



# ANALISIS HUBUNGAN PELAKSANAAN PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA MTSN 12 PESISIR SELATAN

Okviani Syafti<sup>1</sup>, Antoni Rahman<sup>2</sup>, Devina Shafira Maharani<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP Pesisir Selatan, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: [syafti.okviani@gmail.com](mailto:syafiti.okviani@gmail.com)



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v10i4.1519>

## Sections Info

### Article history:

Submitted: 15 October 2025

Final Revised: 17 November 2025

Accepted: 21 November 2025

Published: 31 December 2025

### Keywords:

Free Nutritious Meal Program (MBG)

Motivation to Learn



## ABSTRACT

*Motivation to learn is important in educational success. Motivation to learn is not only influenced by psychological factors, but also by physical condition, including nutritional intake. More than 50% of MTsN 12 Pesisir Selatan students do not eat breakfast before going to school. This has a negative impact on students' physical and psychological readiness, energy, enthusiasm for learning, activeness and persistence in the learning process at school. As an effort to overcome this problem, the Indonesian government has implemented a Free Nutritious Meal (MBG) program for school children. This research aims to find out whether there is a relationship between the MBG program and the learning motivation of MTsN 12 Pesisir Selatan students. This research uses a quantitative approach with Correlation Analysis and Simple Linear Regression Test. The research population was all MTsN 12 Pesisir Selatan students, with samples selected based on stratified random sampling of 30 students. The research results show that there is a strong and significant positive relationship between the MBG Program and student learning motivation with a value of  $r = 0.912$ . This means that the better the implementation of the MBG program, the higher the student's learning motivation*

## ABSTRAK

*Motivasi belajar penting dalam keberhasilan pendidikan. Motivasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh kondisi fisik, termasuk asupan gizi. Lebih 50% siswa MTsN 12 Pesisir Selatan tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini berdampak buruk pada kesiapan fisik dan psikologi, energy, semangat belajar, keaktifan serta ketekunan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah Indonesia sudah menjalankan program Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk anak sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan program MBG dan motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Analisis Korelasi dan Uji Regres Llinier Sederhana. Populasi penelitian, seluruh siswa MTsN 12 Pesisir Selatan, dengan sampel dipilih berdasarkan stratified random sampling sebanyak 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara Program MBG dengan motivasi belajar siswa dengan nilai  $r = 0,912$ . Hal ini berarti semakin baik pelaksanaan program MBG, maka semakin tinggi pula motivasi belajar siswa.*

**Kata kunci:** Program Makan Bergizi Gratis (MBG), Motivasi Belajar

## PENDAHULUAN

Pendahuluan, Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan proses pendidikan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah motivasi belajar siswa. Menurut Sardiman (2016), motivasi belajar merupakan kekuatan yang mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan belajar, mempertahankan keinginan untuk belajar, dan mengarahkan tingkah laku belajar menuju tujuan pendidikan. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi umumnya lebih tekun, aktif, dan mampu mencapai hasil belajar yang lebih baik.

Di sisi lain, motivasi belajar tidak terlepas dari faktor kondisi fisik, terutama kecukupan asupan gizi. Dalam piramida kebutuhan Maslow, *physiological needs* (kebutuhan fisik dasar) adalah

level paling bawah.

Artinya, siswa tidak bisa termotivasi belajar jika kebutuhan fisiknya belum terpenuhi, seperti istirahat/ tidur cukup, nutrisi / tidak lapar, kesehatan fisik baik, kondisi tubuh nyaman. Jika kondisi fisik terganggu, maka motivasi menuju level lebih tinggi (seperti belajar, prestasi) ikut turun. Slameto (2015) menegaskan bahwa kondisi fisik seperti kesehatan dan gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi motivasi belajar. Sunarti & Hartati (2014) menegaskan bahwa status gizi berpengaruh pada perkembangan kognitif siswa yang kemudian berdampak pada semangat dan motivasi belajar. Sementara menurut Suhardjo (2003) menjelaskan bahwa anak yang mendapatkan asupan gizi baik akan memiliki energi dan kapasitas kognitif lebih optimal. Hal ini sejalan dengan Almatsier (2010) menyatakan bahwa gizi yang baik berpengaruh pada fungsi otak, konsentrasi, stamina, dan daya pikir siswa. Anak dengan status gizi yang baik cenderung memiliki energi yang cukup untuk mengikuti proses belajar di sekolah tanpa hambatan fisik seperti cepat lelah atau mengantuk. Karena itu, pemenuhan gizi merupakan salah satu faktor pendukung utama keberhasilan belajar

Sebagai upaya meningkatkan kesehatan peserta didik, pemerintah melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang dilaksanakan di berbagai satuan pendidikan, termasuk di MTsN 12 Pesisir Selatan. Program ini bertujuan menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi seluruh siswa, dengan harapan tidak hanya meningkatkan status gizi, tetapi juga mendukung kesiapan dan motivasi belajar siswa. Program ini diharapkan mampu mengurangi keluhan seperti tidak sarapan, kurang konsentrasi, cepat lelah, serta meningkatkan kehadiran dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Menurut teori kebutuhan dasar Maslow (1954), kebutuhan fisiologis seperti rasa lapar harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum individu dapat memenuhi kebutuhan tingkat lebih tinggi seperti belajar. Anak yang lapar akan sulit fokus, tidak bersemangat, dan memiliki kecenderungan untuk absen dari sekolah. Pemenuhan kebutuhan dasar melalui program makan gratis mendorong terciptanya rasa aman dan nyaman sehingga minat belajar meningkat. Menurut teori behavioristic pemberian makanan bergizi dapat menjadi *reinforcement positif*, karena siswa mengasosiasikan kehadiran di sekolah dengan pengalaman menyenangkan dan menguntungkan. Hal ini meningkatkan motivasi internal sekaligus membentuk perilaku kehadiran yang konsisten. Dan menurut teori perkembangan kognitif dan nutrisi, fungsi kognitif sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi. Nutrisi seperti protein, zat besi, omega-3, kalsium, dan vitamin B kompleks merupakan komponen penting dalam perkembangan otak dan metabolisme energi. Penelitian Grantham-McGregor dan Ani (2001) menunjukkan bahwa anak dengan kekurangan zat besi memiliki tingkat konsentrasi lebih rendah, performa memori buruk, dan kemampuan belajar yang lambat. Pollitt (1995) menyebutkan bahwa kekurangan gizi kronis dapat menghambat perkembangan kognitif dan menyebabkan penurunan kemampuan akademik. Dengan demikian, pemberian makanan

bergizi secara rutin melalui MBG berpotensi meningkatkan konsentrasi, energi belajar, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah siswa. Adelman et al. (2008) di Afrika menunjukkan bahwa program makan gratis di sekolah meningkatkan kehadiran sebesar 9-12% dan memperbaiki motivasi belajar. Kristjansson et al. (2007) menemukan bahwa program makan di sekolah berpengaruh positif terhadap memori, perhatian, dan prestasi matematika. Powell et al. (1998) menunjukkan bahwa sarapan sehat dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan mengurangi rasa mengantuk selama pembelajaran. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi gizi di sekolah secara konsisten memberikan dampak positif pada minat belajar, kehadiran, dan fungsi kognitif siswa. Hal ini menguatkan relevansi MBG sebagai program pendidikan di Indonesia. Dengan adanya program Makan Bergizi Gratis ini diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap kemampuan dan motivasi belajar siswa.

Namun, efektivitas program makan bergizi gratis dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan perlu diteliti lebih jauh. Karena belum diketahui secara pasti apakah program makan bergizi gratis di MTsN 12 Pesisir Selatan berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa, kemudian masih terdapat siswa yang kurang bersemangat mengikuti pembelajaran meskipun program makan bergizi gratis telah diterapkan dan belum ada data empiris mengenai tingkat motivasi belajar siswa yang mengikuti program tersebut, serta pelaksanaan program makan bergizi gratis perlu dievaluasi untuk mengetahui sejauh mana program ini mendukung kegiatan belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: 1) Bagaimana motivasi belajar siswa setelah adanya pelaksanaan program MBG di MTsN 12 Pesisir Selatan dan 2) Apakah program MBG mempengaruhi motivasi belajar siswa di MTsN 12 Pesisir Selatan

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian dilakukan selama bulan September sampai Desember tahun 2025. Populasinya adalah seluruh siswa MTsN 12 Pesisir Selatan dengan sampel 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu siswa berasal dari kelas 7, kelas 8 dan kelas 9.

Variabel penelitian ini adalah Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dan motivasi belajar siswa. Dengan 5 indikator Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yaitu ketersediaan menu bergizi, keteraturan pembagian makanan, kebersihan dan kualitas makanan, tingkat konsumsi siswa dan tingkat kepuasan siswa terhadap program. Sedangkan Indikator motivasi belajar siswa dilihat dari 5 aspek yaitu semangat mengikuti pelajaran, ketekunan mengerjakan tugas, kosentrasi saat belajar, keaktifan dalam pembelajaran dan kesiapan fisik dan psikologis.

Data diperoleh melalui angket untuk mengukur pelaksanaan program MBG dan motivasi belajar siswa, dengan skala Likert 1-5. Angket pelaksanaan program MBG terdiri dari 15 pertanyaan dan angket motivasi belajar siswa terdiri atas 15 pertanyaan. Sebelum angket digunakan, angket telah divalidasi dan diujicobakan.

Data dianalisis dengan menggunakan analisis data deskriptif (rata-rata dan persentase) untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program MBG dan tingkat motivasi siswa. Tingkat motivasi siswa dikategorikan kedalam 3 kelompok yaitu tinggi, sedang dan rendah dengan kriteria rata-rata skor 4,01- 5,00 adalah kategori tinggi, 3,01-4,00 kategori sedang dan 1,00-3,00 kategori rendah.

Sedangkan untuk mengetahui hubungan Program MBG dengan motivasi belajar

siswa, menggunakan Uji Regresi Linier Sederhana dengan rumus

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- $Y$  = motivasi belajar
- $X$  = program MBG
- $a$  = konstanta
- $b$  = koefisien regresi

sebelum melakukan uji regresi linier sederhana, data telah dipastikan normal dan linier, dengan melakukan uji prasyarat (normalitas, linearitas). Uji Normalitas dengan uji Shapiro Wilk dengan kriteria jika  $Sig > 0.05$  maka data normal. Uji Linieritas menggunakan uji ANOVA dengan bantuan aplikasi SPSS.

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi MBG terhadap motivasi belajar siswa dilihat dari koefisien determinasi  $R^2$ , dimana

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$n$  = jumlah data,  $\sum xy$  = jumlah perkalian  $x$  dan  $y$ ,

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari hasil penelitian, diperoleh bahwa motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan cukup tinggi yaitu 80,8% dengan rata-rata 4,04. Dari 30 siswa diketahui sebanyak 76,7 % siswa memiliki motivasi belajar tinggi, 13,3% siswa memiliki motivasi belajar sedang dan 10% siswa memiliki motivasi belajar rendah. Berdasarkan indikator motivasi belajar yaitu semangat mengikuti pelajaran, ketekunan mengerjakan tugas, kosentrasi saat belajar, keaktifan dalam pembelajaran serta kesiapan fisik dan psikologis diperoleh tingkat motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan seperti Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tingkat Motivasi Belajar Siswa Berdasarkan Indikator Motivasi Belajar

Indikator	Rata-rata	Persentase (%)	Kategori
Semangat mengikuti pelajaran	4.03	80.6%	Tinggi
Ketekunan mengerjakan tugas	4.07	81.4%	Tinggi
Konsentrasi saat belajar	3.97	79.4%	Sedang
Keaktifan dalam pembelajaran	4.10	82.0%	Tinggi
Kesiapan fisik & psikologis	4.03	80.6%	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh tingkat kepuasan siswa MTsN 12 Pesisir Selatan terhadap pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) keseluruhan adalah 80%, ini berarti bahwa siswa menunjukkan kepuasan tinggi terhadap program makan bergizi gratis. Berdasarkan indikator Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yaitu ketersediaan menu bergizi, keteraturan pembagian makanan, kebersihan dan kualitas makanan, tingkat konsumsi siswa dan tingkat kepuasan siswa terhadap program, diperoleh data kepuasan pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) MTsN 12 Pesisir Selatan seperti dalam Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kepuasan Pelaksanaan Program MBG Berdasarkan Indikator Program Makan Bergizi Gratis

Indikator	Persentase	Rata-rata
Ketersediaan menu bergizi	86,2%	4,31
Keteraturan pembagian makanan	82,9%	4,14
Kebersihan & kualitas makanan	88,9%	4,44
Tingkat konsumsi siswa	86,9%	4,34
Tingkat kepuasan siswa	88,0%	4,40

Dari 30 siswa mengenai program makan bergizi gratis menunjukkan rata-rata skor per indikator berada pada rentang 4,14–4,44 dari skala 1–5, yang termasuk kategori tinggi. Persentase kepuasan siswa berkisar antara 82,9%–88,9% untuk setiap indikator, dan 80% siswa secara keseluruhan masuk kategori tinggi, sementara 20% berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah.

Dari hasil analisis persamaan regresi linier sederhana, untuk mengetahui bagaimana hubungan motivasi belajar siswa dengan pelaksanaan program MBG di MTsN 12 Pesisir Selatan, diperoleh Persamaan Regresi Linier Sederhana sebagai berikut

$$Y=1.12+0.69X$$

Hasil regresi ini menunjukkan adanya hubungan positif antara program makan bergizi gratis dengan motivasi belajar siswa. Artinya, semakin baik persepsi siswa terhadap program makan bergizi, mulai dari ketersediaan menu bergizi, keteraturan pembagian, kebersihan dan kualitas makanan, tingkat konsumsi, hingga kepuasan siswa, maka semakin tinggi motivasi belajar mereka.

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai determinasi korelasi  $r = 0.912$ , menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara pelaksanaan program MBG dan motivasi belajar siswa. Artinya, peningkatan kualitas atau ketersediaan makanan bergizi di sekolah berhubungan erat dengan peningkatan motivasi belajar siswa. Hal ini memperkuat temuan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa nutrisi yang baik secara langsung berpengaruh terhadap kondisi mental dan motivasi belajar anak.

Selain itu, nilai  $r^2 = 0.832$  menunjukkan bahwa 83.2% motivasi belajar siswa dipengaruhi adanya program MBG. Sisa 16.8% kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lingkungan belajar, dukungan orang tua, kualitas pengajaran guru, kesehatan umum, atau kondisi psikologis siswa.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data tingkat motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan setelah adanya program makan bergizi gratis, diperoleh bahwa secara umum motivasi belajar siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari rata-rata skor dan persentase pada sebagian besar indikator motivasi belajar yang menunjukkan hasil positif.

Pada indikator semangat mengikuti pelajaran, diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,03 dengan persentase 80,6%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah adanya program makan bergizi gratis, siswa memiliki antusiasme yang baik dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi fisik yang lebih bugar akibat pemenuhan asupan gizi yang cukup memungkinkan siswa mengikuti pelajaran dengan lebih bersemangat.

Indikator ketekunan mengerjakan tugas memperoleh nilai rata-rata 4,07 dengan

persentase 81,4%, yang juga berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa menunjukkan kesungguhan dan tanggung jawab yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Program makan bergizi gratis berkontribusi dalam meningkatkan energi dan daya tahan siswa, sehingga siswa tidak mudah merasa lelah dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Selanjutnya, indikator konsentrasi saat belajar memperoleh nilai rata-rata 3,97 dengan persentase 79,4%, yang termasuk dalam kategori sedang. Meskipun masih berada di bawah indikator lainnya, hasil ini menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis tetap memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian saat belajar. Namun demikian, faktor lain seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, dan kondisi kelas juga dapat memengaruhi tingkat konsentrasi siswa.

Indikator keaktifan dalam pembelajaran memperoleh nilai rata-rata tertinggi, yaitu 4,10 dengan persentase 82,0%, dan termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa lebih berani bertanya, berpendapat, dan terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran setelah adanya program makan bergizi gratis. Kesiapan fisik yang baik mendukung kepercayaan diri siswa untuk berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Sementara itu, indikator kesiapan fisik dan psikologis memperoleh nilai rata-rata 4,03 dengan persentase 80,6%, yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran. Pemenuhan kebutuhan gizi melalui program makan bergizi gratis membantu menciptakan kondisi tubuh yang sehat serta suasana psikologis yang lebih stabil, sehingga berdampak positif pada motivasi belajar siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Mayoritas indikator motivasi belajar berada pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil uji analisis regresi linier sederhana bahwa Makan Bergizi Gratis memiliki pengaruh positif dan cukup kuat terhadap motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan. Koefisien 0.69 ini menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Implementasi program yang baik, terutama dari segi kualitas, kebersihan, ketersediaan, dan kepuasan siswa, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan motivasi belajar, konsentrasi, dan kesiapan siswa dalam kegiatan belajar-mengajar di MTsN 12 Pesisir Selatan. Dengan demikian, indikator-indikator program makan bergizi seperti ketersediaan menu bergizi, keteraturan pembagian, kualitas makanan, konsumsi rutin, dan kepuasan siswa berkontribusi terhadap peningkatan semua indikator motivasi belajar.

Berdasarkan indikator motivasi belajar pertama yaitu semangat mengikuti pelajaran, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Siswa MTsN 12 Pesisir Selatan yang mengikuti program makan bergizi gratis memiliki energi lebih sehingga dapat lebih fokus dan antusias dalam pembelajaran. Hal ini sesuai dengan Gibson (2013) menjelaskan bahwa asupan makanan bergizi memengaruhi ketersediaan energi fisik dan stabilitas metabolisme tubuh. Ketika siswa mendapatkan nutrisi yang cukup, terutama karbohidrat kompleks, protein, dan mikronutrien, tubuh akan menghasilkan energi yang lebih stabil, sehingga siswa memiliki semangat yang lebih tinggi untuk mengikuti pelajaran. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Utami & Pratiwi (2020) menemukan bahwa ketersediaan menu bergizi yang memadai meningkatkan semangat siswa untuk hadir dan mengikuti pelajaran di sekolah

dasar.

Disamping itu, terlihat ketika siswa MTsN 12 Pesisir Selatan yang menerima makanan bergizi gratis (MBG) secara rutin, mereka merasa aman secara fisik sehingga lebih siap secara mental untuk belajar. Gizi yang baik meningkatkan energi dan keterlibatan, termasuk antusiasme mengikuti pelajaran. Makanan bergizi menyediakan glukosa stabil yang diperlukan untuk mempertahankan perhatian dan antusiasme. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sharma et al. (2016) ditemukan bahwa siswa yang memperoleh makanan bergizi menunjukkan peningkatan energi, fokus, dan kehadiran, serta lebih antusias mengikuti pelajaran dibanding siswa yang tidak mengikuti program.

Dari hasil pengamatan juga terlihat bahwa siswa penerima Makan Bergizi Gratis memiliki semangat belajar lebih tinggi, tidak mudah mengantuk dan lebih berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Studi Utami & Pratiwi (2020) bahwa siswa yang mendapatkan sarapan bergizi melalui program sekolah memiliki semangat belajar lebih tinggi, tidak mudah mengantuk, dan lebih berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan indikator motivasi belajar kedua yaitu ketekunan mengerjakan tugas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketekunan cukup tinggi ketika siswa menerima makanan bergizi gratis. Ini selaras dengan Teori Cognitive Function and Nutrition (Benton, 2008) menegaskan bahwa asupan gizi yang seimbang, terutama glukosa, zat besi, dan vitamin B, mendukung fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori kerja, dan ketahanan mental. Ketika konsentrasi meningkat, siswa menjadi lebih mampu menyelesaikan tugas dengan tekun dan tidak mudah lelah secara mental. Sementara Zimmerman (2022) dengan teori *Self-Regulated Learning* menyatakan bahwa ketekunan belajar dipengaruhi oleh kondisi fisik, mental, dan motivasi. Gizi yang baik mendukung kesiapan fisik dan mental, sehingga meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatur diri dan bertahan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Rampersaud et al. (2005) penelitian pada anak dan remaja menunjukkan bahwa mereka yang sarapan bergizi memiliki daya tahan mental lebih tinggi, menunjukkan ketekunan lebih baik, dan lebih produktif saat mengerjakan tugas akademik. Juga hasil penelitian Florence et al. (2008) menemukan bahwa kualitas diet yang baik meningkatkan tingkat konsentrasi dan ketekunan siswa dalam kegiatan akademik, termasuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Jadi dapat diperoleh hubungan bahwa ketersediaan menu bergizi yang rutin dan kualitas makanan yang baik membantu siswa mempertahankan stamina kognitif, sehingga mereka mampu menyelesaikan tugas dengan baik, tidak mudah lelah, dan lebih tekun.

Berdasarkan indikator motivasi belajar ketiga yaitu konsentrasi saat belajar, dari hasil penelitian diperoleh hubungan bahwa, asupan nutrisi mendukung fungsi kognitif dapat memperbaiki daya konsentrasi selama proses belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan makanan bergizi melalui program makan gratis memiliki konsentrasi lebih baik selama mengikuti pelajaran. Makanan bergizi membantu menjaga kestabilan fungsi otak sehingga siswa lebih mampu berkonsentrasi dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan Teori Fungsi Kognitif dan Nutrisi (Benton, 2010), Benton menyatakan bahwa nutrisi berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, termasuk perhatian (attention) dan konsentrasi. Kekurangan zat gizi seperti zat besi, asam lemak omega-3, dan vitamin B dapat menurunkan kemampuan fokus, sedangkan pemenuhan gizi meningkatkan kejernihan berpikir. Sedangkan menurut Teori Brain Nutrition Model (Bryan et al., 2004) bahwa nutrisi memengaruhi neurotransmitter yang mengatur fokus, seperti dopamin dan asetilkolin. Ketika nutrisi cukup, otak dapat mempertahankan sustained attention lebih lama. Dan Teori Kesehatan dan Performa Belajar (WHO, 2008) menekankan bahwa status gizi

menentukan kemampuan anak untuk mempertahankan perhatian dan mengikuti pembelajaran dengan optimal. Anak yang kekurangan gizi cenderung mudah lelah, kurang fokus, dan sulit mengikuti instruksi. Jadi program makan bergizi gratis terbukti meningkatkan konsentrasi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tolfree (1995), menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti program makan bergizi di sekolah mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan konsentrasi dan performa akademik dibandingkan kelompok yang tidak menerima program. Dan juga hasil penelitian Adolphus, Lawton, & Dye (2013), Dalam tinjauan sistematis, ditemukan bahwa sarapan bergizi atau makanan berkualitas meningkatkan attention, memori kerja, dan kemampuan pemecahan masalah pada siswa. Program makan bergizi gratis membantu mempertahankan kadar glukosa yang diperlukan otak untuk focus. Penemuan yang senada oleh Pollitt & Mathews (1998) dalam penelitiannya, ditemukan bahwa anak-anak yang memiliki kadar glukosa stabil selama pembelajaran menunjukkan kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi.

Jadi dari hasil penelitian ini dapat diperoleh bahwa, hubungan gizi yang cukup dapat menjaga kestabilan energy dan glukosa yang diperlukan tubuh, berguna untuk peningkatan fungsi kognitif sehingga konsentrasi belajar siswa dapat meningkat. Program makan bergizi gratis di sekolah memberikan dukungan fisiologis dan kognitif yang membuat siswa: lebih focus, tidak cepat mengantuk, mampu memperhatikan penjelasan guru serta mampu menyelesaikan kegiatan pembelajaran dengan lebih optimal.

Berdasarkan indikator motivasi belajar keempat yaitu keaktifan dalam pembelajaran, hasil penelitian diperoleh bahwa siswa lebih berpartisipasi aktif ketika kebutuhan gizi terpenuhi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh makanan bergizi lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar, seperti bertanya, menjawab pertanyaan, dan terlibat dalam diskusi. Hal ini bersumber dari peningkatan energi, konsentrasi, dan kesehatan fisik akibat pemenuhan gizi. Hal ini sejalan dengan Teori Energi dan Aktivitas Belajar (Santrock, 2011). Santrock menjelaskan bahwa energi fisik yang cukup menjadi landasan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Siswa yang sehat dan bertenaga lebih mampu berinteraksi, bergerak, dan terlibat aktif dalam kegiatan kelas. Dan Teori Engagement (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004) menjelaskan bahwa keaktifan belajar mencakup komponen behavioral engagement, yaitu keterlibatan dalam aktivitas seperti bertanya, mendengarkan, dan berkontribusi. Kondisi fisik yang baik dan fokus yang stabil meningkatkan kemampuan siswa untuk menunjukkan perilaku aktif. Dan menurut Teori Kesehatan Anak dan Performa Belajar (WHO, 2008) WHO menegaskan bahwa anak yang sehat dan memiliki status gizi baik menunjukkan keterlibatan kelas yang lebih tinggi dibanding anak yang kurang gizi. Kekurangan energi menyebabkan anak menjadi pasif, kurang responsif, dan kurang interaktif. Hal ini juga sejalan dengan Teori Self-Determination (Ryan & Deci, 2000). Teori ini menyatakan bahwa kondisi fisik dan mental yang sehat memperkuat motivasi intrinsik. Ketika siswa merasa nyaman secara fisik, mereka tidak hanya mau menerima pelajaran tetapi juga aktif terlibat dalam proses belajar. Berdasarkan hasil penelitian Florence, Asbridge, & Veugelers (2008) menunjukkan bahwa anak dengan pola makan berkualitas lebih aktif secara akademik, sering terlibat dalam diskusi kelas, dan memiliki perilaku belajar yang positif. Dan Lewellyn et al. (2013) menemukan hubungan kuat antara status gizi sehat dengan behavioral engagement, yaitu tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti instruksi dan partisipasi kelas. Hasil yang sama juga diperoleh pada penelitian Santoso & Anjani (2020) bahwa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa program makan bergizi di sekolah dasar meningkatkan keaktifan siswa dalam bentuk: bertanya kepada guru, berpartisipasi dalam diskusi, mengikuti kegiatan pembelajaran secara antusias.

Dari data kehadiran (presensi) siswa MTsN 12 Pesisir Selatan diperoleh bahwa kehadiran siswa mengalami peningkatan. Dampak lain yang terlihat adalah tejadinya peningkatan pada keaktifan dan partisipasi siswa di kelas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kristjansson (2016) bahwa, analisis program makan sekolah di berbagai negara menunjukkan bahwa siswa yang menerima makanan bergizi meningkat kehadiran, partisipasi, dan keaktifan akademik. Gizi yang baik membuat siswa lebih responsif terhadap kegiatan belajar. Gizi yang cukup akan membuat energi optimal dan focus, stabil sehingga keaktifan belajar meningkat. Makanan yang lengkap gizi akan membantu siswa tetap bertenaga, meningkatkan antusiasme, membuat siswa lebih berani dan percaya diri untuk berpartisipasi.

Berdasarkan indikator motivasi belajar kelima yaitu kesiapan fisik dan psikologis: program makan bergizi membantu siswa siap secara fisik dan mental menghadapi kegiatan belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan makanan bergizi memiliki kesiapan fisik dan psikologis lebih baik, sehingga mampu mengikuti pembelajaran secara optimal. Kesiapan ini mencakup kondisi tubuh yang bertenaga, pikiran yang lebih stabil, dan mood yang lebih positif. Makanan bergizi membantu siswa lebih tenang, lebih positif, dan lebih siap secara mental. Berdasarkan Teori Mood and Nutrition (Benton & Donohoe, 1999) bahwa nutrisi memengaruhi neurotransmitter yang menentukan mood dan stabilitas emosi. Kekurangan gizi dapat menyebabkan kecemasan, mudah lelah, dan mudah marah. Sebaliknya, makanan bergizi meningkatkan suasana hati, sehingga kesiapan psikologis belajar meningkat. Makanan bergizi meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis siswa. Ini sejalan dengan penelitian Pollitt (1990) menemukan bahwa anak yang mengonsumsi makanan bergizi sebelum sekolah memiliki kesiapan fisik dan mental lebih baik, termasuk peningkatan fungsi memori, perhatian, dan stabilitas emosi.

## KESIMPULAN

Program makan bergizi gratis memberikan dampak positif terhadap tingkat motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan. Secara umum, motivasi belajar siswa setelah adanya program tersebut berada pada kategori tinggi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar indikator motivasi belajar, yaitu semangat mengikuti pelajaran, ketekunan mengerjakan tugas, keaktifan dalam pembelajaran, serta kesiapan fisik dan psikologis berada pada kategori tinggi dengan persentase di atas 80%. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi melalui program makan bergizi gratis mampu meningkatkan motivasi belajar siswa MTsN 12 Pesisir Selatan dalam mengikuti proses pembelajaran. Meskipun demikian, indikator konsentrasi saat belajar berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa selain faktor gizi, terdapat faktor lain yang turut memengaruhi tingkat konsentrasi siswa, seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, dan kondisi kelas. Dari Analisis Uji Regresi linier Sederhana terdapat hubungan positif yang kuat antara program makan bergizi gratis dengan motivasi belajar siswa dengan nilai r sebesar 0,912. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program makan bergizi gratis berperan penting dalam mendukung peningkatan motivasi belajar siswa, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Program ini layak untuk dipertahankan dan dikembangkan sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa di sekolah.

## REFERENSI

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.

- Arikunto, S. (2010). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Bumi Aksara.
- Ariningtyas, D. (2025). Efektivitas dan tantangan kebijakan Program Makan Bergizi Gratis sebagai intervensi pendidikan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*, 12(1), 45–58. Diakses 2 Desember 2025
- Baumeister, R. F. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Books.
- Benton, D. (2008). Micronutrient status, cognition and behavioral problems in childhood. *European Journal of Nutrition*, 47(3), 38–50. Diakses 2 Desember 2025
- Benton, D. (2010). The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Molecular Nutrition & Food Research*, 54(4), 457–470.
- Benton, D., & Donohoe, R. (1999). The effects of nutrients on mood. *Public Health Nutrition*, 2(3A), 403–409.
- Bryan, J., Osendarp, S., Hughes, D., Calvaresi, E., Baghurst, K., & van Klinken, J. W. (2004). Nutrients for cognitive development in school-aged children. *Nutrition Reviews*, 62(8), 295–306.
- Budd, G., Bhaskaran, M., & Mason, K. (2019). School meal programs and student nutrition: A review. *Journal of Child Nutrition and Health*, 45(2), 101–110.
- Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Florence, M. D., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2008). Diet quality and academic performance. *Journal of School Health*, 78(4), 209–215. Diakses 22 November 2025.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303–327.
- Gibson, R. S. (2013). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Grantham-McGregor, S., & Ani, C. (2001). A review of studies on the effect of iron deficiency on cognitive development in children. *The Journal of Nutrition*, 131(2), 649S–666S. Diakses 20 November 2025.
- Grantham-McGregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., & Strupp, B. (2007). Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *The Lancet*, 369(9555), 60–70. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60032-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60032-4)
- Hanim, I. (2022). *Psikologi belajar* (E-book). Universitas Malaysia Terengganu.
- Hendrilia, Y., Salamah, S., Judjianto, L., Nuryenda, E. Y., & Fauzi, M. S. (2025). Learning motivation as a predictor of academic success: A literature review in educational psychology. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(6), 1841–1846. Diakses 22 November 2025.
- Jensen, E. (2005). *Teaching with the brain in mind*. ASCD.
- Kristjansson, E. A., Robinson, V., Petticrew, M., MacDonald, B., Krasevec, J., Janzen, L., & Shea, B. (2016). School feeding for improving the physical and psychosocial health of disadvantaged elementary school children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(8), CD004676.
- Lestari, S., & Ramadhan, Y. (2025). Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap minat belajar dan kehadiran siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 112–125. Diakses 2 Desember 2025.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row.
- Nurjan, S. (2016). *Psikologi belajar*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

- 
- Pollitt, E. (1995). Poor nutrition and impaired mental development. *Scientific American*, 272(2), 38–43.
- Pollitt, E., & Mathews, R. (1998). Breakfast and cognition: An integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*, 67(4), 804S–813S.
- Putri, F. (2025). Efektivitas Program Makan Bergizi Gratis terhadap minat belajar anak usia dini. *Jurnal Aura Pendidikan*, 6(1), 14–27.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760.
- Rahmawati, M. (2025). Tinjauan nilai gizi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Presiden RI. *Gizi dan Kesehatan Terapan*, 13(1), 22–34.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Santoso, D., & Anjani, R. (2020). Pengaruh program makan bergizi terhadap keaktifan belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(2), 55–64.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (6th ed.). Pearson.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice* (13th ed.). Pearson.
- World Health Organization. (2008). *Worldwide prevalence of anaemia 1993–2005: WHO global database on anaemia*. WHO Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

---

Copyright holder:  
© Author

First publication right:  
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:

**CC-BY-SA**