

**PENGARUH PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS
TERHADAP STATUS GIZI PADA SISWA KELAS 1
SDN 100603 SIDADI II KABUPATEN
TAPANULI SELATAN**

Fauzan¹, Nanda Suryani Sagala², Nikmah Kemalasari Pane³

¹Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

^{2,3}Dosen Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
(ozanf6301@mail.com/082166478899)

Abstrak

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi perhatian karena berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan. Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program MBG terhadap status gizi siswa kelas I di SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest terhadap 23 siswa kelas I. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan Program MBG, sebagian besar siswa berada pada kategori gizi kurang (69,6%), sedangkan setelah pelaksanaan program, status gizi baik meningkat menjadi 87,0%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara status gizi sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan penelitian ini adalah Program Makanan Bergizi Gratis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan status gizi siswa kelas I. Program ini perlu dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak.

Kata Kunci: Program Makanan Bergizi Gratis, Status Gizi, Siswa

Abstract

Nutritional problems among elementary school-aged children remain a concern because they affect growth and overall health. The Free Nutritious Meal Program (MBG) is one of the efforts aimed at improving students nutritional status. This study aimed to determine the effect of the MBG Program on the nutritional status of first grade students at SDN 100603 Sidadi 11 South Tapanuli Regency. This study employed a pre-experimental design using a one group pretest posttest approach involving 23 first-grade students. The Data were collected through anthropometric measurements conducted before and after the implementation of the MBG Program. The Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon test. The results showed that before the implementation of the MBG Program, most students were categorized as having poor nutritional status (69.6%), whereas after the program implementation, the proportion of students with good nutritional status increased to 87.0%. The Wilcoxon test results indicated a p -value of 0.001 ($p < 0.05$), signifying a statistically significant difference in nutritional status before and after the intervention. In conclusion, the Free Nutritious Meal Program has a significant effect on improving the nutritional status of first-grade students. Therefore, this program should be maintained and continuously developed to support children's growth and health.

Keywords: Free Nutritious Meal Program, Nutritional Status, Students

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan isu global yang masih menjadi tantangan serius bagi kesehatan masyarakat, termasuk di Indonesia. Secara global, malnutrisi ganda, yaitu masalah gizi kurang (undernutrition) dan gizi lebih (overnutrition), masih menjadi perhatian utama. Data WHO menunjukkan bahwa terdapat 150,2 juta anak mengalami stunting (20,5%), 42,8 juta anak mengalami wasting (5,8%), dan 35,5 juta anak mengalami overweight (4,9%) dalam lima tahun terakhir (WHO, 2025).

Perubahan iklim, ketahanan pangan, dan kemajuan teknologi turut memengaruhi pola makan dan kesehatan masyarakat sehingga permasalahan gizi semakin kompleks dan membutuhkan pendekatan interdisipliner (Nataliningsih, 2025). Di Indonesia, masalah gizi masih memprihatinkan meskipun akses pangan meningkat. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi stunting sebesar 21,5%, masih jauh dari target 14% pada tahun 2024. Selain itu, 19,8% bayi lahir dengan panjang badan kurang dari 48 cm. Indonesia juga menghadapi masalah obesitas dan defisiensi mikronutrien, sehingga persoalan gizi tidak hanya berkaitan dengan kekurangan, tetapi juga kelebihan gizi dan ketidakseimbangan zat gizi mikro (Junaidi, 2018).

Di Provinsi Sumatera Utara, masalah gizi juga menjadi perhatian penting. Pada tahun 2013 tercatat 1.269 kasus gizi buruk. Penyebabnya meliputi kurangnya asupan makanan, penyakit penyerta, rendahnya pengetahuan dan pendidikan, pola asuh yang kurang tepat, kondisi sosial budaya, serta keterbatasan pelayanan kesehatan. Kondisi geografis yang banyak memiliki desa terpencil juga menjadi tantangan dalam pelaksanaan program gizi sehingga diperlukan pendataan dan intervensi yang terintegrasi melalui posyandu dan puskesmas (Kundarwati et al., 2022).

Berdasarkan observasi peneliti, masalah gizi balita di wilayah penelitian masih cukup tinggi. Data tahun 2022 menunjukkan bahwa dari 60 balita usia 0–59 bulan terdapat 20 balita dengan berat badan kurang dan 2 balita sangat pendek. Faktor penyebab langsung meliputi asupan makanan yang tidak memadai dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung meliputi ketahanan pangan, pola pengasuhan, pelayanan kesehatan lingkungan, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan keluarga (Wardhani et al., 2021).

Secara keseluruhan, masalah gizi merupakan persoalan yang kompleks, mulai dari tingkat global hingga lokal. Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan pangan, tetapi juga kualitas asupan, pola asuh, pendidikan, dan akses pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multisektoral yang melibatkan pemerintah, tenaga kesehatan, masyarakat, dan berbagai pihak terkait (Sari et al., 2020).

Masyarakat Kabupaten Tapanuli Selatan yang sebagian besar bekerja di sektor pertanian dan perkebunan masih menghadapi tantangan dalam pemenuhan gizi anak akibat faktor ekonomi, rendahnya pendidikan orang tua, serta kurangnya kesadaran mengenai konsumsi makanan sehat dan seimbang (Utari et al., 2022).

SDN 100603 Sidadi II merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Tapanuli Selatan dengan latar belakang sosial ekonomi siswa yang beragam. Sekolah ini melaksanakan program makanan gizi gratis melalui kerja sama dengan pemerintah daerah, puskesmas, dan Dinas Pendidikan. Program tersebut bertujuan menyediakan makanan bergizi sesuai kebutuhan anak berdasarkan usia, berat badan, dan kondisi kesehatan siswa (BGN Kota Padangsidimpuan, 2025).

Makanan yang diberikan meliputi sumber protein, karbohidrat kompleks, vitamin, mineral, serta tambahan susu atau buah-buahan. Program ini juga disertai edukasi gizi bagi siswa dan guru. Namun, efektivitas pelaksanaannya masih perlu dibuktikan melalui penelitian ilmiah agar diketahui pengaruhnya terhadap status gizi siswa (Sari et al., 2020).

Status gizi anak dapat diukur melalui indikator berat badan menurut usia (BB/U), tinggi badan menurut usia (TB/U), dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan program dapat menunjukkan dampak nyata program makanan gizi gratis, sekaligus mengidentifikasi faktor lain yang memengaruhi efektivitasnya, seperti kondisi ekonomi keluarga, pola makan di rumah, dan kesehatan anak (Sari, 2020).

Program ini juga mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan ke-2 tentang penghapusan kelaparan dan tujuan ke-3 tentang kehidupan sehat dan kesejahteraan. Sekolah menjadi tempat yang strategis untuk melaksanakan intervensi gizi secara langsung kepada anak-anak (Komala dkk., 2024).

Penelitian sebelumnya di Kota Padang menunjukkan bahwa program pemberian makanan tambahan selama tiga bulan mampu meningkatkan berat badan dan status gizi siswa berdasarkan indikator BB/U (Rahmah, 2025). Penelitian Wulandari (2025) di Kabupaten Deli Serdang juga menemukan bahwa pemberian makanan bergizi gratis selama 60 hari efektif meningkatkan IMT/U siswa kelas 1 dan 2 SD. Selain itu, Rizka (2023) menyatakan bahwa program gizi sekolah berpengaruh terhadap prestasi belajar melalui peningkatan status gizi anak, sedangkan Yulianti (2022) menunjukkan bahwa intervensi makanan sehat secara rutin dapat menurunkan proporsi anak kurus dan meningkatkan proporsi anak dengan gizi baik.

Hasil wawancara dengan guru dan tenaga pendidik menunjukkan bahwa program ini membantu proses belajar-mengajar karena siswa yang kenyang dan sehat lebih fokus mengikuti pelajaran. Dari sisi siswa, program ini juga memberikan manfaat karena tidak semua anak sempat sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Namun, evaluasi berbasis data tetap diperlukan untuk memastikan efektivitas program. Penelitian

ini akan mengkaji perubahan status gizi siswa setelah menerima makanan gizi gratis serta menganalisis faktor pendukung dan penghambat keberhasilan program.

Berdasarkan data dan hasil wawancara tersebut, peneliti tertarik meneliti “Pengaruh Program Makanan Gizi Gratis terhadap Status Gizi pada Siswa di SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan” untuk mengetahui perubahan status gizi siswa setelah menerima makanan bergizi gratis selama periode tertentu.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment tipe One Group Pretest-Posttest untuk mengetahui pengaruh program makanan bergizi gratis terhadap status gizi siswa kelas 1 di SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan. Penelitian dilaksanakan pada Juni 2025–Januari 2026 dengan populasi sebanyak 23 siswa kelas 1, dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Arikunto, 2019).

Instrumen penelitian meliputi timbangan digital untuk mengukur berat badan, microtoise untuk mengukur tinggi badan, kuesioner karakteristik siswa dan keluarga, serta lembar observasi konsumsi makanan selama program berlangsung. Data primer diperoleh melalui pengukuran antropometri, wawancara, dan observasi langsung, sedangkan data sekunder diperoleh dari sekolah, UKS, serta berbagai literatur terkait. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon atau Independent t-test sesuai distribusi data untuk mengetahui pengaruh program makanan bergizi gratis terhadap status gizi siswa.

3. HASIL

3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 100603 Sidadi II, Kabupaten Tapanuli Selatan. Sekolah ini merupakan sekolah dasar negeri yang menyelenggarakan program makanan bergizi gratis bagi siswa kelas I sebagai upaya peningkatan status gizi dan kesehatan siswa. Program makanan bergizi gratis diberikan secara rutin sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan disesuaikan dengan kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar.

3.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh program makanan bergizi gratis terhadap status gizi siswa kelas I SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat.

3.2.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian secara statistik, meliputi karakteristik responden, distribusi status gizi siswa, dan pola makan siswa. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 3.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
6 Tahun	14	60,9%
7 Tahun	9	39,1%
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 3.1 diatas, dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 siswa. Distribusi responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kelompok umur 6 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (60,9%), sedangkan siswa yang berusia 7 tahun sebanyak 9 orang (39,1%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok umur 6 tahun.

Tabel 3.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	10	43,5%
Perempuan	13	56,5%
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 3.2, penelitian ini melibatkan sebanyak 23 siswa sebagai responden. Hasil distribusi distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 10 orang (43,5%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 13 orang (56,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah siswa perempuan.

Tabel 3.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan Sebelum MBG

Tinggi Badan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendek	3	13,0%
Normal	18	78,3%
Tinggi	2	8,7%
Total	23	100%

Berdasarkan data pada Tabel 3.3, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 23 siswa. Hasil distribusi responden berdasarkan tinggi badan sebelum pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi badan normal, yaitu sebanyak 18 orang (78,3%). Sementara itu, responden yang berada pada kategori tinggi badan pendek sebanyak 3 orang (13,0%), dan responden dengan kategori tinggi sebanyak 2 orang (8,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebelum pelaksanaan program MBG, mayoritas siswa telah memiliki tinggi badan dalam kategori normal.

Tabel 3.4 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan Sesudah MBG

Tinggi Badan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendek	2	8,7%
Normal	13	56,5%
Tinggi	8	34,8%
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 3.4, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 23 siswa. Hasil pengukuran tinggi badan setelah pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG) menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori tinggi badan normal, yaitu sebanyak 13 orang (56,5%). Selain itu, terdapat 8 orang siswa (34,8%) yang termasuk ke dalam kategori tinggi, sedangkan siswa yang memiliki tinggi badan pendek hanya berjumlah 2 orang (8,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa setelah program MBG dilaksanakan, sebagian besar siswa memiliki tinggi badan dalam kategori normal, dan terdapat peningkatan jumlah siswa pada kategori tinggi dibandingkan dengan kondisi sebelum program.

Tabel 3.5 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan Sebelum MBG

Berat Badan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat Badan Kurang	6	26,1%
Berat Badan Normal	14	60,9%
Berat Badan Lebih	3	13,0%
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 3.5 diatas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa. Distribusi berat badan sebelum pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori berat badan normal, yaitu sebanyak 14 orang (60,9%). Selain itu, terdapat 6 orang siswa (26,1%) yang termasuk dalam kategori berat badan kurang, sedangkan 3 orang siswa (13,0%) berada pada kategori berat badan lebih. Hasil ini menggambarkan bahwa sebelum pelaksanaan program MBG, kondisi berat badan siswa umumnya berada pada kategori normal, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang memiliki berat badan kurang maupun lebih.

Tabel 3.6 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan Sesudah MBG

Berat Badan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat Badan Normal	9	39,1%
Berat Badan Lebih	14	60,9%
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 3.6 diatas, dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa. Setelah pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG), diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori berat badan lebih, yaitu sebanyak 14 orang (60,9%). Sementara itu, siswa yang memiliki berat badan normal berjumlah 9 orang (39,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa setelah program MBG dilaksanakan, terjadi peningkatan proporsi siswa yang berada pada kategori berat badan lebih dibandingkan dengan siswa yang memiliki berat badan normal.

Tabel 3.7 Distribusi Status Gizi Sebelum Program MBG

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Baik	7	30,4%
Gizi Kurang	16	69,6%
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 3.7, penelitian ini melibatkan sebanyak 23 siswa sebagai responden. Hasil distribusi status gizi sebelum pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG) menunjukkan bahwa mayoritas siswa termasuk dalam kategori gizi kurang, yaitu sebanyak 16 orang (69,6%). Sementara itu, siswa yang memiliki status gizi baik berjumlah 7 orang (30,4%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebelum program MBG dilaksanakan, mayoritas siswa masih memiliki kondisi gizi yang kurang baik dan membutuhkan upaya perbaikan melalui intervensi nutrisi.

Tabel 3.8 Distribusi Status Gizi Sesudah Program MBG

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Baik	20	87,0%
Gizi Kurang	3	13,0%
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 3.8 diatas, dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa. Setelah pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG), diperoleh bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori gizi baik, yaitu sebanyak 20 orang (87,0%). Sementara itu, hanya 3 orang siswa (13,0%) yang masih berada pada kategori gizi kurang. Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi gizi pada siswa setelah pelaksanaan program MBG, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi siswa yang memiliki status gizi baik.

3.2.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh program makanan bergizi gratis terhadap status gizi siswa dengan membandingkan status gizi sebelum dan sesudah intervensi, serta membandingkan perubahan status gizi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel penelitian dan menguji hipotesis penelitian.

Tabel 3.9 Hasil Uji Wilcoxon Status Gizi Sebelum dan Sesudah Program MBG

Kategori Perubahan Status Gizi	n	Mean Rank	Sum Of Rank
Negative Rank	0	0,00	0,00
Positive Rank	13	7,00	91,00
Ties	10		
Total	23		
Z hitung			-3,606
Asymp. Sig (2-tailed) / p-value			0,001
Keterangan			Signifikan (p < 0,05)

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang disajikan pada Tabel 3.9, diperoleh bahwa tidak terdapat responden yang mengalami penurunan status gizi atau Negative Rank, yaitu sebanyak 0 responden dengan nilai Mean Rank sebesar 0,00 dan Sum of Rank sebesar 0,00. Sementara itu, terdapat 13 responden yang mengalami peningkatan status gizi (Positive Rank) dengan Mean Rank sebesar 7,00 dan Sum of Rank sebesar 91,00. Selain itu, sebanyak 10 responden berada pada kategori Ties, yaitu responden yang tidak mengalami perubahan status gizi sebelum dan sesudah program. Hasil perhitungan uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar -3,606 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara status gizi sebelum dan sesudah pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG), sehingga program ini dinilai berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan status gizi siswa.

4. PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil penelitian yang telah diperoleh, serta mengaitkannya dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, teori yang relevan, dan hasil penelitian terdahulu. Fokus utama pembahasan adalah pengaruh program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap status gizi siswa kelas I SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan.

4.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas I SDN 100603 Sidadi II, dari 23 responden mayoritas berusia 6 tahun sebanyak 14 siswa (60,9%) dan usia 7 tahun sebanyak 9 siswa (39,1%). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan berjumlah 13 orang (56,5%) dan laki-laki 10 orang (43,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase awal usia sekolah dasar dengan komposisi jenis kelamin

yang relatif seimbang. Usia 6–7 tahun merupakan masa penting yang ditandai dengan peningkatan aktivitas fisik, perkembangan kognitif, serta kebutuhan gizi yang lebih tinggi.

Menurut World Health Organization (2021), anak usia 5–9 tahun merupakan kelompok prioritas dalam pemantauan pertumbuhan dan status gizi karena sekolah menjadi tempat yang strategis untuk intervensi kesehatan. UNICEF (2021) melalui pendekatan Life Course juga menegaskan bahwa usia sekolah merupakan tahap penting setelah 1000 Hari Pertama Kehidupan yang berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, prestasi belajar, dan produktivitas di masa depan.

Temuan ini sejalan dengan laporan World Food Programme (2022) yang menyebutkan bahwa anak sekolah dasar merupakan sasaran utama program gizi berbasis sekolah, serta penelitian Annisa dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa anak usia 6–7 tahun masih rentan mengalami masalah gizi. Dengan demikian, responden penelitian ini berada pada kelompok usia yang penting untuk pemantauan antropometri dan peningkatan status gizi anak sekolah dasar.

4.2 Tinggi Badan Siswa Sebelum dan Sesudah Program MBG

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan Program MBG, sebagian besar siswa memiliki tinggi badan kategori normal (78,3%), sedangkan kategori pendek sebesar 13,0% dan kategori tinggi 8,7%. Setelah pelaksanaan program, proporsi kategori tinggi meningkat menjadi 34,8% dan kategori pendek menurun menjadi 8,7%. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan pertumbuhan linear melalui intervensi makanan bergizi yang diberikan secara terstruktur dan berkelanjutan.

Secara teoritis, Lu (2023) menjelaskan bahwa pertumbuhan tinggi badan dipengaruhi oleh kecukupan energi, protein, serta mikronutrien seperti zinc dan zat besi yang berperan dalam regulasi hormon pertumbuhan dan IGF-1. Peningkatan kualitas diet secara konsisten terbukti berhubungan dengan perbaikan tinggi badan menurut umur pada anak usia 6–12 tahun. Dengan demikian, peningkatan kategori tinggi badan pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan perbaikan asupan gizi melalui Program MBG.

Penelitian Hagiwara (2022) juga menyebutkan bahwa program makanan sekolah yang memenuhi kebutuhan energi dan protein harian dapat meningkatkan indikator antropometri, termasuk tinggi badan menurut umur. Selain itu, Chung (2022) menemukan bahwa intervensi nutrisi selama minimal enam bulan mampu meningkatkan pertumbuhan linear anak sekolah, terutama pada anak yang berisiko mengalami gangguan pertumbuhan.

Hasil ini sejalan dengan Ernita dkk. (2025) yang menyatakan bahwa program makan gratis di sekolah meningkatkan kualitas asupan gizi dan mendukung pertumbuhan tinggi badan siswa. Dengan demikian, peningkatan kategori tinggi dan penurunan kategori pendek setelah pelaksanaan Program MBG menunjukkan bahwa intervensi makanan bergizi yang dilakukan secara berkelanjutan berperan dalam mengoptimalkan pertumbuhan linear siswa sekolah dasar.

4.3 Berat Badan Siswa Sebelum dan Sesudah Program MBG

Distribusi berat badan siswa sebelum pelaksanaan Program MBG menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori normal (60,9%), sedangkan berat badan kurang sebesar 26,1% dan berat badan lebih 13,0%. Setelah program dilaksanakan, proporsi berat badan lebih meningkat menjadi 60,9% dan kategori normal menurun menjadi 39,1%. Perubahan ini menunjukkan bahwa Program MBG berkontribusi terhadap peningkatan berat badan siswa melalui pemberian makanan bergizi di sekolah.

Secara konseptual, Arismawati dkk. (2020) menyatakan bahwa berat badan merupakan indikator antropometri yang paling sensitif terhadap perubahan asupan energi dan protein. Oleh karena itu, peningkatan berat badan siswa menunjukkan adanya peningkatan kecukupan energi setelah mengikuti Program MBG. Namun, peningkatan yang berlebihan tetap perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan gizi lebih jika tidak diimbangi aktivitas fisik yang cukup.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Briliannita (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian makanan bergizi di sekolah efektif meningkatkan berat badan siswa, terutama pada anak dengan gizi kurang, meskipun tetap memerlukan pengawasan. Penelitian Ramadhani dkk. (2023) juga membuktikan bahwa kecukupan energi dan zat gizi makro berhubungan dengan status gizi, termasuk kategori overweight pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan teori dan penelitian tersebut, peningkatan berat badan setelah pelaksanaan Program MBG dapat dipahami sebagai respons terhadap meningkatnya asupan energi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program MBG berpengaruh terhadap berat badan siswa dan sesuai dengan teori keseimbangan energi pada anak usia sekolah.

4.4 Status Gizi Siswa Sebelum Program MBG

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan Program MBG, mayoritas siswa berada pada kategori gizi buruk (69,6%), sedangkan 30,4% memiliki status gizi baik. Kondisi ini menunjukkan

bahwa sebagian besar anak mengalami masalah gizi yang dapat memengaruhi kesehatan dan proses belajar karena kebutuhan nutrisi belum terpenuhi secara optimal.

Secara teoritis, Aulia (2022) menjelaskan bahwa gizi buruk pada anak usia sekolah berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar, seperti mudah sakit, cepat lelah, dan menurunnya kemampuan kognitif akibat kurangnya asupan nutrisi. Temuan ini didukung oleh penelitian Meiranti dan Anggreny (2023) yang menunjukkan bahwa anak dengan status gizi kurang cenderung memiliki konsentrasi belajar yang rendah, lebih sering sakit, dan mengalami kesulitan mengikuti pelajaran.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Desiani dan Syafiq (2025) yang menyebutkan bahwa anak sekolah dasar di wilayah dengan keterbatasan akses pangan bergizi masih memiliki prevalensi gizi buruk yang tinggi sebelum adanya program makan gratis di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya status gizi anak berkaitan dengan keterbatasan asupan nutrisi harian sehingga intervensi gizi sekolah menjadi sangat penting.

Dengan demikian, tingginya proporsi gizi buruk sebelum pelaksanaan Program MBG tidak hanya mencerminkan rendahnya status gizi anak, tetapi juga berhubungan dengan kesehatan dan proses belajar, sehingga diperlukan intervensi gizi sekolah yang berkelanjutan untuk mendukung pertumbuhan dan prestasi akademik siswa.

4.5 Status Gizi Siswa Sesudah Program MBG

Setelah pelaksanaan Program MBG, hasil penelitian menunjukkan peningkatan status gizi yang signifikan, di mana 87,0% siswa berada pada kategori gizi baik dan hanya 13,0% yang masih berada pada kategori gizi buruk. Peningkatan ini menunjukkan bahwa Program MBG efektif dalam memperbaiki status gizi siswa dalam waktu yang relatif singkat.

Kementerian Kesehatan RI (2021) menyatakan bahwa pemberian makanan bergizi secara rutin di sekolah dapat meningkatkan status gizi anak secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Wang dkk. (2021) yang menyimpulkan bahwa program makan sekolah berdampak positif terhadap peningkatan status gizi, tinggi badan, dan berat badan anak usia sekolah.

Hal ini juga didukung oleh Desiani dan Syafiq (2025) yang melalui kajian terhadap 12 artikel periode 2014–2024 menemukan bahwa program makan gratis di sekolah secara signifikan meningkatkan status gizi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa sekolah dasar. Dengan demikian, Program MBG terbukti memberikan manfaat nyata dalam memperbaiki status gizi siswa.

4.6 Pengaruh Program MBG terhadap Status Gizi Siswa

Hasil uji Wilcoxon pada Bab IV menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara status gizi siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan Program MBG. Sebanyak 13 siswa mengalami peningkatan status gizi, 10 siswa tidak mengalami perubahan, dan tidak ada siswa yang mengalami penurunan. Hasil ini membuktikan bahwa Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan status gizi siswa kelas I SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan, sehingga rumusan masalah dan tujuan penelitian telah terjawab.

Secara teoritis, Permadi dkk. (2025) menyatakan bahwa program school feeding berkaitan dengan peningkatan konsumsi zat gizi makro dan perbaikan status gizi anak sekolah karena asupan gizi siswa menjadi lebih tercukupi dibandingkan anak yang tidak mengikuti program tersebut. Selain itu, Nurulaini dan Afifah (2025) menyebutkan bahwa Program MBG memberikan dampak positif terhadap status gizi, kehadiran, dan motivasi belajar siswa, meskipun masih terdapat kendala dalam pelaksanaannya.

Namun, Pramesthi dkk. (2025) mengemukakan bahwa Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) belum menunjukkan peningkatan status gizi yang signifikan akibat kurang optimalnya pendidikan gizi dan pemantauan program. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program MBG mampu meningkatkan status gizi siswa secara nyata melalui pemberian makanan bergizi yang terstruktur dan berkelanjutan.

4.7 Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan status gizi siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, program ini perlu dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperhatikan keseimbangan zat gizi, variasi menu, serta edukasi gizi dan aktivitas fisik agar tidak menimbulkan risiko gizi lebih.

5. PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap status gizi siswa kelas I SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh siswa berusia 6 tahun (60,9%) dan berjenis kelamin perempuan (56,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa responden berada pada fase awal usia sekolah dasar yang memerlukan asupan gizi optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Sebelum pelaksanaan Program MBG, mayoritas siswa berada pada kategori gizi buruk, yaitu sebesar 69,6%, sedangkan hanya 30,4% yang memiliki status gizi baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami masalah gizi yang memerlukan intervensi untuk memperbaikannya.

Setelah pelaksanaan Program MBG, terjadi peningkatan status gizi yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya proporsi siswa yang memiliki status gizi baik menjadi 87,0% dan menurunnya kategori gizi buruk menjadi 13,0%. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara status gizi sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), di mana sebanyak 13 siswa mengalami peningkatan status gizi, 10 siswa tidak mengalami perubahan, dan tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan status gizi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan status gizi siswa kelas I SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan, sehingga hipotesis penelitian diterima.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap status gizi siswa kelas I SDN 100603 Sidadi II Kabupaten Tapanuli Selatan, peneliti menyarankan agar sekolah dapat mempertahankan dan mengoptimalkan pelaksanaan Program MBG sebagai upaya meningkatkan status gizi dan kesehatan siswa, serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau ahli gizi dalam menyusun menu yang seimbang dan melakukan pemantauan status gizi secara berkala. Orang tua diharapkan mendukung program tersebut dengan memberikan makanan bergizi seimbang di rumah, meningkatkan pengetahuan tentang gizi anak, serta membiasakan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup guna mencegah masalah gizi.

Dinas kesehatan dan pemangku kebijakan diharapkan dapat melanjutkan dan memperluas pelaksanaan Program MBG ke sekolah lain, khususnya di wilayah dengan prevalensi masalah gizi yang masih tinggi, serta melakukan pengawasan dan evaluasi program secara berkelanjutan agar berjalan efektif dan tepat sasaran. Tenaga kesehatan, khususnya tenaga gizi, diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi gizi kepada siswa, guru, dan orang tua serta melakukan pemantauan status gizi secara rutin untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta menambahkan variabel seperti pola konsumsi di rumah, aktivitas fisik, pengetahuan gizi orang tua, dan status sosial ekonomi agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Annisa N, Aryanti N, Kalsum U, Zakiah N. Gambaran Status Gizi Murid Sekolah Dasar Usia 6-7 Tahun di Kecamatan Tinambung Polewali Mandar 2023. *Nutr Sci Heal Res* 2024;2:8–11.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arismawati, dkk. (2022). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Bandung: CV Media Sains Indonesia. Diakses pada tanggal 26 Desember 2025 dari https://repos.dianhusada.ac.id/265/1/Buku%20Digital%20-%20Prinsip%20Dasar%20Ilmu%20Gizi.pdf?utm_source=
- Aulia, Jinan Nabila. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11(1), 21-27
- Badan Gizi Nasional. (2025). *Badan Gizi Nasional : Lembaga Non-Kementrian Yang Berkomitmen Pada Pemenuhan Gizi Masyarakat Nasional*. diakses pada tanggal 20 Juli 2025 dari <https://www.bgn.go.id/>
- Briliannita, Anjar., Santi Aprilian Lestahu, La Supu. Pengaruh Pemberian Makanan Padat Gizi Terhadap Perubahan Berat Badan Anak Sekolah Usia 5-6tahun. *Ghidza : Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 162-169
- Desiani, Natalia & Ahmad Syafiq. (2025). Efektivitas Program Makan Gratis Pada Status Gizi Siswa Sekolah Dasar: Tinjauan Sistematis. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(1), 27-48
- Ernita, Yessi Alza, Nyoman Adiyasa. (2025). Assessing the Impact of the Free School Lunch Program on Improving Eating Habits and Nutritional Status of School Children. *The Journal Of Academic Science*, 2(1), 189-195
- Hagiwara, Goichi Hagiwara, Kayoko Kurita, Shinichi Warisawa, Satori Hachisuka, Jim Ueda, Kensuke Ehara, Katsuhiko Ishikawa, Kosei Inoue, Daisuke Akiyama, Masakatsu Nakada, and Masafumi Fujii. (2022). Competencies That Japanese Collegiate Sports Coaches Require for Dual-Career Support for Student Athletes. *International Journal Of Enviromental Research and Public Health*, 19(11503), 1-

- Junaidi, F. (2018). *Komunikasi Kesehatan*.
- Kemenkes. (2021). *Gizi Seimbang Dan Kantin/Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar*. diakses pada tanggal 26 Desember 2025 dari <https://repositori.kemendikdasmen.go.id/22975/1/20210308%20Buku%20Saku-Kantin%20Sehat-Spread%20Pages.pdf>
- Komala, Ramadhana., dkk. (2024). Edukasi Konsumsi Makanan Beragam, Bergizi Seimbang, Aman, Halal Untuk Perbaikan Gizi Anak Usia Sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(6), 6638-6647
- Kundarwati, R. A., Dewi, A. P., & Wati, D. A. (2022). Hubungan Asupan Protein , Vitamin A , Zink , dan Fe dengan Kejadian Stunting Usia 1-3 Tahun. *Gizi*, 11(1), 9–15.
- Lu, Jiaxi., Huidi Zhang, Wei Cao, Shan Jiang, Hongyun Fang, Dongmei Yu and Lichen Yang. (2023). Study on the Zinc Nutritional Status and Risk Factors of Chinese 6–18-Year-Old Children. *Jurnal Nutrients*, 15(1685), 1-13
- Meiranti & Dian Eka Anggreny. (2023). Pengaruh Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 2 Sumber Marga Telang. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 128-134
- Nataliningsih. (2025). *pemberdayaan masyarakat*. CV.Mega Press Nusantara.
- Nurulaini, Risma & Dian Fitriani Afifah. (2025). Implementasi Program MBG Untuk Meningkatkan Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kota Semarang 2025. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 5(11), 4249-4259
- Permadi, M Rizal., Safira Putri Mahendra, Dimas Qondias. (2025). Perbedaan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Status Gizi Dan Indeks Prestasi Antara School Feeding Dan Non School Feeding Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(1), 113-124
- Pramesthi, Indriya Laras., dkk. (2025). Mengevaluasi Dampak Program Pemberian Makanan Sekolah Nasional (ProGAS) Indonesia terhadap Gizi dan Lingkungan Belajar Anak: Pendekatan Metode Campuran. *Journal Pubmed*, 17(1), 1-21
- Ramadani, Putri Destya., Sofya Maya1, Yanti Ernalina. (2023). Intake of Energy and Macronutrients Related to Nutritional Status of Elementary School Children. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 103-111
- Rizka, M. (2023). Hubungan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Smp 2 Negeri Blangkejeren. In *UIN Arr-aniry*. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proeess>
- Sari, D. W. P., Wuriningsih, A. Y., & Khasanah, N. N. (2020). Kelompok Pendamping Makanan Pendamping Asi (Kp-Mpasi) Di Rumah Sehat Anti Stunting (Rs-As). *International Journal of Community Service Learning*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v4i1.24168>
- Sari, D. W. P., Wuriningsih, A. Y., & Khasanah, N. N. (2020). Kelompok Pendamping Makanan Pendamping Asi (Kp-Mpasi) Di Rumah Sehat Anti Stunting (Rs-As). *International Journal of Community Service Learning*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v4i1.24168>
- Unicef. (2021). *The State of the World's Children 2021*. Diakses pada tanggal 28 Febuari 2026 dari <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. *Pekodimas:Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19–28.
- Wang, Dongqing., Sachin Shinde, Tara Young, Wafaie W Fawzi. (2021). Impacts of school feeding on educational and health outcomes of school-age children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal Of Global Health*, 11(1), 1-27
- Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group. *Gizi*, 10(1), 31–37.
- WHO. (2021). *WHO Guideline On School Health Services*. Diakses tanggal 1 Maret 2026 dari https://www.who.int/publications/i/item/9789240029392?utm_source=
- WHO. (2025). Estimasi Gabungan Kekurangan Gizi Pada Anak. Diakses pada tanggal 1 Maret 2026 dari <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>
- Worldwide Feeding Publicatin. (WFP). (2023). *Ready to learn and thrive: School health and nutrition around the world - 2023*. diakses pada tanggal 28 Febuari 2026 dari https://publications.wfp.org/2022/state-of-school-feeding/?utm_source=
- Yulianti, M. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penerapan Gizi Seimbang pada Balita di Masa Pandemi COVID-19. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(1), 1–10.

