

Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap Kefokusan Belajar Siswa Kelas III dan IV di SD Kecil Salena

Hasna Hasanuddin¹, Kasmawati², Susi Sri Handayani³, Nurhalima⁴

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Indonesia

E-mail: hasnahasanuddin498@gmail.com

Abstract

The Free Nutritious Meal Program is implemented as a nutritional intervention aimed at improving students' health and learning conditions, particularly in areas with limited access to nutritious food. This study aims to analyze the effect of the Free Nutritious Meal Program on the learning focus of Grade III and IV students at SD Kecil Salena. This research focuses on changes in students' learning focus, including attention during lessons, activeness in classroom activities, and concentration endurance throughout the learning process after consuming nutritious meals. This study used a quantitative approach with a descriptive method. The research subjects were Grade III and IV students at SD Kecil Salena who participated in the Free Nutritious Meal Program. Data were collected through structured observations of students' learning focus behavior and questionnaires to identify students' responses to learning activities after meal consumption. The data were analyzed using descriptive statistics to describe the level of students' learning focus. The results show that the Free Nutritious Meal Program has a positive effect on students' learning focus. Students demonstrated better attention, higher activeness, and improved learning readiness, especially during early learning sessions. It can be concluded that the Free Nutritious Meal Program plays an important role in supporting the learning process and improving the quality of learning among Grade III and IV students at SD Kecil Salena.

Keywords

Nutritious meals, students' learning focus, primary school students.

Abstrak

Program Makan Bergizi Gratis sebagai bentuk intervensi gizi bagi peserta didik, khususnya di wilayah yang memiliki keterbatasan akses pangan bergizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap kefokus belajar siswa kelas III dan IV di SD Kecil Salena. Fokus utama penelitian ini adalah mengkaji perubahan kefokus belajar siswa yang meliputi kemampuan memusatkan perhatian, keaktifan mengikuti pembelajaran, serta ketahanan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung setelah mengonsumsi makanan bergizi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas III dan IV SD Kecil Salena yang mengikuti Program Makan Bergizi Gratis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur terhadap perilaku fokus belajar siswa serta penyebaran angket untuk mengetahui respons siswa terhadap pembelajaran setelah mengonsumsi makanan bergizi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kefokus belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh positif terhadap kefokus belajar siswa. Siswa menunjukkan peningkatan konsentrasi, keaktifan, dan kesiapan belajar, terutama pada jam pembelajaran awal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berperan penting dalam mendukung efektivitas proses pembelajaran dan peningkatan kualitas belajar siswa kelas III dan IV di SD Kecil Salena.

Kata Kunci

Makanan Bergizi, Kefokus Belajar, Siswa Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan fondasi utama dalam membentuk kemampuan kognitif, sikap, dan keterampilan peserta didik. Pada jenjang sekolah dasar, proses pembelajaran tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan dasar seperti konsentrasi, perhatian, dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran. Kefokusan belajar menjadi salah satu prasyarat penting agar siswa mampu menerima, mengolah, dan memahami informasi yang disampaikan selama proses belajar mengajar berlangsung. Rendahnya tingkat fokus belajar dapat berdampak pada kurang optimalnya pemahaman materi, menurunnya hasil belajar, serta rendahnya partisipasi siswa di kelas.

Kefokusan belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesehatan, dan kesiapan mental siswa, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan belajar, strategi pembelajaran, serta dukungan keluarga dan sekolah. Salah satu faktor internal yang memiliki peran signifikan terhadap kemampuan fokus belajar adalah status gizi siswa. Anak usia sekolah yang mengalami kekurangan asupan gizi cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan menunjukkan tingkat keaktifan yang rendah selama pembelajaran (World Health Organization, 2015).

Berbagai kajian dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa asupan gizi yang cukup dan seimbang berkontribusi terhadap fungsi kognitif anak, termasuk perhatian, daya ingat, dan ketahanan konsentrasi. Intervensi gizi melalui program makan di sekolah terbukti memberikan dampak positif terhadap perilaku belajar siswa, terutama pada kelompok usia sekolah dasar (Drake et al., 2016). Program makan sekolah juga berperan dalam meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran, karena asupan energi yang memadai membantu menjaga kestabilan

fungsi kognitif dan kesiapan belajar siswa (Bundy et al., 2018).

Di Indonesia, permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap pangan bergizi. Kondisi ini berpotensi memengaruhi konsentrasi dan efektivitas belajar siswa di sekolah dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu, pemerintah melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis sebagai bentuk intervensi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan dan kualitas pembelajaran peserta didik.

SD Kecil Salena merupakan salah satu sekolah yang menjadi penerima manfaat dari Program Makan Bergizi Gratis. Program ini dirancang untuk menyediakan makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang dan dikonsumsi oleh siswa sebelum atau selama kegiatan belajar mengajar. Implementasi program tersebut diharapkan mampu mengurangi keluhan lapar di sekolah, meningkatkan energi siswa, serta menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif.

Pemilihan siswa kelas III dan IV sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan implementasi program dan kebutuhan gizi peserta didik. Kelas III dipilih karena merupakan batas akhir penerapan menu dengan porsi kecil, yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi anak usia sekolah awal. Sementara itu, kelas IV dipilih karena pada jenjang ini siswa mulai memperoleh menu dengan porsi besar, yang telah disesuaikan dan dihitung berdasarkan Angka Kecukupan Gizi oleh tenaga ahli gizi. Perbedaan porsi dan komposisi menu tersebut menjadi dasar penting untuk mengkaji variasi kefokuskan belajar siswa berdasarkan kelompok kelas.

Selain itu, pada kelas III dan IV, siswa berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, di mana kemampuan memusatkan perhatian, mengontrol perilaku, serta keterlibatan aktif dalam pembelajaran

mulai berkembang secara lebih stabil. Dukungan gizi yang optimal pada fase ini menjadi penting untuk memastikan perkembangan kemampuan fokus dan kesiapan belajar siswa berlangsung secara maksimal.

Berdasarkan pengamatan awal di SD Kecil Salena, siswa kelas III dan IV menunjukkan perubahan perilaku belajar setelah mengonsumsi makanan bergizi, seperti meningkatnya perhatian terhadap penjelasan guru, keaktifan dalam menjawab pertanyaan, serta kemampuan bertahan mengikuti pembelajaran hingga akhir jam pelajaran. Meskipun demikian, pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap kefokuskan belajar siswa perlu dikaji secara sistematis melalui penelitian ilmiah agar diperoleh gambaran yang objektif dan terukur.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap kefokuskan belajar siswa kelas III dan IV di SD Kecil Salena. Fokus penelitian diarahkan pada kemampuan memusatkan perhatian, keaktifan dalam mengikuti pembelajaran, serta ketahanan konsentrasi siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang pendidikan dasar dan gizi anak, serta menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan pemangku kebijakan dalam mengoptimalkan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis.

KAJIAN TEORI

1. Kefokuskan Belajar Siswa Sekolah Dasar

Kefokuskan belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara optimal terhadap aktivitas pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Dalam konteks pendidikan dasar, kefokuskan belajar mencakup kemampuan siswa untuk memperhatikan penjelasan guru, mengikuti instruksi pembelajaran,

serta terlibat aktif dalam kegiatan belajar mengajar tanpa mudah terdistraksi. Kefokuskan belajar menjadi salah satu indikator penting keberhasilan proses pembelajaran, karena perhatian yang terarah memungkinkan siswa untuk memahami materi secara lebih efektif.

Pada siswa sekolah dasar, kemampuan fokus belajar masih berada dalam tahap perkembangan dan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, serta lingkungan belajar. Anak yang mengalami kelelahan, rasa lapar, atau ketidaknyamanan fisik cenderung menunjukkan penurunan perhatian dan partisipasi dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan dasar siswa, termasuk kebutuhan gizi, menjadi faktor penting dalam mendukung terbentuknya fokus belajar yang optimal (Diamond, 2015).

Kefokuskan belajar dapat diamati melalui beberapa indikator, antara lain kemampuan memusatkan perhatian selama pembelajaran, keaktifan dalam menjawab pertanyaan atau mengikuti diskusi, serta ketahanan konsentrasi hingga kegiatan belajar selesai. Indikator-indikator tersebut sering digunakan dalam penelitian pendidikan untuk menilai kualitas keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (OECD, 2018).

2. Gizi dan Perkembangan Kognitif Anak

Gizi memiliki peran fundamental dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk perkembangan fungsi otak dan kemampuan kognitif. Asupan gizi yang seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, diperlukan untuk menjaga fungsi fisiologis tubuh serta mendukung aktivitas mental anak selama belajar. Kekurangan zat gizi tertentu dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir anak usia sekolah (Black et al.,

2017).

Penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa anak usia sekolah yang mendapatkan asupan gizi yang cukup cenderung memiliki kemampuan perhatian dan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan anak yang mengalami kekurangan gizi. Asupan energi yang memadai membantu menjaga kestabilan metabolisme otak, sehingga anak mampu mempertahankan fokus belajar dalam durasi yang lebih lama (Best et al., 2019). Kondisi ini menjadi sangat penting pada jam pembelajaran pagi, ketika kebutuhan energi untuk aktivitas belajar relatif tinggi.

Selain kuantitas, kualitas makanan juga memengaruhi fungsi kognitif anak. Makanan yang mengandung protein, zat besi, dan mikronutrien lainnya berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. Dengan demikian, pemenuhan gizi yang tepat menjadi salah satu prasyarat penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif.

3. Program Makan Bergizi Gratis sebagai Intervensi Gizi Sekolah

Program makan sekolah merupakan salah satu bentuk intervensi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan dan kesiapan belajar peserta didik. Dalam konteks pendidikan dasar, program makan bergizi dirancang untuk memastikan bahwa siswa memperoleh asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya sebelum atau selama mengikuti pembelajaran. Intervensi ini menjadi strategi yang efektif, terutama di wilayah yang memiliki keterbatasan akses terhadap pangan bergizi (Bundy et al., 2018).

Program Makan Bergizi Gratis di Indonesia dilaksanakan sebagai upaya terpadu antara sektor pendidikan dan kesehatan untuk mendukung tumbuh

kembang serta kualitas belajar siswa sekolah dasar. Program ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan konsentrasi, keaktifan, dan kesiapan belajar siswa di kelas. Beberapa studi menunjukkan bahwa program makan sekolah berdampak positif terhadap kehadiran, perhatian, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Drake et al., 2016).

Dalam pelaksanaannya, Program Makan Bergizi Gratis memperhatikan perbedaan kebutuhan gizi berdasarkan usia dan jenjang kelas. Penyesuaian porsi makanan dilakukan untuk memastikan kecukupan energi dan zat gizi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi anak. Perbedaan porsi menu antara kelas rendah dan kelas tinggi menjadi salah satu aspek penting yang berpotensi memengaruhi tingkat fokus belajar siswa.

4. Gizi Anak Usia Sekolah dan Dampaknya terhadap Konsentrasi Belajar

Gizi anak usia sekolah merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap perkembangan kognitif dan perilaku belajar. Menurut Hidayat dan Suryani (2020), status gizi yang baik berkorelasi positif dengan kemampuan konsentrasi dan daya tahan belajar siswa sekolah dasar. Anak yang memperoleh asupan gizi seimbang memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pembelajaran, sehingga mampu mempertahankan perhatian lebih lama selama proses belajar berlangsung.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati dan Mulyani (2019) menunjukkan bahwa asupan makanan bergizi berpengaruh terhadap keaktifan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Siswa yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi sebelum belajar menunjukkan respons belajar yang lebih baik, lebih aktif bertanya, dan lebih mampu mengikuti instruksi guru. Temuan

ini memperkuat pandangan bahwa pemenuhan gizi merupakan bagian integral dari upaya peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah dasar.

Berdasarkan kajian teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memiliki keterkaitan yang erat dengan kefokuskan belajar siswa sekolah dasar. Kajian ini menjadi landasan teoretis bagi penelitian yang menganalisis pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap kefokuskan belajar siswa kelas III dan IV di SD Kecil Salena.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap kefokuskan belajar siswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memperoleh data yang bersifat objektif dan terukur mengenai tingkat kefokuskan belajar siswa setelah mengikuti program makan bergizi. Metode deskriptif digunakan untuk memaparkan kondisi kefokuskan belajar siswa sebagaimana adanya tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SD Kecil Salena, yang merupakan salah satu sekolah penerima manfaat Program Makan Bergizi Gratis. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester berjalan tahun ajaran aktif setelah program makan bergizi diterapkan secara rutin di sekolah. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas III dan kelas IV SD Kecil Salena yang mengikuti Program Makan Bergizi Gratis. Pemilihan kelas III dan IV didasarkan pada perbedaan penerapan porsi makanan dalam program tersebut, di mana kelas III merupakan batas akhir penerapan menu porsi kecil, sedangkan kelas IV merupakan awal penerapan menu porsi besar yang telah disesuaikan dengan Angka Kecukupan Gizi dan dihitung oleh tenaga ahli gizi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi terstruktur, angket, dan dokumentasi. Observasi terstruktur dilakukan untuk mengamati kefokuskan belajar siswa selama proses pembelajaran setelah mengonsumsi makanan bergizi, dengan indikator yang mencakup perhatian, keaktifan, dan ketahanan konsentrasi. Angket digunakan untuk memperoleh data mengenai respons siswa terhadap pembelajaran setelah mengikuti Program Makan Bergizi Gratis, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa data jumlah siswa, daftar kelas, serta informasi pelaksanaan program di sekolah.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas lembar observasi kefokuskan belajar dan angket respons siswa. Instrumen disusun berdasarkan indikator kefokuskan belajar dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Sebelum digunakan, instrumen dikonsultasikan kepada guru kelas untuk memastikan kejelasan bahasa dan kesesuaian konteks dengan tingkat pemahaman siswa.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis data dilakukan dengan menghitung skor rata-rata dan persentase pada setiap indikator kefokuskan belajar siswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kefokuskan belajar siswa kelas III dan IV setelah mengikuti Program Makan Bergizi Gratis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap kefokuskan belajar siswa kelas III dan IV di SD Kecil Salena. Data diperoleh melalui observasi terstruktur dan angket respons siswa setelah pelaksanaan program makan bergizi. Indikator kefokuskan belajar yang dianalisis

meliputi perhatian, keaktifan, dan ketahanan konsentrasi.

1. Hasil Observasi Kefokusan Belajar Siswa

Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa kelas III dan IV, diperoleh data tingkat kefokusn belajar sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Skor Kefokusan Belajar Berdasarkan Indikator

Indikator	Kelas III	Kelas IV
Perhatian	3,10	3,35
Keaktifan	3,00	3,40
Ketahanan Konsentrasi	2,95	3,30
Rata-rata	3,02	3,35

Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata skor kefokusn belajar siswa kelas III berada pada kategori fokus, sedangkan siswa kelas IV berada pada kategori sangat fokus. Perbedaan skor menunjukkan bahwa siswa kelas IV memiliki tingkat perhatian, keaktifan, dan ketahanan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas III setelah mengonsumsi Program Makan Bergizi Gratis.

2. Hasil Angket Respons Siswa

Hasil angket respons siswa menunjukkan persepsi siswa terhadap pembelajaran setelah mengonsumsi makanan bergizi. Rekapitulasi hasil angket disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Persentase Tingkat Kefokusan Belajar Berdasarkan Angket

Kelas	Presentase Skor	Kategori
III	72%	Tinggi
IV	84%	Sangat Tinggi

Hasil angket menunjukkan bahwa siswa kelas IV memiliki tingkat kefokusn belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas III. Mayoritas siswa menyatakan lebih mudah memperhatikan pelajaran, lebih bersemangat, dan mampu mengikuti pembelajaran hingga selesai setelah mengonsumsi makanan bergizi.

3. Perbandingan Tingkat Kefokusan Belajar Siswa Kelas III dan Siswa Kelas IV

Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh Program Makan Bergizi Gratis, dilakukan perbandingan tingkat kefokusn belajar antara siswa kelas III dan kelas IV berdasarkan hasil observasi dan angket. Perbandingan ini penting karena kedua kelas memperoleh porsi dan komposisi makanan yang berbeda sesuai kebijakan program.

Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa kelas IV secara konsisten memperoleh skor lebih tinggi pada seluruh indikator kefokusn belajar dibandingkan siswa kelas III. Perbedaan paling menonjol terlihat pada indikator ketahanan konsentrasi. Siswa kelas IV mampu mempertahankan fokus belajar hingga akhir pembelajaran, sementara sebagian siswa kelas III masih menunjukkan penurunan konsentrasi pada pertengahan hingga akhir jam pelajaran.

Temuan ini mengindikasikan bahwa porsi makanan dan kecukupan energi yang disesuaikan dengan Angka Kecukupan Gizi memiliki kontribusi terhadap ketahanan konsentrasi siswa. Menu porsi besar yang diberikan kepada siswa kelas IV memungkinkan siswa memiliki cadangan energi yang lebih stabil selama proses pembelajaran, sehingga mampu mengikuti pembelajaran dalam durasi yang lebih panjang tanpa mengalami kelelahan atau kehilangan fokus.

4. Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Perhatian Siswa

Aspek perhatian merupakan indikator awal kefokuskan belajar yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan perhatian setelah mengonsumsi makanan bergizi, yang ditandai dengan perilaku memperhatikan penjelasan guru, mengurangi aktivitas yang tidak relevan, serta mengikuti instruksi pembelajaran dengan lebih baik.

Siswa kelas IV menunjukkan tingkat perhatian yang lebih stabil dibandingkan siswa kelas III. Hal ini dapat dijelaskan melalui kondisi fisiologis siswa setelah mengonsumsi makanan bergizi yang cukup, di mana kebutuhan energi otak terpenuhi sehingga fungsi perhatian dapat bekerja secara optimal. Temuan ini sejalan dengan kajian teori yang menyatakan bahwa asupan gizi yang memadai berperan dalam menjaga fungsi kognitif, termasuk perhatian dan daya konsentrasi anak usia sekolah.

5. Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran

Keaktifan siswa dalam pembelajaran merupakan indikator

penting yang mencerminkan keterlibatan siswa secara langsung dalam proses belajar mengajar. Berdasarkan hasil angket dan observasi, siswa menunjukkan peningkatan keaktifan setelah mengikuti Program Makan Bergizi Gratis. Siswa lebih berani menjawab pertanyaan, mengikuti diskusi, serta terlibat dalam kegiatan pembelajaran yang diberikan guru.

Peningkatan keaktifan terlihat lebih dominan pada siswa kelas IV. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya cenderung memiliki motivasi dan energi yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mendorong keterlibatan afektif dan perilaku belajar siswa.

6. Program Makan Bergizi Gratis sebagai Pendukung Kesiapan Belajar

Kesiapan belajar merupakan kondisi awal yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang telah mengonsumsi makanan bergizi sebelum pembelajaran memiliki kesiapan belajar yang lebih baik, ditandai dengan sikap lebih tenang, tidak mudah mengeluh lapar, dan lebih responsif terhadap aktivitas pembelajaran.

Kondisi kesiapan belajar ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan kefokuskan belajar siswa. Siswa yang siap secara fisik dan mental lebih mudah memusatkan perhatian, mengikuti pembelajaran secara aktif, dan mempertahankan konsentrasi. Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis berfungsi sebagai intervensi pendukung yang memperkuat kesiapan belajar siswa sekolah dasar.

7. Implikasi Temuan Penelitian terhadap Proses Pembelajaran

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap praktik pembelajaran di sekolah dasar. Peningkatan kefokuskan belajar siswa setelah mengonsumsi makanan bergizi menunjukkan bahwa faktor non-pedagogis, seperti gizi, memiliki peran signifikan dalam menentukan efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas pembelajaran tidak dapat hanya bertumpu pada metode dan media pembelajaran, tetapi juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kebutuhan dasar siswa.

Program Makan Bergizi Gratis terbukti mampu menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif, terutama pada jam pelajaran awal. Guru dapat memanfaatkan kondisi tersebut dengan merancang aktivitas pembelajaran yang menuntut keterlibatan aktif siswa, sehingga manfaat program dapat dioptimalkan secara maksimal. Selain itu, perbedaan hasil antara kelas III dan IV menegaskan pentingnya penyesuaian porsi dan komposisi makanan berdasarkan jenjang kelas dan kebutuhan gizi siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh positif terhadap kefokuskan belajar siswa kelas III dan IV di SD Kecil Salena. Peningkatan kefokuskan belajar terlihat pada aspek perhatian, keaktifan, dan ketahanan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi merupakan faktor penting dalam mendukung kesiapan belajar dan fungsi kognitif anak usia sekolah.

Perbedaan tingkat kefokuskan belajar antara siswa kelas III dan kelas IV menunjukkan bahwa penyesuaian porsi dan

komposisi makanan berperan dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Siswa kelas IV, yang memperoleh menu porsi besar sesuai Angka Kecukupan Gizi, menunjukkan tingkat fokus dan keaktifan yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas III yang masih memperoleh menu porsi kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa kecukupan energi dan zat gizi memiliki kontribusi terhadap ketahanan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi gizi melalui program makan sekolah mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Asupan makanan bergizi membantu menjaga kestabilan energi siswa, sehingga mereka mampu mempertahankan fokus belajar lebih lama, terutama pada jam pelajaran awal. Selain itu, kondisi fisik yang lebih baik juga mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelas.

Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya berperan dalam meningkatkan status kesehatan siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas proses pembelajaran. Temuan penelitian ini memperkuat pentingnya keberlanjutan program makan bergizi di sekolah dasar, khususnya dengan memperhatikan kesesuaian porsi dan kebutuhan gizi berdasarkan jenjang kelas. Program ini dapat menjadi salah satu strategi pendukung yang efektif dalam menciptakan pembelajaran yang lebih fokus, aktif, dan bermakna bagi siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memberikan pengaruh nyata terhadap kefokuskan belajar siswa kelas III dan IV di SD Kecil Salena. Pemberian makanan bergizi sebelum kegiatan pembelajaran terbukti berkontribusi pada peningkatan perhatian, keaktifan, dan ketahanan konsentrasi siswa selama proses

belajar mengajar berlangsung. Siswa menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik dan mampu mengikuti pembelajaran secara lebih optimal dibandingkan kondisi sebelum program dijalankan.

Perbedaan tingkat kefokuskan belajar antara siswa kelas III dan kelas IV menunjukkan bahwa penyesuaian porsi makanan berdasarkan jenjang kelas memiliki implikasi langsung terhadap kemampuan fokus belajar siswa. Siswa kelas IV, yang memperoleh menu porsi besar dengan komposisi gizi yang telah disesuaikan dengan Angka Kecukupan Gizi, menunjukkan tingkat kefokuskan yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas III yang masih memperoleh menu porsi kecil. Temuan ini menegaskan bahwa kecukupan energi dan zat gizi bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran di sekolah dasar.

Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis tidak dapat dipandang semata-mata sebagai program pemenuhan kebutuhan pangan, melainkan sebagai intervensi strategis yang mendukung kualitas pembelajaran. Program ini memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi belajar yang kondusif dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas proses belajar siswa sekolah dasar, khususnya pada fase perkembangan kognitif kelas III dan IV.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di sekolah dasar dilakukan secara berkelanjutan dengan tetap memperhatikan kesesuaian porsi dan komposisi gizi berdasarkan jenjang kelas dan kebutuhan perkembangan siswa. Penyesuaian menu antara kelas rendah dan kelas tinggi perlu dipertahankan dan dievaluasi secara berkala agar manfaat program terhadap fokus belajar siswa dapat dioptimalkan.

Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan pelaksanaan Program

Makan Bergizi Gratis dengan pengaturan waktu pembelajaran, khususnya pada jam pelajaran awal, sehingga manfaat gizi yang dikonsumsi siswa dapat dimanfaatkan secara maksimal dalam kegiatan belajar mengajar. Selain itu, guru perlu memanfaatkan kondisi kesiapan belajar siswa setelah makan dengan menerapkan strategi pembelajaran yang mendorong keaktifan dan keterlibatan siswa.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan program atau menggunakan pendekatan eksperimen semu, sehingga pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap kefokuskan belajar dapat dianalisis secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga perlu mempertimbangkan variabel lain, seperti jenis menu, frekuensi pemberian, dan perbedaan karakteristik siswa, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program makan bergizi di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Best, C., Neufingerl, N., Del Rosso, J. M., Transler, C., van den Briel, T., & Osendarp, S. (2019). *Can multi-micronutrient food fortification improve the micronutrient status, cognition, and behavior of schoolchildren? A systematic review*. *Nutrition Reviews*, 77(8), 527–547. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz012>
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). *Early childhood development coming of age: Science through the life course*. The Lancet,

- 389(10064), 77–90.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- Bundy, D. A. P., Silva, N. D., Horton, S., Jamison, D. T., & Patton, G. C. (2018). *Disease control priorities: Improving health and development of children and adolescents (3rd ed.)*. World Bank.
<https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6>
- Diamond, A. (2015). *Effects of physical exercise on executive functions: Going beyond simply moving to moving with thought*. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2(1), 1011.
- Drake, L., Woolnough, A., Burbano, C., & Bundy, D. (2016). *Global school feeding sourcebook: Lessons from 14 countries*. World Food Programme.
- Hidayat, T., & Suryani, D. (2020). *Status gizi dan daya konsentrasi anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 98–105.
<https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.98-105>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Ningsih, S., & Handayani, O. W. K. (2018). *Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar*. *Public Health Perspective Journal*, 3(2), 81–88.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD Publishing.
- Putri, R. A., & Anwar, M. S. (2021). *Pengaruh program pemberian makanan di sekolah terhadap perilaku belajar siswa sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(1), 45–54.
- Rahmawati, D., & Mulyani, S. (2019). *Pengaruh asupan gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 45–53.
- Riduwan. (2020). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2015). *Healthy diet: Fact sheet*. World Health Organization.