

## The effectiveness of the free nutritious food program in increasing students' enthusiasm and interest in learning at school

Zuliana Amalia<sup>1</sup>, Nabila Lisa Azahra<sup>2</sup>, Nia Felisa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Deztron Indonesia, Indonesia

Email: [zulianamalia@udi.ac.id](mailto:zulianamalia@udi.ac.id)

### ABSTRAK

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan kebijakan strategis Pemerintah Indonesia yang diluncurkan pada tahun 2025 dengan tujuan meningkatkan status gizi sekaligus kualitas pendidikan siswa. Minat belajar sebagai salah satu faktor penting dalam keberhasilan pendidikan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, motivasi, dan kesiapan belajar siswa, yang erat kaitannya dengan pemenuhan gizi harian. Berbagai penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa program pemberian makanan bergizi di sekolah berkontribusi positif terhadap kehadiran, keterlibatan, dan capaian akademik siswa, meskipun besaran dampaknya bervariasi. Selain itu, penelitian terbaru menegaskan bahwa ketidakamanan pangan berhubungan negatif dengan motivasi belajar anak, sehingga program seperti MBG dapat menjadi solusi untuk meningkatkan minat belajar melalui pengurangan hambatan gizi dan pangan. Program MBG berpotensi besar meningkatkan minat belajar siswa melalui jalur gizi, motivasi, dan faktor sosial-ekonomi. Namun, bukti empiris langsung tentang minat belajar masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lapangan yang mengukur indikator minat belajar secara langsung (misalnya keterlibatan, motivasi intrinsik, dan rasa senang belajar) sangat diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas program ini.

**Kata kunci:** makan bergizi; minat belajar; status gizi

### ABSTRACT

*The Makan Bergizi Gratis (MBG) is a strategic policy of the Indonesian government launched in 2025 with the aim of improving the nutritional status and quality of students' education. Learning interest, a crucial factor in educational success, is strongly influenced by students' physiological condition, motivation, and readiness to learn, which are closely related to daily nutritional needs. Numerous studies over the past decade have shown that nutritious school meal programs positively contribute to student attendance, engagement, and academic achievement, although the magnitude of the impact varies. Furthermore, recent research confirms that food insecurity is negatively associated with children's learning motivation, suggesting that programs such as the MBG could be a solution to increase learning interest by reducing nutritional and food barriers. The MBG program has significant potential to increase student learning interest through nutrition, motivation, and socioeconomic factors. However, direct empirical evidence on learning interest remains limited. Therefore, field research that directly measures indicators of learning interest (e.g., engagement, intrinsic motivation, and enjoyment of learning) is essential to evaluate the program's effectiveness.*

**Keyword:** nutritious food; interest in learning; nutritional status

### Corresponding Author:

Zuliana Amalia,  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
Jl. Perintis Kemerdekaan No. 9, Kec. Medan Timur, Kota Medan, Sumatera  
Utara, Indonesia  
Email: [zulianamalia@udi.ac.id](mailto:zulianamalia@udi.ac.id)



## 1. INTRODUCTION

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama pembangunan bangsa yang bertujuan mencetak sumber daya manusia berkualitas. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan metode pembelajaran, melainkan juga oleh kesiapan fisik, psikologis, serta motivasi siswa dalam belajar. Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan tersebut adalah pemenuhan gizi. Anak dengan asupan gizi yang

cukup cenderung memiliki tingkat konsentrasi, energi, dan motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan anak dengan kondisi gizi buruk (Appiah, 2024).

Dalam konteks ini, Pemerintah Indonesia pada tahun 2025 meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang menyasar siswa sekolah dan kelompok rentan dengan tujuan memperbaiki status gizi sekaligus mendukung kualitas pendidikan (UN Indonesia, 2025). Program ini menjadi strategi nasional untuk mengatasi masalah ketidakamanan pangan, *stunting*, serta kesenjangan akses makanan sehat di kalangan pelajar (Reuters, 2025).

Sejumlah penelitian internasional dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa penyediaan makanan bergizi di sekolah berkontribusi terhadap peningkatan minat dan motivasi belajar siswa. Studi *meta-analysis* menemukan bahwa program pemberian makanan di sekolah berpengaruh positif terhadap kehadiran, keterlibatan belajar, serta capaian akademik, meskipun efeknya bervariasi antar konteks (Kristjansson et al., 2016; Jomaa et al., 2011). Selain itu, ketidakamanan pangan terbukti berhubungan negatif dengan motivasi belajar siswa, sehingga intervensi berupa penyediaan makan bergizi gratis dapat membantu meningkatkan minat belajar (Zhang & Yang, 2019).

Lebih jauh, riset di berbagai negara menegaskan bahwa program *school feeding* tidak hanya berdampak pada status gizi, tetapi juga pada aspek psikososial, seperti kehadiran tepat waktu, partisipasi aktif di kelas, serta keterlibatan dalam proses pembelajaran (Anderson et al., 2018; Spill et al., 2024). Hal ini memperkuat argumen bahwa program MBG di Indonesia berpotensi memberikan manfaat ganda, yaitu memperbaiki status gizi siswa sekaligus meningkatkan minat belajar sebagai modal dasar keberhasilan pendidikan.

## 2. LITERATURE REVIEW

### A. Minat Belajar Siswa

Minat belajar merupakan kecenderungan psikologis yang mendorong siswa untuk memperhatikan, merasa senang, dan terlibat aktif dalam aktivitas belajar. Faktor internal seperti motivasi, kondisi kesehatan, dan status gizi sangat berpengaruh terhadap minat belajar. Siswa dengan kondisi gizi buruk cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, cepat lelah, serta memiliki motivasi belajar yang rendah (Appiah, 2024). Sebaliknya, pemenuhan gizi terbukti berhubungan positif dengan konsentrasi, daya ingat, serta keterlibatan dalam kegiatan belajar (Anderson et al., 2018).

### B. Program Makan Bergizi di Sekolah

Berbagai negara telah melaksanakan program makan bergizi di sekolah sebagai intervensi gizi sekaligus strategi peningkatan kualitas pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program makan sekolah berdampak positif terhadap keterlibatan siswa, kehadiran, serta prestasi akademik. Meta-analisis oleh Kristjansson et al. (2016) menegaskan adanya hubungan signifikan antara pemberian makanan di sekolah dengan peningkatan capaian akademik, meskipun efeknya relatif kecil.

Tinjauan sistematis terbaru dari Spill (2024) mengenai *Universal Free School Meals* (UFSM) juga menemukan peningkatan partisipasi makan sekolah dan beberapa indikator perilaku, walaupun bukti mengenai capaian akademik masih beragam.

Selain itu, ketidakamanan pangan (*food insecurity*) terbukti berhubungan negatif dengan motivasi dan minat belajar siswa. Penelitian Zhang & Yang (2019) menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami ketidakamanan pangan cenderung memiliki persepsi akademik negatif, yang secara tidak langsung menurunkan motivasi belajar. Dengan demikian, penyediaan makanan bergizi gratis dapat menjadi solusi strategis untuk meningkatkan keterlibatan belajar.

### C. Mekanisme Pengaruh Program Makan Bergizi terhadap Minat Belajar

Terdapat beberapa jalur mekanisme bagaimana program makan bergizi dapat memengaruhi minat belajar siswa, yaitu:

- 1) Fisiologis-kognitif: Pemenuhan energi dan zat gizi mikro membantu siswa tetap bertenaga dan meningkatkan kemampuan konsentrasi (Jomaa et al., 2011).
- 2) Psikososial: Program makan bergizi gratis mengurangi stigma sosial dan meningkatkan iklim kelas yang positif, sehingga mendorong motivasi intrinsik siswa (*intrinsic motivation*) (Spill, 2024).
- 3) Ekonomi-keluarga: Pemberian makanan di sekolah mengurangi beban pengeluaran keluarga, meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga, dan pada akhirnya memperkuat semangat belajar anak (Zhang & Yang, 2019).

### D. Konteks Indonesia: Dari PROGAS ke MBG

Indonesia telah memiliki pengalaman melalui Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS) dan inisiatif Aksi Bergizi yang menunjukkan adanya peningkatan status gizi dan partisipasi belajar siswa (WFP, 2020; UNICEF Indonesia, 2025). Berdasarkan pengalaman tersebut, pemerintah meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada tahun 2025 sebagai kebijakan nasional untuk meningkatkan kesehatan sekaligus

kualitas pendidikan (UN Indonesia, 2025). Program MBG menargetkan jutaan siswa sekolah, terutama di daerah dengan angka *stunting* dan ketidakamanan pangan yang tinggi (Reuters, 2025).

Meskipun masih tergolong baru, Program MBG diharapkan memberikan manfaat ganda, yaitu memperbaiki status gizi siswa serta meningkatkan minat belajar melalui peningkatan kesiapan fisik, konsentrasi, dan motivasi. Namun demikian, bukti empiris mengenai efektivitas MBG terhadap minat belajar siswa masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji dampak program ini secara komprehensif.

### 3. RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (*literature review*). Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis secara komprehensif efektivitas Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam meningkatkan minat belajar siswa melalui sintesis temuan empiris dan kajian teoritis yang relevan. Metode studi literatur dianggap tepat karena program MBG masih relatif baru sehingga bukti empiris langsung di lapangan masih terbatas, sementara kajian internasional dan nasional mengenai program makan sekolah telah tersedia secara luas dan dapat dijadikan dasar analisis.

#### A. Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah dan institusional, meliputi:

1. Artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi yang membahas program makan sekolah, gizi anak, minat belajar, motivasi, dan keterlibatan siswa.
2. Laporan resmi dan dokumen kebijakan dari lembaga internasional dan nasional seperti World Food Programme (WFP), UNICEF, United Nations Indonesia, serta pemberitaan kebijakan dari Reuters.
3. Tinjauan sistematis dan meta-analisis yang relevan, termasuk publikasi dari Cochrane Database dan Spill et al. (2024).

Literatur yang dikaji dibatasi pada publikasi 10 tahun terakhir (2015–2025) untuk memastikan relevansi dan kebaruan temuan, dengan penekanan khusus pada penelitian yang membahas hubungan antara pemenuhan gizi, ketidakamanan pangan, dan indikator minat belajar siswa.

#### B. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis menggunakan basis data ilmiah seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan portal jurnal terbuka lainnya. Kata kunci yang digunakan antara lain *school feeding program*, *free school meals*, *nutrition and learning interest*, *food insecurity and motivation*, serta *program makan bergizi di sekolah*. Proses seleksi literatur dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, kualitas sumber, dan keterkaitan langsung dengan fokus penelitian.

#### C. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) secara deskriptif-analitis. Setiap sumber dikaji untuk mengidentifikasi temuan utama terkait:

1. Dampak program makan bergizi terhadap aspek fisiologis dan kognitif siswa.
2. Pengaruh program makan sekolah terhadap motivasi, keterlibatan, dan minat belajar.
3. Mekanisme pengaruh program makan bergizi melalui jalur fisiologis, psikososial, dan sosial-ekonomi.

Hasil analisis kemudian disintesis untuk membangun kerangka pemahaman yang utuh mengenai potensi efektivitas Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam konteks pendidikan di Indonesia, serta dibandingkan dengan temuan global dan pengalaman program serupa sebelumnya.

#### D. Kerangka Analisis

Kerangka analisis penelitian ini menempatkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai variabel intervensi, sementara minat belajar siswa diposisikan sebagai variabel hasil yang tercermin melalui indikator motivasi, keterlibatan, dan kesiapan belajar. Analisis difokuskan pada bagaimana intervensi gizi berkontribusi terhadap peningkatan minat belajar melalui pemenuhan kebutuhan fisiologis, penguatan motivasi psikologis, dan pengurangan hambatan sosial-ekonomi.

### 4. RESULTS AND DISCUSSION

#### A. Hasil Studi Terkait Program Makan Bergizi dan Minat Belajar

Sejumlah penelitian dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa program makan bergizi di sekolah berkontribusi terhadap peningkatan kehadiran, keterlibatan, serta prestasi akademik siswa. Tinjauan *meta-analysis* oleh Kristjansson et al. (2016) menemukan bahwa program makan sekolah mampu meningkatkan capaian akademik, meskipun efeknya relatif kecil. Demikian pula, tinjauan sistematis oleh Spill et al. (2024) terhadap kebijakan *Universal Free School Meals* (UFSM) melaporkan adanya peningkatan

partisipasi makan, pengurangan suspensi, serta beberapa indikator perilaku positif, meskipun dampak terhadap nilai akademik masih beragam.

Di sisi lain, penelitian Zhang & Yang (2019) menegaskan bahwa ketidakamanan pangan (*food insecurity*) berhubungan negatif dengan motivasi sekolah. Anak yang menghadapi kesulitan pangan cenderung memiliki persepsi diri akademik yang rendah dan minat belajar yang menurun. Intervensi berupa pemberian makanan bergizi di sekolah terbukti dapat mengurangi ketidakamanan pangan, sehingga berpotensi meningkatkan motivasi belajar siswa.

Konteks Indonesia juga menunjukkan hasil yang sejalan. Evaluasi Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS) oleh WFP (2020) melaporkan adanya peningkatan asupan gizi siswa serta penerimaan yang baik di kalangan sekolah. Selain itu, uji coba Aksi Bergizi (*Healthy Breakfast Pilot*) di Papua yang dilaksanakan oleh UNICEF pada periode 2023–2024 memperlihatkan dampak positif terhadap kebiasaan sarapan sehat, status anemia, serta kesiapan belajar siswa di pagi hari.

#### **B. Implikasi Program MBG terhadap Minat Belajar**

Peluncuran Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada tahun 2025 oleh Pemerintah Indonesia menandai langkah strategis dalam memperluas intervensi gizi berbasis sekolah. Berdasarkan bukti global dan pengalaman program serupa di Indonesia, MBG berpotensi meningkatkan minat belajar siswa melalui tiga jalur utama, yaitu:

- a. Fisiologis: Siswa yang memperoleh makanan bergizi memiliki energi yang cukup, lebih fokus, dan tidak mudah lelah dalam mengikuti pelajaran (Appiah, 2024).
- b. Psikologis: Penyediaan makanan gratis mengurangi rasa khawatir terkait pangan dan meningkatkan motivasi intrinsik (*intrinsic motivation*) untuk belajar (Zhang & Yang, 2019).
- c. Sosial-ekonomi: Program ini meringankan beban ekonomi keluarga sehingga siswa dapat lebih berkonsentrasi pada kegiatan belajar tanpa terbebani masalah rumah tangga (UN Indonesia, 2025).

#### **C. Diskusi**

Temuan global dan nasional menunjukkan bahwa pemberian makanan bergizi di sekolah berhubungan dengan peningkatan berbagai indikator belajar, baik secara langsung maupun tidak langsung. Namun demikian, pengaruh terhadap minat belajar sebagai indikator afektif masih relatif jarang diteliti secara spesifik. Sebagian besar penelitian masih menggunakan proksi seperti nilai akademik, tingkat kehadiran, atau perilaku di kelas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang penting untuk diisi melalui evaluasi Program MBG di masa mendatang.

Selain itu, efektivitas Program MBG kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- Kualitas menu (variasi, kandungan gizi, dan tingkat penerimaan siswa).
- Frekuensi dan konsistensi penyajian (harian atau berkala).
- Integrasi dengan edukasi gizi dan promosi kesehatan sekolah.
- Konteks wilayah (perkotaan–perdesaan, daerah 3T, serta kondisi sosial-ekonomi keluarga).

Dengan demikian, keberhasilan Program MBG dalam meningkatkan minat belajar siswa tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan semata, tetapi juga pada desain program, kualitas implementasi, serta integrasinya dengan aspek pendidikan dan kesehatan secara menyeluruh.

### **5. CONCLUSION**

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan intervensi strategis Pemerintah Indonesia untuk memperbaiki status gizi sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian dalam satu dekade terakhir, program pemberian makanan bergizi di sekolah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan belajar, kehadiran, keterlibatan, serta motivasi siswa (Appiah, 2024; Kristjansson et al., 2016; Anderson et al., 2018). Tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa program makan sekolah, khususnya yang bersifat universal, dapat meningkatkan partisipasi siswa dan memperbaiki beberapa indikator perilaku, meskipun dampaknya terhadap capaian akademik masih bervariasi (Spill et al., 2024).

Lebih lanjut, penelitian mutakhir menegaskan bahwa ketidakamanan pangan (*food insecurity*) berhubungan negatif dengan motivasi belajar, sehingga program makan bergizi gratis berpotensi mengurangi hambatan tersebut dan memulihkan minat belajar siswa (Zhang & Yang, 2019). Pengalaman Indonesia melalui Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS) dan Aksi Bergizi juga menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah mampu meningkatkan kebiasaan makan sehat, status kesehatan, serta kesiapan belajar siswa (WFP, 2020; UNICEF Indonesia, 2025).

Dengan demikian, Program MBG diproyeksikan memberikan manfaat ganda, yaitu memperbaiki status gizi dan meningkatkan minat belajar siswa. Namun demikian, efektivitas program sangat dipengaruhi oleh kualitas menu, konsistensi distribusi, integrasi dengan edukasi gizi, serta dukungan anggaran yang berkelanjutan (UN Indonesia, 2025; Reuters, 2025). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menilai dampak MBG secara langsung terhadap indikator minat belajar, sekaligus melakukan evaluasi implementasi program di berbagai konteks wilayah Indonesia.

## REFERENCES

- Anderson, M. L., Gallagher, J., & Ritchie, E. R. (2018). School meal quality and academic performance. *Journal of Public Economics*, 168, 81–93. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2018.09.013>
- Appiah, K. (2024). Impact of school feeding programs on student attendance and performance in Ghana. *African Journal of Education and Practice*, 9(2), 23–34. <https://doi.org/10.47604/ajep.2522>
- Jomaa, L. H., McDonnell, E., & Probart, C. (2011). School feeding programs in developing countries: Impacts on children's health and educational outcomes. *Nutrition Reviews*, 69(2), 83–98. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00369.x>
- Kristjansson, E. A., Gelli, A., Welch, V., Greenhalgh, T., Liberato, S., Francis, D., & Espejo, F. (2016). Costs and cost-outcomes of school feeding programmes and feeding programmes for young children: Evidence and recommendations. *International Journal of Educational Development*, 48, 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2015.11.011>
- Reuters. (2025, January). Indonesia needs \$6bn more to expand free meals programme. *Reuters News*.
- Spill, M. K., Trivedi, R., Thorig, R. C., Balalian, A. A., Schwartz, M. B., Gundersen, C., & MacFarlane, A. J. (2024). Universal free school meals and school and student outcomes: A systematic review. *JAMA Network Open*, 7(8), e2424082. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.24082>
- UN Indonesia. (2025, May). *Nine ways the UN supports the free nutritious meals programme*. United Nations Indonesia.
- UNICEF Indonesia. (2025). *Acting for nutrition – Healthy breakfast pilot (Aksi Bergizi)*. UNICEF.
- World Food Programme. (2020). *Evaluation of Indonesia country strategic plan 2017–2020 (support to PROGAS)*. World Food Programme.
- Zhang, L., & Yang, F. (2019). Food insecurity and school performance among left-behind children in rural China: Depression and educational expectation as mediators. *School Psychology International*, 40(5), 510–524. <https://doi.org/10.1177/0143034319869048>