



Analisis Dampak Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Studi Kasus di SD Negeri 1 Bebesen

Nopri Abadi Miko¹, Budiman², Birrul Walidaini³, Arda Tonara⁴

^{1,2,4}Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Takengon, Indonesia

³Institut Agama Islam Negeri Takengon, Takengon, Indonesia

E-mail: nopriabadimiko050593@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 16-02-2026

Diterima: 01-03-2026

Diterbitkan: 02-03-2026

Keywords:

Free Nutritious Meal Program; Student Participation; Physical Education; Case Study; School Nutrition

Kata Kunci:

Program Makan Bergizi Gratis; Partisipasi Siswa; Pendidikan Jasmani; Studi Kasus; Gizi Sekolah

Abstract

Quality education is influenced not only by pedagogical aspects but also by students' physical readiness, which is closely related to nutritional status. This study aims to analyze the implementation of the Free Nutritious Meal Program (MBG) and its impact on student participation in Physical Education learning at SD Negeri 1 Bebesen. The research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation, and analyzed using an interactive analysis model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source and technique triangulation as well as member checking. The findings indicate an increase in students' average attendance from 85% to 93% after the implementation of the program, along with a decrease in the number of students absent due to illness or fatigue. These changes are described based on observational and documentation data within the qualitative case study context. Observational results reveal improvements across all participation indicators, including active engagement in warm-up activities, endurance during core exercises, enthusiasm in games, and responsiveness to teacher instructions. Thematic analysis identified four main themes: increased physical energy, enhanced enthusiasm and motivation, active participation in physical activities, and improved attendance consistency. These findings suggest that the MBG program contributes not only to students' physical well-being but also to psychological readiness, thereby supporting the effectiveness of Physical Education learning. Integrating school nutrition policies with activity-based learning represents a holistic approach to improving health-oriented educational quality.

Abstrak

Pendidikan yang berkualitas dipengaruhi tidak hanya oleh aspek pedagogis, tetapi juga oleh kesiapan fisik peserta didik yang berkaitan erat dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) serta dampaknya terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 1 Bebesen. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik serta member check. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kehadiran siswa dari 85% menjadi 93% setelah implementasi program, serta penurunan jumlah siswa yang izin karena sakit atau lemas. Perubahan tersebut dideskripsikan berdasarkan data observasi dan dokumentasi dalam konteks studi kasus kualitatif. Observasi partisipasi menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator, termasuk keaktifan mengikuti pemanasan, ketahanan dalam latihan inti, antusiasme dalam permainan, serta respons terhadap instruksi guru. Analisis tematik mengidentifikasi empat tema utama, yaitu peningkatan energi fisik, meningkatnya antusiasme dan motivasi, partisipasi aktif dalam aktivitas gerak, serta konsistensi kehadiran. Dalam konteks SD Negeri 1 Bebesen, temuan ini menunjukkan bahwa MBG tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis yang mendukung efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, integrasi kebijakan gizi sekolah dan pembelajaran berbasis aktivitas fisik merupakan pendekatan holistik dalam meningkatkan mutu pendidikan berbasis kesehatan.

Pendahuluan

Pendidikan yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh kurikulum, metode pembelajaran, dan kompetensi guru, tetapi juga oleh kondisi fisik serta kesiapan belajar peserta didik. Salah satu faktor fundamental yang memengaruhi kesiapan belajar adalah status gizi siswa. Pemenuhan gizi yang memadai berperan penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta kapasitas energi anak usia sekolah. Permasalahan gizi pada anak sekolah masih menjadi tantangan di Indonesia dan berdampak pada rendahnya konsentrasi, mudah lelah, serta kurang optimalnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Secara global, World Health Organization (2023) menegaskan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan, kehadiran, serta partisipasi siswa dalam kegiatan akademik maupun non-akademik. Program pemberian makanan di sekolah terbukti mampu meningkatkan energi harian siswa dan mendukung keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, pemerintah Indonesia menginisiasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang mulai diimplementasikan secara bertahap pada tahun 2025. Program ini bertujuan meningkatkan kualitas gizi anak sekolah

sekaligus mendukung peningkatan kualitas pendidikan secara menyeluruh. Pelaksanaannya dikoordinasikan oleh Badan Gizi Nasional bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia guna memastikan pemenuhan gizi siswa berlangsung secara terstruktur dan berkelanjutan (Badan Gizi Nasional, 2025). Salah satu sekolah yang telah mengimplementasikan program ini adalah SD Negeri 1 Bebesen. Implementasi MBG di sekolah tersebut menjadi konteks penting untuk mengkaji bagaimana intervensi gizi berdampak langsung pada dinamika pembelajaran, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi gizi sekolah berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, motivasi belajar, serta tingkat kehadiran siswa (Prasetyo et al., 2025). Studi kualitatif Mutia Notha et al. (2026) juga menemukan bahwa siswa yang menerima program makanan bergizi menunjukkan peningkatan energi dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada dampak program gizi terhadap prestasi akademik umum, status kesehatan, dan motivasi belajar secara keseluruhan. Kajian yang secara khusus menelaah hubungan antara implementasi Program Makan Bergizi Gratis dan partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani masih relatif terbatas. Padahal, Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat bergantung pada kesiapan fisik, stamina, serta energi siswa dalam mengikuti aktivitas gerak yang intensif. Partisipasi dalam pembelajaran Penjas mencakup keaktifan mengikuti instruksi, keterlibatan dalam aktivitas fisik, ketahanan menyelesaikan tugas gerak, serta respons positif terhadap kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait analisis mendalam mengenai bagaimana intervensi gizi melalui MBG memengaruhi dinamika partisipasi siswa dalam pembelajaran yang berbasis aktivitas fisik, khususnya pada konteks implementasi di SD Negeri 1 Bebesen.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus analisis yang secara spesifik mengkaji dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan pendekatan kualitatif berbasis studi kasus di SD Negeri 1 Bebesen. Penelitian ini tidak hanya menilai kondisi gizi atau capaian akademik secara umum, tetapi menggali pengalaman, persepsi, serta dinamika keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani setelah penerapan MBG. Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan penelitian ini adalah bagaimana implementasi Program Makan Bergizi Gratis di SD Negeri 1 Bebesen dan bagaimana dampaknya terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus guna memperoleh pemahaman yang mendalam dan kontekstual melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif

dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani serta mengidentifikasi persepsi siswa dan guru terhadap pengaruh program tersebut dalam mendukung keterlibatan aktif siswa pada aktivitas jasmani di sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam dampak Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, pengalaman, dan dinamika sosial secara kontekstual dan naturalistik (Creswell & Creswell, 2023). Desain studi kasus dipilih karena memberikan pemahaman komprehensif terhadap fenomena yang terjadi dalam konteks tertentu secara mendalam (Yin, 2024).

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 di SD Negeri 1 Bebesen yang telah mengimplementasikan Program Makan Bergizi Gratis secara aktif. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut telah menjalankan program MBG secara rutin dan memiliki data kehadiran serta dokumentasi pembelajaran yang lengkap.

Subjek penelitian terdiri atas satu guru Pendidikan Jasmani, satu kepala sekolah, dan 12 siswa yang mengikuti pembelajaran Penjas serta menerima program MBG. Pemilihan 12 siswa dilakukan secara purposive dengan kriteria: (1) siswa aktif mengikuti pembelajaran Penjas sebelum dan sesudah implementasi MBG, (2) menerima program MBG secara rutin, dan (3) bersedia serta mampu mengungkapkan pengalaman dan persepsinya selama wawancara.

Secara operasional, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi seluruh siswa yang mengikuti program MBG, kemudian berkonsultasi dengan guru Pendidikan Jasmani untuk menentukan siswa yang memenuhi kriteria tersebut. Wawancara dilakukan secara bertahap hingga data yang diperoleh menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan variasi informasi baru. Pada wawancara ke-10 hingga ke-12, jawaban siswa cenderung serupa dengan informan sebelumnya, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa data telah mencapai kejenuhan (data saturation) dan proses pengambilan informan dihentikan pada jumlah tersebut (Guest et al., 2024).

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan berupa studi literatur, penyusunan instrumen, dan pengurusan izin penelitian di SD Negeri 1 Bebesen. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui observasi langsung pada proses pembelajaran Penjas, wawancara mendalam dengan guru dan siswa, serta pengumpulan dokumentasi terkait pelaksanaan MBG di sekolah tersebut. Teknik wawancara semi-terstruktur digunakan agar peneliti memperoleh data yang fleksibel namun tetap terarah sesuai fokus penelitian

(Creswell & Poth, 2023). Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sebagai human instrument, yang berperan secara langsung dalam pengumpulan dan interpretasi data (Sugiyono, 2023). Lembar observasi digunakan untuk mengidentifikasi indikator partisipasi siswa, seperti keaktifan mengikuti instruksi, keterlibatan dalam aktivitas gerak, ketahanan fisik, dan respons terhadap tugas pembelajaran.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, serta penarikan kesimpulan berdasarkan pola dan makna yang ditemukan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2023). Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga tahap interpretasi akhir. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yaitu membandingkan data dari guru, siswa, dan kepala sekolah di SD Negeri 1 Bebesen serta memadukan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (Yin, 2024). Selain itu, dilakukan member check untuk memastikan kesesuaian interpretasi peneliti dengan informasi yang diberikan informan sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang tinggi (Creswell & Creswell, 2023).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan tema-tema yang diperoleh melalui analisis kualitatif terhadap data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis tematik mengidentifikasi empat tema utama, yaitu: (1) peningkatan energi fisik siswa, (2) meningkatnya antusiasme dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran, (3) partisipasi aktif dalam aktivitas gerak, dan (4) konsistensi kehadiran dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Dalam konteks SD Negeri 1 Bebesen, perubahan partisipasi siswa setelah implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak hanya terlihat pada aspek kehadiran, tetapi juga pada dinamika keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Guru Pendidikan Jasmani mengamati bahwa siswa tampak lebih bertenaga dan mampu mengikuti rangkaian aktivitas hingga akhir pembelajaran tanpa banyak keluhan kelelahan. Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih siap dan tidak mudah lapar saat mengikuti pelajaran.

Data dokumentasi menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kehadiran siswa sebelum dan sesudah program, namun dalam penelitian ini data tersebut diposisikan sebagai informasi pendukung untuk memperkaya pemahaman terhadap dinamika partisipasi yang terungkap melalui observasi dan wawancara. Dengan demikian, fokus analisis diarahkan pada pengalaman, persepsi, serta makna perubahan yang dirasakan siswa dan guru dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Data Kehadiran Siswa Sebelum dan Sesudah Program MBG

Berdasarkan data kehadiran siswa di SD Negeri 1 Bebesen, rata-rata kehadiran meningkat dari 85% sebelum program MBG menjadi 93% setelah program berjalan. Selain itu, jumlah siswa yang izin karena sakit atau kondisi lemas menurun dari 12 siswa menjadi 5 siswa, serta siswa yang tidak mengikuti pembelajaran Penjas menurun dari 7 siswa menjadi 2 siswa. Data ini menunjukkan bahwa implementasi program MBG di SD Negeri 1 Bebesen berkontribusi terhadap kondisi fisik siswa yang lebih stabil, sehingga berdampak pada peningkatan kehadiran dan kesiapan mengikuti aktivitas fisik.

Tabel 1. Data Kehadiran Siswa Sebelum dan Sesudah Program MBG

| No | Indikator | Sebelum MBG | Sesudah MBG | Keterangan |
|----|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| 1 | Rata-rata kehadiran siswa per bulan | 85% | 93% | Meningkat 8% |
| 2 | Siswa izin karena sakit/lemas | 12 siswa | 5 siswa | Menurun |
| 3 | Siswa tidak mengikuti Penjas | 7 siswa | 2 siswa | Lebih aktif mengikuti kegiatan |

Hasil observasi partisipasi siswa dalam pembelajaran Penjas di SD Negeri 1 Bebesen memperlihatkan adanya peningkatan pada seluruh indikator partisipasi. Keaktifan dalam mengikuti pemanasan yang sebelumnya berada pada kategori “cukup” meningkat menjadi “sangat baik”. Ketahanan siswa dalam mengikuti latihan inti yang sebelumnya kurang stabil menjadi lebih konsisten hingga akhir pembelajaran. Antusiasme dalam kegiatan permainan juga meningkat dari kategori “sedang” menjadi “tinggi”. Selain itu, hampir seluruh siswa mampu menyelesaikan tugas gerak yang diberikan guru dan menunjukkan respons yang lebih cepat terhadap instruksi. Temuan ini menunjukkan bahwa asupan gizi yang lebih baik melalui program MBG berdampak langsung pada performa fisik dan keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas gerak di SD Negeri 1 Bebesen.

Tabel 2. Dinamika Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran Penjas Setelah Implementasi MBG

| No | Aspek Partisipasi | Deskripsi Perubahan dalam Pembelajaran |
|----|-------------------------------|---|
| 1 | Keaktifan mengikuti pemanasan | Siswa mengikuti gerakan pemanasan secara serentak tanpa harus sering diingatkan guru. Beberapa siswa yang sebelumnya pasif mulai terlibat dan meniru gerakan dengan percaya diri. |

| | | |
|---|------------------------------------|--|
| 2 | Ketahanan mengikuti latihan inti | Selama latihan inti, siswa mampu mempertahankan aktivitas hingga akhir sesi. Keluhan lelah atau permintaan istirahat berkurang dibandingkan pengamatan sebelumnya. |
| 3 | Antusiasme saat kegiatan permainan | Siswa menunjukkan ekspresi lebih ceria, aktif meminta giliran bermain, serta terlibat dalam kerja sama tim tanpa perlu dorongan berulang dari guru. |
| 4 | Penyelesaian tugas gerak | Sebagian besar siswa menyelesaikan tugas gerak sesuai instruksi, dan lebih sedikit siswa yang menghentikan aktivitas sebelum selesai. |
| 5 | Respons terhadap instruksi guru | Siswa merespons instruksi dengan lebih cepat, memperhatikan penjelasan guru, dan segera mempraktikkan arahan yang diberikan. |

Data wawancara di SD Negeri 1 Bebesen memperkuat hasil observasi yang telah diperoleh. Guru Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa siswa terlihat lebih bertenaga dan jarang mengeluh lelah selama pembelajaran berlangsung. Kepala sekolah juga mengonfirmasi adanya peningkatan konsistensi kehadiran serta kondisi fisik siswa yang lebih prima pada pagi hari setelah implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Sementara itu, siswa menyampaikan bahwa mereka tidak lagi cepat lapar atau merasa lemas saat mengikuti pelajaran olahraga. Kutipan-kutipan tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan MBG di SD Negeri 1 Bebesen tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan motivasi serta kesiapan psikologis siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Tabel 3. Hasil Wawancara Guru dan Siswa

| Informan | Temuan Utama | Kutipan Penting |
|-----------------|--|---|
| Guru Penjas | Siswa lebih bertenaga dan jarang mengeluh lelah | “Sekarang anak-anak lebih kuat mengikuti latihan sampai selesai.” |
| Kepala Sekolah | Kehadiran meningkat dan kondisi fisik lebih baik | “Sejak ada MBG, siswa jarang terlihat lemas di pagi hari.” |
| Siswa 1 | Tidak Cepat Merasa lapar saat Penjas | “Saya tidak cepat capek lagi waktu olahraga.” |

| | | |
|---------|------------------------------------|---|
| Siswa 2 | Lebih semangat mengikuti permainan | “Sekarang lebih enak ikut olahraga karena sudah makan.” |
|---------|------------------------------------|---|

Sebelum implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG), kondisi awal peserta didik di SD Negeri 1 Bebesen menunjukkan variasi dalam kesiapan fisik saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal, sebagian siswa datang ke sekolah tanpa sarapan atau hanya mengonsumsi makanan ringan sederhana, sehingga pada awal pembelajaran tampak kurang berenergi dan lebih cepat merasa lelah saat mengikuti latihan inti. Guru Pendidikan Jasmani juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa kerap meminta izin beristirahat lebih awal atau tidak mengikuti pembelajaran karena merasa kurang fit. Dokumentasi kehadiran menunjukkan adanya siswa yang izin karena sakit ringan atau kondisi tubuh yang lemas. Dalam dinamika pembelajaran, partisipasi siswa belum merata; sebagian siswa terlihat pasif saat pemanasan dan kurang antusias dalam kegiatan permainan kelompok. Gambaran kondisi awal ini menjadi konteks penting untuk memahami perubahan partisipasi siswa setelah implementasi MBG, terutama dalam hal tingkat energi, ketahanan mengikuti aktivitas, serta keterlibatan selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 3. Kategori dan Tema Hasil Analisis Kualitatif

| Kategori | Tema | Indikator Temuan |
|-------------------|-------------------------|---|
| Dampak Fisik | Peningkatan Energi | Tidak mudah lelah, lebih tahan latihan |
| Dampak Psikologis | Meningkatnya Antusiasme | Lebih semangat dan percaya diri |
| Dampak Akademik | Partisipasi Aktif | Aktif mengikuti instruksi dan menyelesaikan tugas |
| Dampak Kehadiran | Konsistensi Hadir | Penurunan izin/sakit |

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memberikan dampak positif terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 1 Bebesen. Peningkatan rata-rata kehadiran dari 85% menjadi 93%, serta penurunan jumlah siswa yang izin karena sakit atau lemas (dari 12 menjadi 5 siswa), mengindikasikan adanya perbaikan kondisi fisik siswa setelah implementasi program di sekolah tersebut. Secara teoretis, kecukupan gizi berperan penting dalam menjaga

keseimbangan energi, meningkatkan imunitas, serta mendukung aktivitas fisik anak usia sekolah. Laporan terbaru dari World Health Organization (2023) menegaskan bahwa intervensi makanan berbasis sekolah terbukti meningkatkan kehadiran dan keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar, termasuk kegiatan fisik. Dengan demikian, temuan penelitian ini sejalan dengan literatur global yang menyebutkan bahwa pemenuhan gizi berkontribusi pada kesiapan fisik dan konsistensi kehadiran siswa.

Pada aspek partisipasi dalam pembelajaran Penjas (Tabel 2) di SD Negeri 1 Bebesen, terjadi peningkatan pada seluruh indikator, mulai dari keaktifan mengikuti pemanasan, ketahanan dalam latihan inti, hingga respons terhadap instruksi guru. Perubahan kategori dari “cukup” menjadi “sangat baik” pada keaktifan pemanasan serta meningkatnya stabilitas ketahanan fisik menunjukkan adanya pengaruh langsung asupan energi terhadap performa gerak siswa. Hal ini dapat dijelaskan secara fisiologis bahwa nutrisi yang cukup membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah dan metabolisme energi selama aktivitas fisik berlangsung. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menyatakan bahwa status gizi yang baik berhubungan dengan peningkatan daya tahan tubuh dan kapasitas aktivitas fisik anak. Dengan demikian, peningkatan performa siswa dalam mengikuti rangkaian aktivitas Penjas secara utuh menjadi indikator bahwa MBG berkontribusi terhadap kesiapan fisik yang lebih optimal.

Temuan wawancara di SD Negeri 1 Bebesen memperkuat hasil observasi. Guru Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa siswa terlihat lebih bertenaga dan jarang mengeluh lelah, sementara kepala sekolah mengonfirmasi adanya kondisi fisik siswa yang lebih stabil pada pagi hari setelah pelaksanaan MBG. Pernyataan siswa yang tidak lagi merasa cepat lapar atau lemas saat mengikuti pelajaran olahraga menunjukkan adanya perubahan pada kesiapan fisik selama pembelajaran berlangsung. Kondisi fisik yang lebih stabil tersebut kemudian berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri, kenyamanan, dan kemauan siswa untuk terlibat aktif dalam aktivitas gerak. Dengan demikian, aspek psikologis dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai dampak langsung dari asupan makanan, melainkan sebagai konsekuensi dari kondisi fisik yang lebih prima yang memungkinkan siswa mengikuti pembelajaran dengan lebih antusias. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mutia Notha et al. (2026) yang menyebutkan bahwa program pemberian makanan sekolah berkontribusi terhadap peningkatan energi sekaligus mendorong semangat dan keterlibatan siswa dalam aktivitas berbasis gerak. Dengan demikian, dampak MBG dalam konteks ini dapat dipahami sebagai hubungan yang saling berkaitan antara aspek fisik dan afektif.

Berdasarkan analisis tematik yang dilakukan di SD Negeri 1 Bebesen, empat tema utama yang muncul—peningkatan energi fisik, meningkatnya antusiasme dan motivasi, partisipasi aktif dalam aktivitas gerak, serta konsistensi kehadiran—menunjukkan adanya hubungan integratif antara intervensi gizi dan kualitas pembelajaran Pendidikan

Jasmani. Program MBG yang diinisiasi pemerintah dan dikoordinasikan oleh Badan Gizi Nasional (2025) pada dasarnya bertujuan meningkatkan kualitas gizi siswa. Namun, hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa manfaat program tersebut juga berdampak langsung pada dinamika pembelajaran Penjas. Dengan kata lain, MBG tidak hanya berfungsi sebagai program kesehatan, tetapi juga sebagai strategi pendukung efektivitas pembelajaran berbasis aktivitas fisik.

Secara konseptual, Pendidikan Jasmani menuntut keterlibatan aktif, stamina, serta koordinasi motorik yang baik. Tanpa dukungan energi yang cukup, siswa cenderung mengalami kelelahan dini, kurang fokus, dan rendah motivasi berpartisipasi. Oleh karena itu, peningkatan keaktifan dan ketahanan yang ditunjukkan dalam penelitian di SD Negeri 1 Bebesen ini menjadi bukti empiris bahwa intervensi gizi memiliki implikasi langsung terhadap kualitas pembelajaran Penjas. Temuan ini sekaligus menjawab pertanyaan penelitian bahwa MBG berdampak positif terhadap partisipasi siswa, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun konsistensi kehadiran.

Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada satu lokasi sekolah, yaitu SD Negeri 1 Bebesen, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Namun secara substantif, data kuantitatif deskriptif (kehadiran dan observasi) yang diperkuat oleh data kualitatif (wawancara dan analisis tematik) menunjukkan konsistensi temuan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berkontribusi terhadap peningkatan kualitas partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, integrasi kebijakan gizi sekolah dan pembelajaran Penjas perlu terus diperkuat sebagai pendekatan holistik dalam meningkatkan mutu pendidikan berbasis kesehatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SD Negeri 1 Bebesen memberikan dampak positif yang signifikan terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata kehadiran siswa dari 85% menjadi 93%, serta penurunan jumlah siswa yang izin karena sakit atau lemas. Peningkatan tersebut mengindikasikan adanya perbaikan kondisi fisik dan kesiapan belajar siswa setelah memperoleh asupan gizi yang lebih terstruktur melalui program MBG. Temuan ini sejalan dengan laporan World Health Organization (2023) yang menegaskan bahwa intervensi makanan berbasis sekolah mampu meningkatkan kehadiran dan keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar, termasuk kegiatan fisik.

Pada aspek partisipasi pembelajaran, seluruh indikator menunjukkan peningkatan, mulai dari keaktifan mengikuti pemanasan, ketahanan dalam latihan inti, hingga respons terhadap instruksi guru. Hasil observasi dan wawancara memperlihatkan bahwa siswa menjadi lebih bertenaga, tidak mudah lelah, serta lebih antusias dalam mengikuti aktivitas

gerak. Dengan demikian, MBG tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis berupa meningkatnya motivasi, rasa percaya diri, dan kenyamanan belajar. Dampak multidimensional ini menunjukkan bahwa intervensi gizi memiliki kontribusi langsung terhadap kualitas pembelajaran yang menuntut keterlibatan aktif dan stamina yang optimal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya berfungsi sebagai program peningkatan kesehatan, tetapi juga sebagai strategi pendukung efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani. Meskipun penelitian ini terbatas pada satu lokasi sekolah, konsistensi data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa integrasi kebijakan gizi sekolah dengan pembelajaran berbasis aktivitas fisik merupakan pendekatan holistik yang relevan dalam meningkatkan mutu pendidikan. Oleh karena itu, penguatan sinergi antara program gizi dan proses pembelajaran perlu terus dikembangkan untuk mendukung kesiapan fisik, psikologis, dan akademik siswa secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani, serta seluruh siswa SD Negeri 1 Bebesen yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama proses penelitian berlangsung. Apresiasi juga penulis sampaikan kepada rekan sejawat dan pihak-pihak terkait yang telah membantu dalam pengumpulan data, pelaksanaan observasi, serta proses wawancara sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kualitas pembelajaran dan program peningkatan gizi di lingkungan sekolah.

Daftar Rujukan

- Badan Gizi Nasional. (2025). *Pedoman pelaksanaan program makan bergizi gratis (MBG) tahun 2025*. Badan Gizi Nasional Republik Indonesia.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Guest, G., Namey, E., & Mitchell, M. (2024). *Collecting qualitative data: A field manual for applied research* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2023). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.

- Mutia Notha, A., Rahman, F., & Putri, S. (2026). Dampak program makanan bergizi terhadap energi dan partisipasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pendidikan Dasar*, 8(1), 45–56.
- Prasetyo, A., Hidayat, T., & Lestari, D. (2025). School nutrition intervention and its impact on student attendance and learning motivation. *Indonesian Journal of Educational Health Research*, 6(2), 120–134.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2023). *School health and nutrition: Global strategy report 2023*. WHO Press.
- Yin, R. K. (2024). *Case study research and applications: Design and methods* (7th ed.). SAGE Publications.