

Dampak Pemberian Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 1 Temayang

Fathir Fathinsa Shihab^{1*}, Faridha Nurhayati²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 27 Juni 2026

Direvisi: 16 Juli 2026

Diterima: 17 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

fathir.23047@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Masa SMP merupakan fase penting perkembangan kognitif yang sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi. Kekurangan gizi pada siswa dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, dan rendahnya partisipasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap konsentrasi belajar siswa SMPN 1 Temayang, Bojonegoro, Jawa Timur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel berjumlah 86 siswa kelas 8 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan melalui angket konsentrasi belajar yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya ($\text{Alpha Cronbach} \geq 0,70$). Perlakuan diberikan selama 48 hari. Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 101,37 (pretest) menjadi 109,40 (posttest). Uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Kesimpulannya, program MBG terbukti berdampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa, khususnya pada indikator pemusatan pikiran, perhatian, dan pelaksanaan pembelajaran sesuai tujuan. Program ini direkomendasikan untuk diperluas ke lebih banyak sekolah, terutama di daerah terpencil.

Kata kunci: makan bergizi gratis, konsentrasi belajar, siswa SMP, gizi

ABSTRACT

The junior high school phase is a critical period of cognitive development that is strongly influenced by adequate nutrition. Nutritional deficiencies in students can lead to decreased concentration, fatigue, and low participation in learning activities. This study aims to determine the impact of the Free Nutritious Meal (MBG) program on the learning concentration of students at SMPN 1 Temayang, Bojonegoro, East Java. A quantitative approach was employed using an experimental method with a *One Group Pretest-Posttest* design. The sample consisted of 86 eighth-grade students selected through *purposive sampling* using the Slovin formula. Data were collected using a learning concentration questionnaire that had been tested for validity and reliability ($\text{Cronbach's Alpha} \geq 0.70$). The intervention was administered over 48 days. Descriptive statistical results showed an increase in the mean score from 101.37 (pretest) to 109.40 (posttest). The Paired Sample T-Test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. In conclusion, the MBG program has a proven positive impact on students' learning concentration, particularly in the indicators of mental focus, attention, and goal-oriented learning implementation. This program is recommended for expansion to more schools, especially in remote and underserved areas.

Keywords: free nutritious meal, learning concentration, junior high school students, nutrition

PENDAHULUAN

Masa SMP merupakan masa remaja awal yang dilalui oleh siswa sekolah, masa ini merupakan waktu yang sangat penting untuk mendukung proses perkembangan fisik dan kognitif siswa (Masrikhiyah & Iqbal, 2020).

Seiring dengan pertumbuhan fisik dan aktifitas belajar yang meningkat, maka kebutuhan akan nutrisi terus meningkat (Dyva et al., 2024). Karena, apabila kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi dengan baik, akan berdampak bagi kesehatan, tingkat energi, dan juga kemampuan konsentrasi siswa

dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Fitriana et al., 2021). Kondisi ini bisa menyebabkan kurangnya fokus belajar, kelelahan, mengantuk, dan juga partisipasi siswa menjadi rendah pada saat kegiatan pembelajaran (Awaliyah et al., 2025). Permasalahan gizi pada anak sekolah di Indonesia masih menjadi masalah yang serius. Salah satu penyebab anak kekurangan gizi adalah pola makan yang kurang teratur (Pramono et al., 2008). Makan tepat waktu merupakan hal penting yang harus dilakukan sebelum berangkat ke sekolah. Salah satu penyebab anak tidak makan yaitu karena sebagian besar siswa berangkat sekolah membawa uang saku, yang pada akhirnya menyebabkan keinginan untuk membeli jajan di sekolah (Irnani & Sinaga, 2017). Jajanan yang tidak memperhatikan gizi dan keamanan dapat menimbulkan penyakit dan mengganggu status gizi anak (Putri & Izzawati, 2024).

Anak usia sekolah akan lebih banyak membutuhkan asupan gizi untuk pertumbuhan menuju masa remaja, biasanya anak laki-laki akan membutuhkan zat gizi sebagai sumber energi yang lebih banyak dibandingkan dengan perempuan, karena anak laki-laki mempunyai banyak aktifitas, tetapi anak akan terganggu gizinya apabila konsumsi makanan yang baik dengan seimbang (Hamzah et al., 2020). Menurut WHO banyak jajanan yang beredar disekolah memiliki kandungan pemanis buatan lebih yang bisa menyebabkan gangguan gizi yaitu kelebihan berat badan (obesitas) (WHO, 2023). Berdasarkan hasil survei buku Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (Kemenkes, 2023), Kondisi status gizi berdasarkan (IMT/U) provinsi Jawa Timur menunjukkan 1,2% remaja tergolong sangat kurus dan 5,5% kurus. Selain itu, remaja dengan status gizi lebih juga lumayan tinggi, yaitu, 15,0% mengalami overweight dan 4,8% lainnya mengalami obesitas, dan pada kategori normal yaitu 73,5%, yang berarti, Provinsi Jawa Timur masih memiliki cukup banyak masalah pada anak yang mengalami kelebihan berat badan (overweight).

Salah satu faktor anak kekurangan gizi adalah minimnya pengetahuan tentang ilmu gizi, dan akan membuat seseorang tersebut menyebabkan kekurangan penerapan di kehidupan sehari-hari (Pramono et al., 2008). anak yang tidak berkecukupan gizi mempunyai kemampuan konsentrasi yang rendah, yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar (Fitriana et al., 2021). Dengan kebiasaan sarapan yang baik dan status gizi normal cenderung mempunyai kemampuan konsentrasi belajar yang lebih optimal dibandingkan siswa yang tidak sarapan dan

memiliki status gizi kurang (Sarumaha, 2025). Pemberian gizi yang cukup dan baik berperan penting dalam meningkatkan kapasitas otak, menjaga konsentrasi, dan juga meningkatkan motivasi belajar (Irawan, 2025). Anak dengan kondisi gizi yang kurang baik juga akan merusak konsentrasi mereka. Apabila anak memiliki kondisi gizi baik, maka kemampuan akademik juga akan baik, anak yang baik dalam mengkonsumsi gizi akan mendukung kerja otak lebih efektif dalam hal pemahaman pelajaran di sekolah maupun di luar sekolah (Nurmalasari et al., 2020). Begitupun sebaliknya, gejala seperti mudah lelah, kurang bersemangat, dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar sering kita lihat pada anak sekolah yang kekurangan gizi (Lisa et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan Tingkat konsentrasi siswa di Banjar 58,62% dalam kategori sedang dan 41,38% dalam kategori rendah dan adanya hubungan yang positif dalam kategori sedang antara pola sarapan dengan konsentrasi siswa, dimana semakin baik pola makan maka konsentrasi siswa juga akan semakin baik (Ni Ratna et al., 2020). Kualitas pola makan memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik serta kemampuan berpikir anak usia sekolah (Latifah et al., 2024). Pada saat proses belajar siswa memerlukan kesiapan, salah satu hal yang penting yaitu mental dan fisik, kesiapan mental yang diperlukan siswa untuk menunjang pembelajaran diantaranya adalah intelegensi, minat, bakat, kesiapan, kematangan, perhatian, dan konsentrasi (Ria & Fitria, 2015). Tidak semua siswa mampu berkonsentrasi saat belajar, kurang perhatian saat belajar adalah keadaan dimana siswa tidak dapat fokus pada saat belajar (Rahmadani et al., 2025). Apabila siswa memiliki konsentrasi yang baik selama proses pembelajaran berlangsung, maka siswa akan mampu memusatkan perhatian secara optimal terhadap materi yang disampaikan oleh guru (Chalidaziah, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, untuk mengatasi permasalahan tersebut, pada tahun 2024 pemerintah meluncurkan salah satu program unggulan yang telah digagas, yaitu program Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini bertujuan meningkatkan kualitas gizi anak sekolah. Pelaksanaan program ini dikoordinasikan dengan Badan Gizi Nasional yang telah bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia untuk memastikan pemenuhan gizi siswa berlangsung secara terstruktur dan berkelanjutan (BGN, 2025). Walaupun sudah cukup lama dari permata kali diluncurkan, tetapi makan bergizi gratis ini baru

berjalan di Salah satu sekolah di Jawa Timur yaitu SMPN 1 Temayang pada awal Desember 2025. Yang artinya selisih satu tahun sejak pertama kali Makan Bergizi Gratis (MBG) di uji coba pada tahun 2024 lalu. Program ini diperuntukkan kepada seluruh siswa di sekolah, program ini mengarah pada perbaikan gizi siswa melalui pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diberikan setiap harinya. Program ini tidak hanya mengarah pada perbaikan gizi saja, tetapi juga mendukung pertumbuhan fisik, mental, emosi serta kondisi belajar yang optimal. Dengan adanya program ini diharapkan bisa meningkatkan semangat, konsentrasi, dan prestasi siswa di sekolah. Salah satu tujuan yang diinginkan adalah tingkat partisipasi siswa, siswa diharapkan lebih semangat berangkat ke sekolah untuk mengikuti proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat konsentrasi pada anak sekolah ketika sebelum dan sesudah mendapatkan makan bergizi gratis. Sehingga luaran dari studi ini diharapkan bisa memberikan dukungan untuk

perkembangan kebijakan pendidikan dan juga menjadi prefrensi bagi penelitian selanjutnya.

METODE

Desain Penelitian

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif statistik deskriptif Dengan menggunakan Metode penelitian eksperimen, dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Desain ini biasanya sering diartikan sebagai desain yang kurang bagus atau biasa dibilang desain eksperimen yang tidak sebenarnya, dan juga seringkali disebut dengan *Quasi Eksperimen* atau eksperimen semu. Desain ini melibatkan satu kelompok yang akan diberikan tes awal (Pretest) lalu diberikan perlakuan (treatment) dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest) (William & Hita, 2019). Dan digunakan untuk menganalisis hipotesis dengan manipulasi dan mengamati bagaimana variabel independen mempengaruhi variabel dependen (Aida et al., 2025).

Tabel 1
Model Penelitian One-Group-Pretest-Posttest

O1	X	O2
Pretest	Treatment	Posttest

Desain ini mengharuskan peneliti untuk melakukan analisis sebanyak dua kali, analisis yang pertama dilakukan sebelum eksperimen yaitu (Q1) atau *pretest*, lalu dilanjutkan melakukan perlakuan(X), dan yang kedua yaitu analisis (Q2) atau *posttest*. Hasil analisis tersebut lalu dibandingkan dengan cara mencari perbedaan antara (Q1) dan (Q2) atau (Q2)- (Q1). selama 48 hari seluruh sample diberikan perlakuan tetap dengan melihat situasi dan kondisi di lapangan. Hasil dari analisis tersebut adalah akibat dari perlakuan atau (treatment) yang dilakukan.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Temayang, Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa yang menerima program makan bergizi gratis (MBG) disekolah. Sekolah ini dipilih karena letak geografisnya yang berada di lingkungan pedesaan yang dimana masih jarang ada makanan modern. Penelitian ini dilaksanakan setelah program berhenti pada bulan puasa, pada 31 Maret *pretest* sampai dengan 18 mei *posttest*.

Populasi Dan Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan mengambil beberapa siswa kelas 8, yang dimana dikelas itu adalah masa

keemasa siswa SMP yang biasanya digunakan untuk mengejar prestas akademik maupun non akademik (I Ketut et al., 2024). Dengan menentukan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin*. Siswa SMPN 1 Temayang berjumlah 531 dengan *margin of error* 10% dengan hasil akhir 86 responden.

Alat Dan Teknik Analisis

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket konsentrasi belajar. Angket ini berfungsi untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat konsentrasi siswa yang akan dijadikan penelitian. Instrumen angket disusun menggunakan beberapa indikator konsentrasi belajar meliputi lingkungan fisik, lingkungan sosial, pemusatan pikiran, perhatian, dan melaksanakan pembelajaran sesuai tujuan. Data yang didapat dari pengisian angket akan dianalisis untuk mengetahui tingkat perunahan konsentrasi belajar siswa setelah diberi perlakuan. Pada proses menyusun instrumen ini melalui proses adopsi dari penelitian (Andri Ramadhan, 2022). Setelah diuji, semua item-item instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas, karena angket telah diuji coba di SMP Negeri 7 Muaro Jambi, sedangkan reliabilitas sudah diuji yang menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar $\geq 0,70$

sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Maka dari itu, instrumen tersebut bisa digunakan sudah bisa digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi pada siswa.

Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data menggunakan beberapa pengujian. Yang pertama uji statistik deskriptif, berfungsi untuk menggambarkan naik atau tidaknya data *pretest* ke *posttest*. Yang kedua uji normalitas guna mengetahui distribusi data. Hasil dari uji normalitas menjadi dasar untuk menentukan pengujian statistik yang digunakan selanjutnya. Data yang berdistribusi normal dianalisis dengan menggunakan *Independent Sample t-test*, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal

dianalisis menggunakan *Man-Whitney*. Semua data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.

HASIL

Karakteristik subjek merupakan siswa SMP kelas 8, sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan dengan presentase 53,49%. Berdasarkan sebaran subjek, rata-rata skor pretest yaitu $101,37 \pm 8,47$ berada dalam kategori tinggi. Skor posstest memiliki rata-rata $109,40 \pm 9,25$ tetap pada kategori tinggi. Kenaikan skor rata-rata tersebut menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi siswa setelah mendapat perlakuan.

Tabel 2
Sebaran subjek berdasarkan sebelum dan sesudah perlakuan

Tingkat Konsentrasi Belajar	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	0	0,0	0	0,0
Sedang	36	41,9	13	15,1
Baik	50	58,1	73	84,9
Total	86	100,0	86	100,0
Rata-rata $\pm$ SD	$101,37 \pm 8,47$		$109,40 \pm 9,25$	

Analisis yang pertama yaitu uji statistik deskriptif, uji ini berfungsi untuk mengetahui apakah ada peningkatan pada hasil data yang

diperoleh melalui nilai minimum, maximum, mean dan standart deviation.

Tabel 3
Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre test	86	77	118	101,37	8,471
Post test	86	90	139	109,40	9,251

Berdasarkan hasil uji Statistik Deskriptif terhadap 86 responden, didapat nilai minimum *pretest* 77 dan nilai maximum 118. Nilai rata-rata (mean) *pretest* sebesar 101,37 dengan standar deviasi 8,471. Selain itu, pada post test didapat nilai minimum pre test 90 dan nilai maximum 139. Nilai rata-rata (mean) pre test sebesar 109,40 dengan standar deviasi 9, 251. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai rata-rata yaitu sebesar 8,03.

Analisis selanjutnya yaitu uji normalitas, uji ini berfungsi untuk mengetahui bagaimana distribusi data yang diperoleh, sebagai syarat untuk pengujian selanjutnya. Jumlah sample sebanyak 86, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*.

Tabel 4
Hasil Analisis Uji Normalitas

	Statistic	Degree of freedom (df)	Significance (sig)
Pre test	.977	86	.119
Post test	.067	86	.520

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas pada tabel 2, memperoleh nilai signifikansi (sig) pada data *pretest* sebesar 0,119 dan pada nilai data *posttest* sebesar 0,520, dengan demikian kedua nilai pada uji tersebut lebih besar dari nilai taraf

signifikansi sebesar 0,05 ($p > 0,05$). Maka dari itu, data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh berdistribusi normal.

Hasil tersebut dapat menunjukkan bagaimana asumsi distribusi data yang normal telah terbukti.

Setelah data dapat diketahui, selanjutnya melakukan analisis yang kedua yaitu menggunakan uji statistik parametrik. Berdasarkan analisis diatas data berdistribusi normal, yang artinya uji

selanjutnya menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, uji ini berfungsi untuk mengetahui bagaimana treatmen mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Tabel 5
Hasil uji T-Test, *Paired Samples Test*

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre test-Post test	-7,556	85	.000

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* didapatkan nilai $t=-7,556$, $df=85$, dan $\text{Sig. (2-tailed)}=0,000$, nilai signifikansi lebih $0,000<0,05$, maka H_1 diterima, berdasarkan hasil tersebut, terdapat perbedaan yang signifikan nilai pre test dan post test setelah diberi perlakuan.

PEMBAHASAN

Temuan ini memperkuat pernyataan bahwa anak yang memiliki asupan gizi yang baik akan baik juga kemampuan akademiknya, karena gizi yang baik akan membantu kerja otak lebih efektif untuk mendukung proses pembelajaran (Nurmalasari et al., 2020). Peningkatan konsentrasi belajar pada penelitian ini dapat dilihat dari asupan gizi dan kemampuan kognitifnya. Asupan gizi yang cukup memberikan tenaga berupa glukosa untuk otak, sehingga saat proses pembelajaran siswa bisa mempertahankan fokus dan perhatian dalam jangka waktu yang lama. Tetapi sebaliknya, siswa siwa yang asupan gizinya kurang akan mengalami gejala seperti mudah lelah, kurang semangat, dan kurang fokus saat proses pemnbelajaran (Lisa et al., 2025). Dengan adanya program makan bergizi gratis (MBG) disekolah, masalah fisiologis tersebut dapat dikurangi, sehingga fisik dan mental siswa menjadi lebih siap untuk mengikuti proses pembelajaran.

Program ini dilaksanakan di SMPN 1 Temayang sejak awal Desember 2025, sekolah ini relevan jika ditinjau dari konteks lingkungan pedesaan. SMPN 1 Temayang ini berada di lingkungan pedesaan yang umunya memiliki akses yang jauh jika dibandingkan dengan sekolah di perkotaan. Kondisi ini menjadi semakin parah karena konsumsi jajanan siswa yang jarang memperhatikan kondisi gizi dan keamanan (Putri & Izzawati, 2024). Melalui program ini yang telah dikoordinasikan oleh Badan Gizi Nasional (BGN) dengan Kementrian Pendidikan Dasar dan Menengah. Siswa yang berada di lingkungan pedesaan saat ini bisa mendaotkan makanan yang secara gizi sudah baik, yang akan membuat peningkatan terhadap konsestrasi dan kualitas belajarnya. Hal ini menunjukkan bahwa

keberhasilan proogram ini yang dapat menjangkau siswa-siswa yang banyak mengalami masalah pada gizi.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan kualitaas pola makan mempunyai hubungan positif dengan prestasi akademik dan kemampuan berpikir anak usia sekolah (Latifah et al., 2024). Dalam penelitian ini progrem makan bergizi gratis (MBG) berperan sebagai perlakuan gizi yang terstruktur, sehingga dampaknya lebih signifikan dibandingkan dengan memperbaiki pola makan secara mandiri. Peningkatan ini ditemukan setelah dalam jangka waktu 48 hari menunjukkan intervensi gizi yang terus menerus dapat memberikan berubahan nyasta pada kemampuan kognnitif siswa. Pada penelitiannya irawan menyatakan pemberian gizi yang cukup dan baik berperan penting dalam meningkatkan kapasitas otak, menjaga konsentrasi, dan meningkatkan motivasi belajar siswa (Irawan, 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan dampak nyata dengan adanya program makan bergizi gratis (MBG) ini terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa ditingkat sekolah menengah pertama (SMP). Investasi pada bidang kesehatan pada pelajar bukan hanya tentang kesehatan fisik, tetapi juga pada kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, keberlanjutan proram ini banyak diharapkan diperluas ke lebih banyak sekolah, khususnya di daerah-daerah terpencil dan kurang mampu, yang perlu mendapat dukungan atau perhatian khusus. Dukungan antara pihak sekolah, orang tua, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah sangat diperlukan agar program ini dapat berjalan secara optimal dan memberikan manfaat jangka panjang.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahsan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis (MBG) mempengaruhi konsentrasi belajar siswa pada indikator seperti lingkungan sosial, lingkungan fisik, pemusatan pikiran, perhatian, dan pelaksanaan pembelajaran sesuai

tujuan. Tidak banyak yang mengalami penurunan, tetapi skor total sebelum dan setelah tes biasanya meningkat. Oleh karena itu, hipotesis penelitian diterima: pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) memiliki dampak positif pada konsentrasi belajar siswa SMPN 1 Temayang pada tahun pelajaran 2025/2026. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak hanya memperbaiki status gizi siswa, tetapi program ini juga meningkatkan kualitas belajar siswa secara keseluruhan. Maka dari itu, program ini menjadi salah satu upaya yang efektif untuk kemajuan pendidikan di Indonesia.

REFERENSI

- Aida, Hermina, D., & Norlaila. (2025). *Jenis Data Penelitian Kuantitatif*. 10(1), 31–40. <https://doi.org/10.69782/almanba.v10i1.48>
- Awaliyah, B., Bayan1, K., Maghfiroh, M. N., & Angzani, R. A. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Mengendalikan Berat Badan pada Siswa/i Anggota PMR di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 7(01), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.46772/jigk.v7i01.1711>
- BGN. (2025). *BGN akan Memulai Program MBG Secara Bertahap*. Badan Gizi Nasional. <https://www.bgn.go.id/news/artikel/bgn-akan-memulai-program-mbg-secara-bertahap>
- Chalidaziah, W. (2018). Kondisi Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak X Early Childhood Learning Concentration Conditions in Taman Kanak-Kanak X. 1(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32505/atf.aluna.v1i1.771>
- Dyva, S., Rani, S., & Nur, S. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. 5, 1364–1371. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.23496>
- Fitriana, V., Cahyani, L., Yuliana, A., Holifah, Y., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E. (2021). Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(2), 12–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.36308/jabi.v3i2.443>
- Hamzah, Hasrul, & Aslindah, H. (2020). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar*. 5(2), 70–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- I Ketut, M., Winanda, I., Suci, S., & Rofiqoh, V. (2024). Tugas-Tugas Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Usia 12-15 Tahun (SMP). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 370–374. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11424293>
- Irawan, M. F. (2025). Dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Konsentrasi dan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. *Mentari : Journal of Islamic Primary School*, 3(4), 308–317. <https://doi.org/https://doi.org/10.59689/ment.v3i4.1882>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan , praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Kemenkes, B. K. P. K. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In Kemenkes (Ed.), *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)* (2023rd ed., p. 908). <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Latifah, I., Darussalam, H. E., Anastasia, R., Artati, R. D., & Darma, S. (2024). Hubungan Asupan Makanan dengan Tingkat Prestasi Anak Sekolah Menengah Atas. *Journal Of Social Science Research Volume*, 4(5), 6802–6809. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15504>
- Lisa, Merli, Puji, Nova, Rahma, Annisa, Gina, Reva, & Miranti. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Masrikhiyah, R., & Iqbal, M. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar Rifatul. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Ni Ratna, S., Citrawathi, D. M., & Giana, G. S. (2020). Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2

- Banjar. *Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/wms.v14i1.23195>
- Nurmalasari, Y., Anggumam, & Wulandari, I. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Yessi. *Jurnal Dunia Kesmas*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jdk.v9i1.2630>
- Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2008). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 32–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>
- Putri, A., & Izzawati, A. (2024). Kebiasaan Jajan Terhadap Status Gizi Pada Siswa SD Tahun 2024. *Jurnal Kebidanan STIKes William Booth Surabaya*, 12(4), 75–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.47560/keb.v13i2.661>
- Rahmadani, F., Apdoludin, & Dedek, P. (2025). Kesulitan Konsentrasi Siswa dalam Belajar Bahasa Indonesia : Studi Kasus Kelas V SDN 131 / II SKB. *Master Qualitative Research in Education*, 1(2), 49–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.63461/qualivium.v12.254>
- Ria, A., & Fitria, H. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang. *Journal Pendidikan Sains*, 03(1), 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Sarumaha, F. E. (2025). Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025 Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025. 13(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3592>
- WHO. (2023). World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. In *World health statistics 2023* (2023rd ed., p. 136). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris>
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest. *Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint*
- Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest*, 20(1), 71–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.55601/jsm.v20i1.650>