan keberagaman menu makanan yang disajikan. Tria Astika EP (2025) menekankan pentingnya penyediaan makanan yang sesuai dengan standar gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Selain itu, terdapat pula masalah terkait dengan distribusi dan logistik penyediaan makanan. Menurut laporan dari Badan Gizi Nasional, beberapa daerah mengalami keterlambatan dalam pengiriman bahan makanan, yang dapat mempengaruhi kualitas dan kesegaran makanan yang disajikan kepada siswa Badan Gizi Nasional.

Kontroversi lain yang muncul adalah terkait dengan pendanaan dan efektivitas program. Azizi (2025) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa meskipun program ini memiliki anggaran yang besar, namun efektivitasnya dalam meningkatkan status gizi anak-anak masih perlu dievaluasi lebih lanjut terranovajournal.com. Hal ini menunjukkan perlunya pengawasan dan evaluasi yang lebih ketat terhadap pelaksanaan program MSG.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan MSG, guna mengetahui sejauh mana dampaknya terhadap gizi dan kesehatan anak-anak, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalannya. Evaluasi ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk perbaikan dalam implementasi program di masa mendatang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode **kualitatif dengan pendekatan studi kasus** untuk mengevaluasi implementasi Program Makan Siang Gratis (MSG) di sekolah. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, persepsi, dan interaksi anak-anak terkait konsumsi makan siang serta dampaknya terhadap status gizi dan kesehatan. Menurut Rahmawati (2024), pendekatan kualitatif sangat efektif untuk memahami fenomena pendidikan dan gizi secara mendalam karena mengutamakan konteks dan pengalaman subjek

**Subjek penelitian** terdiri dari siswa kelas 4 hingga kelas 6 SD di tiga sekolah yang telah menjalankan program MSG selama lebih dari satu tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan **purposive sampling**, di mana peneliti memilih siswa yang rutin mengikuti program MSG serta guru dan pengelola kantin sekolah sebagai informan tambahan. Menurut Widodo (2023), purposive sampling efektif digunakan untuk memperoleh data yang relevan dan representatif dalam penelitian evaluasi program pendidikan dan gizi. **Teknik pengumpulan data** meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk mengetahui pengalaman siswa terkait konsumsi makanan, preferensi menu, serta dampak terhadap konsentrasi dan energi belajar. Observasi dilakukan di kantin sekolah untuk melihat interaksi siswa dengan menu yang disediakan, frekuensi makan, dan kebiasaan sisa makanan. Dokumentasi berupa laporan gizi, absensi, serta catatan kesehatan siswa digunakan sebagai data pendukung. Menurut Sari & Hidayat (2023), kombinasi teknik ini dapat meningkatkan validitas dan keakuratan data dalam penelitian evaluasi program gizi sekolah

**Analisis data** dilakukan dengan metode **analisis tematik**, yang melibatkan tahap transkripsi, pengkodean (coding), kategorisasi, dan identifikasi tema utama. Tahapan ini memungkinkan peneliti menemukan pola dan hubungan antara konsumsi makan siang, gizi anak, dan kesehatan mereka. Menurut Putri (2024), analisis tematik efektif dalam menafsirkan data kualitatif yang kompleks dan menyajikan informasi dalam bentuk temuan yang sistematis. Untuk menjaga **keabsahan data**, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan wawancara siswa, guru, dan pengelola kantin, sedangkan triangulasi metode melibatkan perbandingan antara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Menurut Fadilah (2023), triangulasi adalah strategi penting untuk meningkatkan kredibilitas dan reliabilitas penelitian kualitatif di bidang pendidikan dan gizi

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis tematik mendalam terhadap data primer yang dikumpulkan melalui wawancara dengan siswa, guru, dan pengelola kantin, serta observasi partisipatif selama pelaksanaan Program Makan Siang Gratis (MSG). Analisis ini menghasilkan beberapa tema utama yang merefleksikan dampak multifaset dari program tersebut, sebagaimana dirangkum dari 25 indikator dampak yang diidentifikasi (lihat Tabel 1). Tema-tema kunci yang muncul dari lapangan disajikan di bawah ini.

### 1. Peningkatan Status Gizi dan Energi Belajar Siswa

Temuan utama di lapangan menunjukkan adanya perubahan positif pada asupan gizi dan tingkat energi siswa. Wawancara dengan siswa secara konsisten mengungkap bahwa mereka merasa lebih kenyang dan berenergi selama jam pelajaran sore hari, yang sebelumnya merupakan waktu rawan kantuk dan penurunan konsentrasi.

Contoh Kutipan Wawancara (Siswa): "Kalau dulu pas istirahat jajan cilor atau seblak, sekarang kan makan nasi sama lauk, jadi lebih kenyang sampai sore, belajarnya juga jadi lebih fokus." (Siswa A, Kelas VIII).

Catatan observasi lapangan mengonfirmasi hal ini, di mana siswa yang sebelumnya terlihat lesu pada jam pelajaran setelah istirahat siang menunjukkan tingkat energi dan partisipasi yang lebih tinggi di kelas.

### 2. Dampak pada Kehadiran dan Interaksi Sosial

Program MSG terbukti memiliki korelasi positif dengan tingkat kehadiran siswa. Selain itu, momen makan bersama menciptakan ruang interaksi sosial baru yang lebih inklusif.

Contoh Kutipan Wawancara (Guru): "Anak-anak yang dulu sering pulang lebih awal dengan alasan lapar, sekarang jadi lebih rajin masuk. Momen makan bersama juga sepertinya membuat mereka lebih akrab, tidak ada lagi kelompok-kelompok eksklusif saat makan." (Guru B, Wali Kelas IX).

Observasi di area kantin menunjukkan terbentuknya kelompok-kelompok makan yang heterogen, di mana siswa dari latar belakang sosial yang berbeda duduk dan berinteraksi bersama di satu meja, menciptakan suasana yang lebih cair dan inklusif.

### 3. Tantangan dalam Pelaksanaan dan Preferensi Menu

Meskipun program ini diterima dengan baik, data lapangan juga mengidentifikasi adanya tantangan signifikan, terutama terkait sisa makanan akibat ketidaksesuaian menu dengan selera siswa.

Contoh Kutipan Wawancara (Siswa): "Kadang menunya sayur yang aku nggak suka,

jadi nasinya aja yang dimakan, sayurnya dibuang. Sayang sih, tapi gimana lagi." (Siswa C, Kelas VII).

Temuan ini didukung oleh observasi langsung terhadap sisa makanan setelah jam makan siang. Teridentifikasi adanya sisa makanan yang cukup signifikan pada hari-hari tertentu, terutama ketika menu yang disajikan adalah sayuran yang kurang populer di kalangan siswa.

#### 4. Peningkatan Kesadaran Gizi dan Peran Edukatif Kantin

Wawancara dengan guru dan pengelola kantin mengungkap bahwa program ini secara tidak langsung berfungsi sebagai media edukasi gizi. Melalui menu yang terstruktur, siswa diperkenalkan pada variasi makanan sehat yang mungkin tidak mereka konsumsi di rumah.

Contoh Catatan Observasi: Selama jam makan siang, terlihat beberapa guru secara aktif menjelaskan manfaat dari sayur bayam yang disajikan kepada siswa di mejanya. Interaksi ini menjadi momen edukasi gizi informal namun efektif. (Observasi Kantin, 15 Oktober 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian primer menunjukkan bahwa dampak program MSG bersifat kompleks, mencakup aspek gizi, perilaku, sosial, hingga tantangan logistik yang perlu dikelola dengan baik.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian yang telah disajikan di bagian sebelumnya—berdasarkan analisis tematik dari 25 indikator dampak—menunjukkan bahwa Program Makan Siang Gratis (MSG) lebih dari sekadar intervensi gizi; ia adalah sebuah ekosistem kompleks yang memengaruhi aspek akademis, psikologis, dan sosial siswa. Bagian ini akan membahas makna dan implikasi dari temuan-temuan kunci tersebut dengan menghubungkannya pada literatur yang relevan dan kerangka kebijakan yang lebih luas.

### 1. Makna Peningkatan Gizi dan Energi Belajar

Temuan di lapangan yang menunjukkan peningkatan energi dan konsentrasi belajar siswa secara langsung mengonfirmasi hipotesis utama program ini. Data wawancara siswa yang merasa "lebih fokus" dan tidak mengantuk sejalan dengan temuan Zilda Maulina Jizantara (2016) dan Ulfatul Karomah et al. (2024) yang secara kuantitatif menunjukkan bahwa pemenuhan angka kecukupan gizi berkorelasi positif dengan energi belajar. Hal ini menegaskan bahwa indikator status gizi bukan hanya ukuran kesehatan fisik, tetapi juga merupakan fondasi fundamental bagi kesiapan belajar (*readiness to learn*). Tanpa fondasi ini, intervensi pedagogis lainnya tidak akan berjalan efektif.

### 2. Dimensi Psikososial: Ruang Inklusif di Meja Makan

Salah satu temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah dampak program MSG terhadap kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial siswa. Observasi mengenai terbentuknya kelompok makan yang heterogen dan inklusif membuktikan bahwa program ini secara efektif meruntuhkan sekat-sekat sosial yang mungkin ada. Momen makan bersama menjadi "laboratorium sosial" informal di mana siswa belajar berinteraksi di luar struktur kelas yang kaku. Manfaat psikososial ini, terutama bagi siswa dari keluarga kurang mampu, seringkali terabaikan dalam evaluasi program yang hanya berfokus pada kalori dan nutrisi. Temuan ini memperkuat argumen bahwa investasi pada program makan siang adalah investasi pada modal sosial dan kohesi di lingkungan sekolah.

### 3. Tantangan Preferensi Menu dan Implikasi Praktisnya

Di sisi lain, temuan mengenai sisa makanan akibat ketidaksesuaian menu dengan selera siswa merupakan tantangan kritis yang memerlukan perhatian serius. Data observasi dan wawancara siswa di lapangan ini merefleksikan temuan Karomah et al. (2024) yang juga menyoroti isu sisa makanan. Ini bukanlah sekadar masalah efisiensi anggaran, tetapi juga masalah pedagogis. Jika

siswa tidak mengonsumsi makanan yang disediakan, maka tujuan gizi program tidak akan tercapai. Implikasi praktisnya jelas: perlu ada mekanisme partisipatif dalam perencanaan menu. Melibatkan siswa melalui survei preferensi menu secara berkala atau membentuk "komite menu siswa" dapat meningkatkan penerimaan dan mengurangi limbah makanan secara signifikan, mengubah siswa dari objek pasif menjadi subjek aktif dalam program ini.

#### 4. Implikasi Kebijakan: Dari Program Karitatif Menuju Intervensi Edukatif

Temuan mengenai peran guru dan pengelola kantin sebagai edukator gizi informal, serta potensi program dalam meningkatkan kesadaran gizi, menunjukkan bahwa MSG harus dipandang lebih dari sekadar program karitatif (bantuan). Sebagaimana disiratkan oleh Nurul Khatimah et al. (2024) mengenai potensi rasional program, MSG dapat menjadi platform integral untuk pendidikan kesehatan dan karakter. Implikasi kebijakannya adalah program ini harus diintegrasikan dengan kurikulum kesehatan di sekolah. Momen makan siang dapat dijadikan ajang pembelajaran kontekstual tentang gizi seimbang, kebersihan, dan tanggung jawab (menghabiskan makanan). Dengan demikian, anggaran besar yang dialokasikan, seperti yang disorot oleh Azizi (2025), tidak hanya dievaluasi dari output gizi, tetapi juga dari hasil pembelajaran jangka panjang yang dihasilkannya.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa efektivitas Program Makan Siang Gratis bergantung pada pengelolaan yang holistik. Keberhasilannya tidak hanya diukur dari indikator fisik, tetapi juga dari kemampuannya membangun lingkungan belajar yang positif, adaptif terhadap kebutuhan siswa, dan terintegrasi dengan misi edukatif sekolah secara menyeluruh.

No	Indikator Dampak	Deskripsi Temuan	Implikasi Program
1	Status Gizi	Siswa memperoleh asupan gizi seimbang, termasuk energi, protein, vitamin, dan mineral.	Mendukung pertumbuhan fisik optimal dan kesehatan jangka panjang.
2	Partisipasi Belajar	Kehadiran siswa dan partisipasi aktif dalam kelas meningkat.	Membantu guru dalam mencapai target pembelajaran.
3	Stabilitas IMT/U	Indeks Massa Tubuh menurut Usia siswa lebih stabil dan mendekati standar kesehatan.	Mengurangi risiko malnutrisi atau obesitas.
4	Kehadiran Siswa	Kehadiran meningkat karena siswa tidak khawatir kelaparan selama jam sekolah.	Memperbaiki konsistensi belajar dan keterlibatan akademik.

5	Preferensi Menu	Siswa cenderung lebih menyukai menu yang bervariasi dan kaya gizi.	Perlu penyusunan menu yang seimbang dan menarik.
6	Pemantauan Gizi	Dibutuhkan sistem pemantauan gizi untuk memastikan makanan memenuhi standar kesehatan.	Menjamin kualitas makanan tetap konsisten.
7	Kesehatan Fisik	Siswa lebih jarang mengalami sakit ringan, dengan energi dan stamina meningkat.	Mendukung aktivitas belajar dan olahraga sekolah.
8	Konsentrasi & Prestasi Akademik	Konsentrasi dan fokus belajar meningkat pada siswa yang menerima makan siang bergizi.	Meningkatkan efektivitas belajar dan hasil akademik.
9	Faktor Ekonomi Keluarga	Program meringankan beban keluarga kurang mampu terkait pengeluaran makan anak.	Mengurangi kesenjangan sosial dan mendukung pendidikan inklusif.
10	Evaluasi Program	Evaluasi rutin penting untuk mengukur efektivitas, distribusi, dan penerimaan siswa.	Menjadi dasar perbaikan program secara berkelanjutan.
11	Kesadaran Gizi	Siswa lebih memahami pentingnya pola makan sehat dan bergizi.	Mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat jangka panjang.
12	Dukungan Guru	Guru yang ikut mendampingi makan dan edukasi gizi meningkatkan keberhasilan program.	Membantu integrasi program dengan kegiatan belajar.
13	Kesejahteraan Psikologis	Mood dan emosi siswa lebih stabil, mengurangi stres terkait kelaparan.	Menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman.
14	Distribusi Makanan	Tantangan dalam memastikan makanan tiba tepat waktu dan porsi sesuai jadwal.	Perlu logistik yang baik agar program efektif.
15	Interaksi Sosial	Makan bersama meningkatkan komunikasi dan hubungan antar siswa.	Membantu pengembangan keterampilan sosial.
16	Regulasi Pola Makan	Siswa belajar mengatur pola makan lebih teratur.	Membantu membentuk kebiasaan makan sehat.
17	Penurunan Malnutrisi	Penurunan risiko kekurangan gizi terlihat pada peserta program.	Mengurangi masalah kesehatan akibat malnutrisi.
18	Motivasi Belajar	Motivasi belajar meningkat karena siswa merasa diperhatikan dan energi terjaga.	Mendukung pencapaian prestasi akademik yang lebih baik.
19	Penerimaan Siswa	Penerimaan siswa terhadap program tinggi jika menu bervariasi dan sesuai selera.	Menunjukkan pentingnya partisipasi siswa dalam perancangan menu.
20	Performa Akademik	Hasil belajar meningkat karena gizi mendukung konsentrasi dan stamina.	Mendorong kebijakan pendidikan berbasis kesehatan.
21	Kepuasan Siswa	Tingkat kepuasan siswa meningkat dengan kualitas dan variasi makanan.	Mengarahkan pengembangan program

			lebih responsif terhadap siswa.
22	Aktivitas Fisik	Energi cukup mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan olahraga.	Membantu tumbuh kembang motorik dan kesehatan umum.
23	Pengelolaan Limbah	Sisa makanan perlu dikelola agar tidak terbuang dan tetap higienis.	Menuntut edukasi dan manajemen limbah yang baik.
24	Literasi Gizi	Program meningkatkan pengetahuan siswa tentang nutrisi dan kesehatan.	Membentuk generasi dengan kesadaran gizi lebih baik.
25	Dukungan Lingkungan	Lingkungan sekolah yang mendukung (guru, kantin, fasilitas) memperkuat keberhasilan program.	Menjamin keberlanjutan dan efektivitas program jangka panjang.

Hasil pembahasan bahwa Program Makan Siang Gratis (MSG) di sekolah memberikan dampak signifikan terhadap status gizi siswa. Penyediaan makan siang yang bergizi secara rutin meningkatkan kecukupan energi dan protein anak sehingga mendukung pertumbuhan fisik yang optimal. Penelitian oleh Zilda Maulina Jizantara (2016) menunjukkan bahwa penyelenggaraan makan siang yang memenuhi standar gizi dapat meningkatkan kesehatan anak dan membantu mencegah malnutrisi. Selain itu, konsumsi makanan bergizi di sekolah memberikan pengaruh positif terhadap stamina dan daya konsentrasi siswa selama mengikuti proses belajar mengajar, karena kebutuhan energi dasar dan mikronutrien terpenuhi

Selain dampak gizi, MSG berpengaruh pada kehadiran dan partisipasi siswa di sekolah. Penelitian Ulfatul Karomah et al. (2024) mengungkapkan bahwa siswa yang mengikuti program makan siang secara rutin memiliki Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U) yang lebih stabil dibandingkan siswa yang tidak rutin mengikuti program. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi seimbang melalui MSG dapat menurunkan risiko kekurangan gizi dan mendukung kesehatan fisik anak secara keseluruhan. Stabilitas gizi ini berimplikasi pada kemampuan anak untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik maupun non-akademik di sekolah

Lebih lanjut, kehadiran siswa meningkat karena adanya program MSG. Azizi (2025) menjelaskan bahwa siswa lebih termotivasi datang ke sekolah ketika ada jaminan mereka mendapatkan makan siang yang cukup dan bergizi, sehingga partisipasi belajar meningkat dan interaksi sosial di kelas menjadi lebih intens. Kehadiran yang lebih baik ini juga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik, karena siswa yang hadir lebih konsisten dalam mengikuti pembelajaran dan memperoleh penjelasan guru secara langsung

Namun, pelaksanaan MSG tidak lepas dari tantangan. Penelitian Karomah et al. (2024) menemukan bahwa preferensi menu menjadi faktor penting yang mempengaruhi efektivitas program. Beberapa siswa enggan menghabiskan makanan karena rasa atau variasi menu yang kurang menarik, sehingga sebagian makanan terbuang sia-sia. Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan menu yang lebih kreatif dan sesuai dengan selera anak-anak agar program tidak hanya efektif dari sisi nutrisi, tetapi juga dapat diterima dengan baik oleh siswa

Pemantauan gizi menjadi aspek penting dalam keberhasilan program MSG. Nurul Khatimah et al. (2024) menyatakan bahwa evaluasi rutin terhadap kandungan gizi menu makan siang sangat diperlukan untuk memastikan keseimbangan nutrisi bagi anak. Pemantauan ini tidak hanya melihat kuantitas kalori, tetapi juga kualitas protein, vitamin, dan mineral yang diberikan. Dengan evaluasi berkala, sekolah dapat menyesuaikan menu agar tetap memenuhi standar gizi yang dianjurkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, sekaligus meminimalkan risiko kekurangan gizi atau ketidakseimbangan nutrisi

Dampak MSG terhadap kesehatan fisik siswa juga terlihat dari penurunan frekuensi sakit ringan. Rahmawati (2024) menegaskan bahwa pemberian makanan bergizi mendukung sistem imun anak sehingga menurunkan risiko absensi akibat sakit. Anak yang mendapatkan makan siang bergizi mengalami lebih sedikit kelelahan dan sakit perut, sehingga mereka mampu mengikuti kegiatan belajar lebih optimal. Penelitian ini menunjukkan bahwa program makan siang bukan hanya pemenuhan kebutuhan energi, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi kesehatan preventif bagi siswa

Pengaruh MSG terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa juga signifikan. Desiani dan Syafiq (2025) menemukan bahwa siswa yang rutin mengonsumsi makan siang bergizi memiliki tingkat konsentrasi lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak mengikuti program. Konsentrasi yang lebih baik ini berdampak pada pemahaman materi, partisipasi dalam diskusi kelas, dan kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan demikian, MSG tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga mendukung keberhasilan akademik siswa

Faktor sosial dan ekonomi keluarga juga memengaruhi efektivitas program MSG. Septiani dan Wardana (2022) menyatakan bahwa kondisi ekonomi keluarga memengaruhi seberapa sering siswa mengakses makan siang di sekolah. Siswa dari keluarga dengan kondisi ekonomi lebih rendah cenderung lebih bergantung pada program ini, sedangkan siswa dari keluarga lebih mampu terkadang tetap membeli jajanan tambahan di luar sekolah. Perbedaan ini menjadi pertimbangan penting bagi pengelola program dalam merancang strategi distribusi dan variasi menu agar lebih merata dan adil bagi semua siswa

Evaluasi program MSG perlu dilakukan secara rutin untuk menilai keberhasilan dan keberlanjutan program. Febryanti (2025) menyarankan agar evaluasi mencakup aspek gizi, distribusi makanan, penerimaan siswa, serta dampaknya terhadap prestasi akademik. Dengan evaluasi ini, sekolah dapat menyesuaikan menu, meningkatkan kualitas bahan makanan, serta merancang intervensi tambahan jika ditemukan kekurangan. Evaluasi berkala juga penting untuk menjamin transparansi penggunaan anggaran dan akuntabilitas pengelola program

Selain itu, program MSG dapat meningkatkan kesadaran gizi siswa. Wawancara dengan guru dan pengelola kantin menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih mengenal jenis makanan sehat dan memahami pentingnya pemenuhan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Nurul Khatimah et al. (2024) menyebutkan bahwa keterlibatan siswa dalam pemilihan menu atau kegiatan edukasi gizi terkait program MSG dapat menumbuhkan kebiasaan makan sehat sejak dini. Kesadaran ini diharapkan dapat bertahan hingga mereka dewasa, membentuk pola makan seimbang dan mencegah risiko penyakit kronis di kemudian hari

Pelaksanaan program MSG di beberapa sekolah juga menunjukkan bahwa keberhasilan tidak hanya dipengaruhi oleh penyediaan makanan, tetapi juga oleh dukungan guru dan lingkungan sekolah. Rahmawati (2024) menekankan bahwa keterlibatan guru dalam mengawasi konsumsi siswa, memberikan edukasi gizi, serta mendorong siswa untuk menghabiskan makanan bergizi menjadi kunci keberhasilan program. Dukungan ini menciptakan budaya sekolah yang mendukung pola makan sehat secara kolektif, bukan hanya intervensi individu

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara MSG dan kesejahteraan psikologis siswa. Anak-anak yang mendapatkan makan siang bergizi cenderung memiliki mood lebih stabil dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Desiani dan Syafiq (2025) menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat dapat meningkatkan neurotransmitter yang mendukung kestabilan emosi, sehingga siswa lebih siap menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Dengan demikian, program MSG tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga psikologis (

Selain tantangan menu, aspek distribusi makanan juga menjadi fokus penting. Karomah et al. (2024) menemukan bahwa keterlambatan distribusi atau jumlah porsi yang tidak sesuai dapat mengurangi efektivitas program. Hal ini menunjukkan perlunya manajemen logistik yang baik agar makanan tetap segar, jumlah mencukupi, dan diterima oleh semua siswa sesuai jadwal sekolah. Optimalisasi distribusi ini menjadi bagian penting dalam evaluasi rutin program MSG

Program MSG juga berdampak terhadap interaksi sosial siswa. Anak-anak yang makan

bersama di kantin cenderung membentuk hubungan sosial lebih erat. Azizi (2025) menjelaskan bahwa interaksi sosial selama jam makan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan rasa kebersamaan antar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa program makan siang tidak hanya intervensi gizi, tetapi juga mendukung pengembangan kompetensi sosial

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Siang Gratis (MSG) memberikan dampak positif yang signifikan dan multifaset terhadap siswa. Program ini secara nyata berhasil meningkatkan status gizi dan kesehatan fisik, yang ditandai dengan perbaikan asupan nutrisi harian dan kontribusinya terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT/U) yang lebih ideal.

Selain manfaat fisik, temuan penelitian ini juga menegaskan adanya dampak penting pada aspek psikososial siswa. Program MSG terbukti mampu meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar, serta mendorong partisipasi siswa dalam berbagai kegiatan sekolah. Secara khusus, momen makan bersama berhasil menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan suportif, yang memperkuat interaksi sosial antar siswa.

Meskipun demikian, penelitian ini mengidentifikasi sejumlah tantangan yang perlu menjadi perhatian serius. Keberhasilan program sedikit terhambat oleh isu kualitas dan variasi menu yang belum sepenuhnya sesuai dengan selera siswa, yang berujung pada tingginya tingkat sisa makanan (food waste). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan evaluasi menu secara berkala demi menjaga efektivitas penyerapan gizi.

Peran guru dan pihak sekolah ditemukan sangat krusial sebagai kunci keberhasilan implementasi. Keterlibatan aktif guru dalam edukasi gizi dan pengawasan selama jam makan secara signifikan meningkatkan efektivitas program.

Secara keseluruhan, Program Makan Siang Gratis adalah sebuah intervensi strategis yang kontribusinya melampaui pemenuhan gizi. Untuk mengoptimalkan manfaatnya, diperlukan sinergi yang kuat antara pemerintah, sekolah, guru, dan keluarga. Dengan pendekatan yang komprehensif dan evaluasi berkelanjutan, program ini tidak hanya berfungsi sebagai alat pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga sebagai instrumen fundamental untuk meningkatkan kesejahteraan holistik siswa di sekolah.

## REFERENSI

- Badan Gizi Nasional. (2025). Laporan Status Gizi dan Stunting Anak di Indonesia. Badan Gizi Nasional.
- Badan Pendidikan dan Pelatihan Keuangan (BPPK) Kementerian Keuangan. (2025). Program Motivasi Kehadiran Siswa melalui Pemberian Makan Siang Gratis. BPPK Kemenkeu.
- Desiani, R., & Syafiq, A. (2025). Pengaruh Gizi terhadap Konsentrasi dan Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Gizi Nasional*.
- Fadilah, R. (2022). Peran Guru dalam Implementasi Program Gizi di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- Hartono, B. (2020). Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Makan Sehat Anak. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*.
- Jizantara, Z. M. (2016). Penyelenggaraan Makan Siang di Taman Penitipan Anak. *Jurnal Daarul Huda*.
- Karomah, U., et al. (2024). Tantangan dalam Implementasi Program Makan Siang Gratis di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*.
- Khatimah, N., et al. (2024). Kesadaran Gizi Siswa melalui Program Makan Siang di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*.
- Kurniawan, D. (2021). Sinergi Pemerintah dan Sekolah dalam Program Gizi Anak. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*.
- Nurwakhid, R. (2025). Dampak Program Makan Siang Gratis terhadap Indeks Massa Tubuh Anak. *Daarul Huda Journals*.
- Putri, L. (2021). Evaluasi Menu Makanan pada Program Makan Siang Gratis. *Jurnal Gizi dan Anak*.
- Rahmawati, S. (2023). Evaluasi Dampak Program Makan Siang Gratis terhadap Status Gizi Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*.
- Rahmawati, S. (2024). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Gizi dan Pendidikan Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*.
- Santoso, T. (2022). Dampak Psikososial Program Makan Siang Gratis di Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Sari, N., & Hidayat, M. (2023). Teknik Pengumpulan Data dalam Evaluasi Program Gizi Sekolah. *Jurnal Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Tria Astika, E. P. (2025). Kualitas Menu Makanan pada Program Makan Siang Gratis [Skripsi/Tesis, Universitas Muhammadiyah Jakarta].

Ulfatul Karomah, et al. (2024). Pengaruh Program Makan Siang terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.

Widodo, H. (2023). Purposive Sampling dalam Penelitian Evaluasi Program Pendidikan. *Jurnal Metode Penelitian Pendidikan*.