

ANALISIS DAMPAK PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DENGAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD NEGERI CATURTUNGGAL 1

Qonita Bahriatur Asri¹, Nur Azis Rohmansyah², Dittaya Jindarat³, Ratchaya Supalak⁴

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

²Department of Science Program in Sport Science and Exercise, School of Medicine, Walailak University, Thailand

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variasi menu program MBG dengan status gizi peserta didik kelas atas di SD Negeri Caturtunggal 1 dan untuk mendeskripsikan status gizi peserta didik kelas atas berdasarkan indikator antropometri, yaitu berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), setelah pelaksanaan Program MBG di SD Negeri Caturtunggal 1. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian adalah seluruh peserta didik kelas atas (IV, V, VI) di SD Negeri Caturtunggal 1 yang berjumlah 57 orang, pada tahun ajaran 2025/2026 dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui angket (kuesioner) dan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan untuk menentukan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara program Makan Bergizi Gratis dengan status gizi peserta didik kelas atas. Program MBG memberikan kontribusi positif terhadap pemenuhan asupan gizi peserta didik yang tercermin pada kategori status gizi peserta didik. Disimpulkan bahwa program Makan Bergizi Gratis memiliki hubungan terhadap status gizi peserta didik kelas atas di SD Negeri Caturtunggal 1. Oleh karena itu, program ini perlu dipertahankan dan dikembangkan sebagai upaya peningkatan kesehatan dan kualitas gizi anak usia sekolah.

Kata Kunci: IMT/U, Peserta Didik, Program Makan Bergizi Gratis, Status Gizi

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the menu variation of the Free Nutritious Meal (MBG) program and the nutritional status of upper-grade students at SD Negeri Caturtunggal 1, and to describe the nutritional status of upper-grade students based on anthropometric indicators, namely body weight (BW), height (H), and body mass index for age (BMI-for-age), after the implementation of the MBG Program at SD Negeri Caturtunggal 1. Kilat Qonita Bahriatur Asri. This study employed a quantitative descriptive approach with a correlational research design. The research sample consisted of all upper-grade students (Grades IV, V, and VI) at SD Negeri Caturtunggal 1, totaling 57 students in the 2025/2026 academic year, selected using a total sampling technique. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements including body weight and height to determine the Body Mass Index for Age (BMI-for-age). The data were analyzed using descriptive analysis techniques and the Pearson Product Moment correlation test. The results showed that there is a relationship between the Free Nutritious Meal Program and the nutritional status of upper-grade students. The MBG program provides a positive contribution to fulfilling students' nutritional intake, which is reflected in the categories of students' nutritional status. It can be concluded that the Free Nutritious Meal Program is associated with the nutritional status of upper-grade students at SD Negeri Caturtunggal 1. Therefore, this program needs to be maintained and further developed as an effort to improve the health and nutritional quality of school-age children.

Keywords: BMI-for-age, Free Nutritious Meal Program, Students, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi. Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, serta kemampuan belajar peserta didik. Kekurangan gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan seperti *stunting*, *wasting*, maupun gangguan perkembangan yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Nutrisi yang seimbang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan tubuh, perkembangan sistem saraf, serta peningkatan kebugaran fisik anak. Asupan gizi yang baik juga berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi dan prestasi belajar peserta didik di sekolah. Salah satu zat gizi penting bagi anak adalah protein yang berfungsi sebagai zat pembangun jaringan tubuh serta berperan dalam pembentukan enzim, hormon, dan antibodi yang mendukung sistem kekebalan tubuh (Wadhani & Wijaya, 2021).

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia, angka *stunting* pada anak masih tergolong tinggi meskipun mengalami penurunan setiap tahunnya. Selain itu, fenomena *double burden of malnutrition* juga mulai muncul di berbagai daerah, yaitu kondisi Ketika kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan dalam suatu populasi.

Sebagai upaya permasalahan tersebut, pemerintah meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah. Program ini merupakan salah satu program prioritas nasional yang menyediakan makanan bergizi bagi peserta didik di sekolah. Melalui program ini diharapkan kebutuhan

gizi peserta didik dapat terpenuhi sehingga mampu mendukung Kesehatan dan proses belajar peserta didik (Prayoga dkk., 2025).

Program MBG juga diharapkan mampu membantu keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi peserta didik serta mengurangi kesenjangan sosial ekonomi dalam akses terhadap makanan sehat. Namun demikian, pelaksanaan program ini di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan seperti variasi menu makanan, daya terima peserta didik terhadap makanan yang disajikan, serta efektivitas program terhadap peningkatan status gizi (Aprillia dkk., 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri Caturtunggal 1, guru PJOK secara rutin melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan peserta didik setiap awal semester.

Selain itu, beberapa peserta didik diketahui tidak selalu menghabiskan makanan yang disediakan dalam program MBG karena tidak sesuai dengan selera mereka. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi efektivitas program dalam memenuhi kebutuhan gizi peserta didik. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pelaksanaan program MBG dengan status gizi peserta didik kelas atas di SD Negeri Caturtunggal 1.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan jenis penelitian koresional. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan kondisi status gizi peserta didik serta menganalisis hubungan antara Program Makan Bergizi Gratis dengan status gizi peserta didik kelas atas di SD Negeri Caturtunggal 1.

Penelitian kuantitatif dipilih karena data berupa angka kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas atas di SD Negeri Caturtunggal 1 yang terdiri dari kelas IV, V, VI. Jumlah populasi sekaligus sampel penelitian adalah 57 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Program Makan Bergizi Gratis (MBG), sedangkan variabel terikat adalah status gizi peserta didik. Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama yaitu angket (kuisioner) dan pengukuran antropometri. Angket digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan program MBG dan variasi menu yang diterima oleh peserta didik. Sementara itu, pengukuran antropometri dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan peserta didik untuk menentukan nilai Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).

Instrumen penelitian yang digunakan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrument tersebut dapat digunakan secara akurat dalam penelitian.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Caturtunggal 1 yang berlokasi di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena telah melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tahun ajaran 2025/2026, setelah program MBG mulai diterapkan di sekolah tersebut. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu tahap

persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, dan penyusunan laporan penelitian.

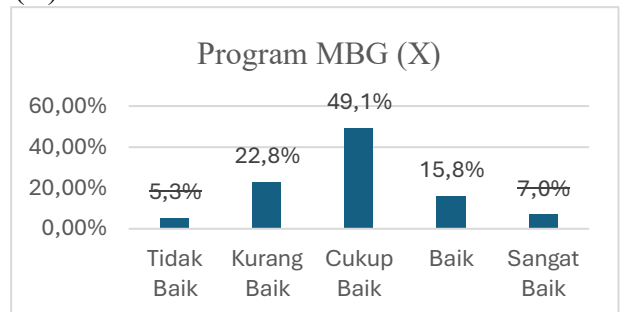
Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian melalui nilai rata-rata, persentase, dan distribusi kategori pada variabel program MBG dan status gizi peserta didik. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis lanjutan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara program MBG dengan status gizi peserta didik. Penentuan status gizi peserta didik dilakukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang diperoleh dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dibandingkan dengan standar antropometri untuk menentukan kategori status gizi peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN Deskripsi Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Gambar 1. Diagram Batang Program MBG (X)

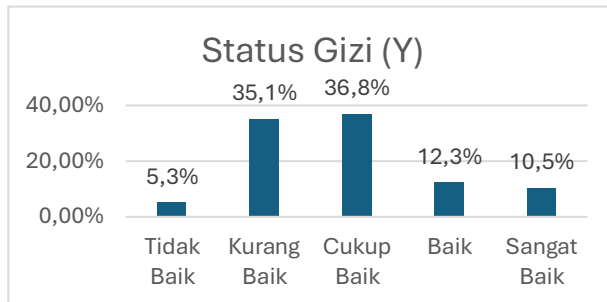


Mengacu pada tabel dan gambar di atas, distribusi Program MBG peserta didik kelas atas SD Negeri Caturtunggal 1 didominasi oleh kategori “cukup baik” sebesar 49,1% (28 peserta didik), diikuti kategori “kurang baik” 22,8% (13 peserta didik), “baik”

15,8% (9 peserta didik), “sangat baik” 7,0% (4 peserta didik), dan “tidak baik” 5,3%(3 peserta didik).

2. Analisis Deskriptif Status Gizi Peserta Didik

Gambar 2. Diagram Batang Status Gizi Peserta didik



Mengacu pada tabel dan gambar di atas, distribusi Program MBG peserta didik kelas atas SD Negeri Caturtunggal 1 didominasi oleh kategori “cukup baik” sebesar 36,8% (20 peserta didik), diikuti kategori “kurang baik” 35,1% (21 peserta didik), “baik” 12,3% (7 peserta didik), “sangat baik” 10,5% (6 peserta didik), dan “tidak baik” 5,3%(3 peserta didik).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
1	Program MBG (X)	0,063	0,05	Normal
2	Status Gizi Peserta didik (Y)	0,291	0,05	Normal

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* pada tabel di atas, variabel Program MBG (X) dan Status Gizi Peserta didik (Y) memperoleh nilai signifikansi $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Hipotesis

No	Korelasi	rhitung	rtabel	<i>Sig. (2tailed)</i>	Keterangan
1	Program MBG (X) dengan Status Gizi Peserta didik (Y)	0,629	0,266	< 0,001	Signifikan

1	Program MBG (X) dengan Status Gizi Peserta didik (Y)	0,629	0,266	< 0,001	Signifikan
---	--	-------	-------	---------	------------

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara Program Makan Bergizi Gratis (X) dan status gizi peserta didik (Y), diperoleh nilai *r* hitung sebesar 0,629 dan *r* tabel sebesar 0,266, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel serta nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) **diterima**. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan status gizi peserta didik kelas atas di SD Negeri Caturtunggal 1.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki hubungan dengan status gizi peserta didik. Program ini membantu meningkatkan asupan gizi peserta didik melalui penyediaan makanan bergizi secara rutin di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program pemberian makanan di sekolah dapat meningkatkan status gizi serta Kesehatan anak (Boedi., 2025).

Selain itu, variasi menu yang disediakan dalam program MBG juga berperan penting dalam meningkatkan daya terima peserta didik terhadap makanan yang diberikan.

Menu yang bervariasi dapat membantu meningkatkan selera makan peserta didik sehingga peserta didik lebih bersedia untuk mengonsumsi makanan yang disediakan. Menurut Syamsu dkk. (2025), variasi menu dalam program makanan

sekolah perlu disesuaikan dengan potensi pangan local serta kebiasaan masyarakat agar lebih mudah diterima oleh peserta didik.

Namun demikian, dalam pelaksanaan program MBG masih terdapat beberapa kendala, seperti adanya peserta didik yang tidak menyukai menu tertentu sehingga tidak menghabiskan makanan yang diberikan. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya pemborosan makanan serta mengurangi efektivitas program dalam meningkatkan status gizi peserta didik (Eyes & Nadia, 2025).

Oleh karena itu, evaluasi terhadap variasi menu dan preferensi makanan peserta didik perlu dilakukan secara berkala agar program MBG dapat berjalan lebih efektif dalam meningkatkan status gizi peserta didik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki hubungan dengan status gizi peserta didik kelas atas di SD Negeri Caturtunggal 1. Program ini memberikan kontribusi positif dalam pemenuhan kebutuhan gizi peserta didik yang tercermin pada kategori status gizi yang sebagian besar berada pada kategori normal.

Selain itu, hasil pengukuran antropometri menunjukkan bahwa status gizi peserta didik dapat dideskripsikan melalui indikator berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Variasi menu dalam program MBG juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan penerimaan makanan oleh peserta didik.

Dengan demikian, program MBG perlu terus dipertahankan dan dikembangkan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas gizi serta kesehatan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, R., & Fadhlil, M. (2018). Statistik Pendidikan Teori Dan Praktik Dalam Pendidikan. Medan: Cv. Widya Puspita

Aprillia, N. P., & Azzahra, M. U. D. (T.T.). *Program Makan Bergizi Gratis (Mbg): Antara Legacy Project Dan Solusi Stunting*.

Ariani, F., & Rahim, R. (T.T.). *Kesiapan Sekolah Dalam Implementasi Program Makan Bergizi Gratis*.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2019). *Validitas Dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, Saifuddin (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi 2*.

Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dkk, V. O. N. (2024). *Survei Pola Konsumsi Protein Hewani, Sayur Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Jgk: Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 4(1)*.

Eliza, & Dkk. (2023). *Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Sd. 2(1), 1–7*.

Erlinda, M. D. (2016). *Gambaran Variasi Menu Dan Kesesuaian Standar Porsi Makan Siang Dengan Pelayanan Katering Di Sd It Iqra'2 Kota Bengkulu Tahun 2016*.

Ga'a, M. E., & Kasi, Y. F. (T.T.). *Program Makan Bergizi Gratis Di Kabupaten Nagekeo: Tujuan Dan Tahapannya*.

Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang

Hadi, H., Zhannisa, U. H., Rohmansyah, N. A., & Wiyanto, A. (2024). *Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Desa Laban Kecamatan Kangkung Kabupaten*

- Kendal. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (Jpom)*, 5(2), 307–314.
<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.19378>
- Hamzah, F. (2022). Analisis Manajemen Pembinaan Sekolah Sepak Bola Safin Pati Football Academy Tahun 2022. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hasibuan, A. T., & Dalimunte, T. (T.T.). *Dari Piring Ke Prestasi: Dampak Makanan Bergizi Gratis Di Sekolah Dasar*.
- Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Latif, A., & Busman, A. (T.T.). *Edukasi Gizi Seimbang Dan Skrining Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene*.
- Nurhastuti, T., Sulistyowati, Y., & Suwarni, S. (2023). Pemanfaatan Si Paud (Sistem Informasi Pendidikan Anak Usia Dini) Mendukung “Zero Stunting” Di Rprta Bambu Apus Petung. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 1(2), 50–56.
<https://doi.org/10.52643/jppkm.v1i2.3688>
- Orbawati, A. M., Fadlurrahman, Risan Aufa, Indica Karunia, Seiren Ikhtiara. (2025). *Policy to Practice Gap dalam Program Makan Bergizi Gratis: Studi SWOT di Magelang*. 10 (707–810).
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan Pola Makan Anak Dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213.
<https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>
- Prayoga, A., Angraini, W., Andari, F. N., & Hatami, E. (2025). *Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah*. 1.
- Ratnasari, D., & Purniasih, L. (2019). *Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan*