

HUBUNGAN PARTISIPASI PROGRAM MBG DAN STATUS GIZI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMA KEMALA BHAYANGKARI 1 JAKARTA

Intan Asri Nurani¹⁾, Nur Fajariyah²⁾, Yuliana Pungki^{3)*}
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional^{1,2,3)}

ABSTRAK

Status gizi berperan penting dalam menunjang konsentrasi belajar remaja usia 15–18 tahun. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan proporsi remaja dengan status *underweight* sekitar 7–8%, *overweight* 12,1%, dan obesitas 4,1%, yang menggambarkan adanya beban gizi ganda. Kondisi ini berpotensi mengganggu proses belajar, sehingga program Makanan Bergizi Gratis (MBG) diarahkan untuk memperbaiki status gizi siswa guna meningkatkan konsentrasi dan kualitas sumber daya manusia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan partisipasi program mbg dan status gizi terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan sampel berjumlah 94 siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta. Teknik pengambilan data secara *stratified sampling* menggunakan uji *Chi-Square* untuk hubungan partisipasi program MBG terhadap konsentrasi belajar, untuk hubungan status gizi terhadap konsentrasi belajar menggunakan uji *Fisher* pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta. Terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi program MBG terhadap konsentrasi belajar (*P-Value* = 0,026). Status gizi juga berhubungan signifikan terhadap konsentrasi belajar (*P-Value* = 0,001). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi program MBG dan status gizi terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif dan mampu menggambarkan tingkat partisipasi dalam Program MBG secara lebih akurat, sehingga hasil penelitian yang diperoleh menjadi lebih objektif.

Kata Kunci : Partisipasi program MBG, Status Gizi, Konsentrasi Belajar, Siswa

ABSTRACT

Nutritional status plays an important role in supporting learning concentration among adolescents aged 15–18 years. The Indonesian Health Survey (SKI) 2023 reported that the proportion of adolescents with *underweight* status was around 7–8%, while those with *overweight* and *obesity* were 12.1% and 4.1%, respectively, indicating a double burden of malnutrition. This condition may interfere with the learning process; therefore, the MBG program is intended to improve students' nutritional status in order to enhance learning concentration and the quality of human resources. The purpose of this study was to determine the relationship between MBG program participation and nutritional status on learning concentration among students at SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta. This study used a *cross-sectional* research design with a sample of 94 students from SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta. The data were collected using *stratified sampling*. The *Chi-Square* test was used to analyze the relationship between participation in the MBG program and learning concentration, while the *Fisher Exact* test was used to analyze the relationship between nutritional status and learning concentration among students at SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta.. There was a significant relationship between MBG program participation and learning concentration (*P-Value* = 0.026). Nutritional status was also significantly related to learning concentration (*P-Value* = 0.001). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between MBG program participation and nutritional status on learning concentration in students at SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta. Recommendations for future research include

the use of more comprehensive measurement instruments that can more accurately describe the level of participation in the MBG program, thus providing more objective.

Keywords: MBG program participation, nutritional status, learning concentration, students

Correspondence email: yulianapungki08@gmail.com

Correspondence address: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jalan Harsono RM Kelurahan Ragunan Kecamatan Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12550

PENDAHULUAN

Gizi merupakan zat yang dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi dan pertumbuhan yang diperoleh dari makanan dan minuman seseorang (Veronica *et al.*, 2025). Pemenuhan gizi yang optimal sejak usia sekolah, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), berperan penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia di masa depan. Siswa SMA termasuk dalam kelompok remaja akhir berusia 15–18 tahun yang ditandai oleh pesatnya pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta meningkatnya tuntutan akademik dan psikososial (Kemenkes RI, 2020). Disisi lain, gizi masih menjadi isu yang memerlukan perhatian global, terutama di kalangan remaja. Hal ini disebabkan karena remaja berada di masa transisi, dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan organ yang pesat. Pemenuhan gizi di usia remaja sangat berpengaruh dalam membentuk kemampuan kognitif, daya tahan tubuh, dan prestasi belajar (Megasari & Siswiyanti, 2024).

World health organization (WHO, 2023) menggambarkan terdapat 10,7% remaja usia 15-18 tahun di dunia mengalami gizi lebih dan 3,6% mengalami gizi kurang. Angka tersebut menunjukkan bahwa kondisi gizi remaja mengalami beban gizi ganda (WHO, 2025). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, memaparkan di Indonesia proporsi remaja dengan status kekurangan gizi (*underweight*) mencapai sekitar 7–8%, sementara remaja dengan status kelebihan gizi (*overweight*). Sedangkan di Provinsi DKI Jakarta menunjukkan angka prevalensi status gizi yang melampaui rata-rata nasional, dengan status gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di DKI Jakarta tercatat mencapai 19,7%. Pada kelompok usia 16–18 tahun, status gizi lebih dan obesitas sebesar 12,1% (SKI, 2023). Situasi di atas mencerminkan adanya tantangan dalam upaya peningkatan status gizi remaja. Hal ini membutuhkan intervensi gizi yang tepat melalui kebijakan pemerintah maupun program berbasis komunitas, agar kebutuhan gizi remaja terpenuhi. Intervensi ini penting dilakukan karena gizi yang baik mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Gizi yang cukup dapat meningkatkan remaja dalam menjaga konsentrasi, menyerap informasi dengan lebih baik, dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar (Cahyanto *et al.*, 2021).

Konsentrasi merupakan salah satu alat ukur untuk melihat proses pemahaman peserta didik yang menentukan tingkat keberhasilan dalam pembelajaran (Margiathi *et al.*, 2023). Melalui konsentrasi, kita dapat mengamati seberapa fokus siswa saat mengikuti materi yang diajarkan. Konsentrasi siswa merupakan indikator sangat penting dalam proses pembelajaran agar siswa dapat lebih efektif menyerap informasi dan dapat mengingat informasi tersebut dalam jangka waktu lama. Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor psikologi dan faktor biologis. Faktor psikologis dari konsentrasi belajar adalah motivasi dan minat terhadap belajar. Selanjutnya, faktor fisiologisnya adalah kesehatan fisik dan status gizi (Mustofa *et al.*, 2023).

Program makan bergizi gratis (MBG) merupakan program unggulan yang digagas pemerintah sebagai upaya dalam meningkatkan sumber daya manusia sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional. Program MBG bertujuan untuk meningkatkan status gizi khususnya anak usia dini, peserta didik SD–SMA, ibu hamil, ibu

menyusui, dan balita. Program ini bukan hanya untuk meningkatkan status gizi, tetapi juga untuk meningkatkan partisipasi pendidikan, konsentrasi belajar, dan pemerataan kesejahteraan sosial (Agustini & Mulyani, 2025). Pemerintah berkomitmen agar program ini mencapai semua wilayah, mulai dari wilayah perkotaan hingga termasuk daerah tertinggal, terdepan, terluar (3T) secara merata. Seluruh penerima memiliki hak dalam memperoleh akses terhadap makanan bergizi tanpa melihat latar belakang sosial maupun ekonomi penerima. Kebijakan ini menggambarkan keadilan sosial dimana para peserta didik memiliki hak yang sama untuk kesejahteraan yang layak (Nurul Azzahra *et al.*, 2025).

Menurut Rahmah (2025), program MBG memiliki dampak positif terhadap status gizi yang dilihat dari beberapa aspek. Penelitian Herniati & Idawati (2025) menyimpulkan program MBG dapat meningkatkan kehadiran siswa, meningkatkan minat belajar siswa dan membantu mereka makan dengan baik. Penelitian Fajar (2020), yang dilakukan pada siswa SMP menunjukkan bahwa status gizi berkorelasi dengan konsentrasi belajar, di mana gizi seimbang penting untuk fungsi kognitif sehingga dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi dan menyerap pelajaran.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 siswa yang berpartisipasi dalam program MBG di SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta, terdapat 8 siswa yang mengaku sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dikarenakan lapar dan mengantuk. Sementara itu, sebanyak 13 siswa selalu mengkonsumsi makanan yang disediakan dalam Program MBG, sedangkan 2 siswa tidak selalu mengkonsumsinya karena tidak menyukai menu dan cita rasa makanan yang disediakan. Kondisi ini menimbulkan dugaan bahwa partisipasi dan status gizi sehingga meningkatkan konsentrasi belajar dan menimbulkan pertanyaan apakah status gizi berpengaruh terhadap konsentrasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *observasional cross-sectional* yang dilaksanakan di SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta pada periode November 2025 hingga Januari 2026. Populasi penelitian terdiri dari 553 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 94 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *stratified random sampling* berdasarkan tingkat kelas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah partisipasi Program MBG dan status gizi, sedangkan variabel terikat adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar diukur menggunakan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version* (SLCQ-I), status gizi dinilai berdasarkan *Z-score Indeks Massa Tubuh* menggunakan *digital body weight scale* dan *microtoise stadiometer* yang telah dikalibrasi, serta Partisipasi Program MBG diukur menggunakan lembar checklist partisipasi yang berisi data kehadiran dan keterlibatan siswa dalam kegiatan MBG. Seorang siswa dikatakan berpartisipasi apabila ia hadir dan menerima menu MBG pada sebagian besar hari pelaksanaan (misalnya $\geq 75-80\%$ dari total hari pelaksanaan) dan benar-benar mengonsumsi sebagian besar porsi makanan yang diberikan pada setiap kehadiran. Sebaliknya, siswa dikategorikan tidak berpartisipasi jika jarang hadir, mengikuti kurang dari batas frekuensi yang ditetapkan, atau sering menolak/tidak mengonsumsi menu MBG yang disediakan. Instrumen kuesioner SLCQ-I merupakan alat ukur konsentrasi belajar yang menilai empat aspek utama, yaitu *salience filter*, *sensitivity control*, *competitive selection*, dan *working memory*. Instrumen ini terdiri dari 19 butir pernyataan yang seluruhnya bersifat *favorable* dan dijawab dengan skala *Likert 1-7*, sehingga semakin tinggi skor total menunjukkan konsentrasi belajar yang semakin baik telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,975. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk hubungan partisipasi program MBG dengan konsentrasi, menggunakan uji *fisher* untuk hubungan status gizi dengan konsentrasi. Penelitian ini telah memperoleh izin dari institusi terkait dan menerapkan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan partisipan melalui informed consent, perlindungan kerahasiaan data, prinsip

beneficence, non-maleficence, dan keadilan dalam pelibatan responden. Penelitian ini telah lolos kaji etik yang dibuktikan dengan surat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dengan nomor 036/e-KEPK/FIKES/II/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia		
	15 Tahun	10	10,6
	16 Tahun	27	28,7
	17 Tahun	39	41,5
	18 Tahun	18	19,1
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	33	33,1
	Laki - Laki	61	64,9
3	Partisipasi		
	Tidak Berpartisipasi Penuh	40	42,6
	Penuh	54	57,4

Berdasarkan pada Tabel 1, Sebagian besar responden berusia 17 tahun (41,5%) berjenis kelamin laki-laki (64,9%), dan memiliki partisipasi penuh dalam program MBG (57,4%).

Gambaran Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	6	6,4
Normal	84	89,4
Gemuk	4	4,3
Obesitas	0	0
Total	94	100

Berdasarkan tabel 2, status gizi pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta mengindikasikan bahwa sebanyak 80 responden (89,4%) dengan status gizi normal, 6 responden (6,4%) dengan status gizi kurus dan 4 responden (4,3%) dengan status gizi gemuk.

Gambaran Konsentrasi Belajar

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Konsentrasi Rendah	13	13,8
Konsentrasi Sedang	53	56,4
Konsentrasi Tinggi	28	29,8
Total	94	100

Berdasarkan tabel 3, tingkat konsentrasi pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta mengindikasikan bahwa sebanyak 13 responden (13,8%) menunjukkan konsentrasi rendah, 53 responden (56,4%) memiliki konsentrasi sedang, sementara 28 responden (29,8%) memiliki konsentrasi tinggi.

Tabel 4. Hubungan Partisipasi Program MBG Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta

Partisipasi Program MBG	Konsentrasi Belajar								<i>P-Value</i>
	Konsentrasi Rendah		Konsentrasi Sedang		Konsentrasi Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Tidak Berpartisipasi penuh	10	25	20	50	10	25	40	42,6	0,026
Berpartisipasi Penuh	3	5,6	33	61,1	18	33,3	54	47,4	
Total	13	13,8	53	56,4	28	29,8	94	100	

Berdasarkan tabel 4, siswa tidak berpartisipasi penuh sebanyak 10 siswa (25%) memiliki tingkat konsentrasi rendah, 20 siswa (50%) memiliki konsentrasi sedang, dari 54 siswa partisipasi penuh siswa yang memiliki konsentrasi sedang terdapat 33 siswa (61,1%) dan 18 siswa (33,3%) memiliki konsentrasi tinggi. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $P\text{-Value} = 0,026 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan antara partisipan program MBG dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta.

Tabel 5. Hubungan Status gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta

Status Gizi	Konsentrasi Belajar								P-Value
	Konsentrasi Rendah		Konsentrasi Sedang		Konsentrasi Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Kurus	2	33,3	2	33,3	2	33,3	6	6,4	0,001
Normal	7	8,3	51	60,7	26	31,0	84	89,4	
Gemuk	4	100	0	0	0	0	4	4,3	
Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	13	13,8	53	56,4	28	29,8	94	100	

Berdasarkan tabel 4.5, dengan status gizi kurus, sebanyak 2 siswa (33,3%) memiliki konsentrasi rendah, 2 siswa (33,3%) memiliki konsentrasi sedang dan 2 siswa (33,3%) memiliki konsentrasi tinggi, dari 84 siswa yang memiliki status gizi normal, terdapat 51 siswa (60,7%) memiliki konsentrasi sedang dan 26 siswa (31%) memiliki konsentrasi tinggi. Sementara itu, 4 siswa (100%) dengan status gizi gemuk memiliki konsentrasi rendah. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $P\text{-Value} = 0,001 < \alpha 0,05$ dinyatakan H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta.

Pembahasan

Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui usia terbanyak Adalah 17 tahun. Penetapan klasifikasi status gizi pada kelompok usia 5–19 tahun memerlukan pengelompokan usia yang spesifik untuk

menentukan nilai *z-score*, dengan mempertimbangkan perbedaan pola pertumbuhan dan perkembangan pada setiap kelompok umur (WHO, 2007).

Kebiasaan pada usia remaja yang sangat menyukai makanan instan, didukung oleh tersedianya makanan yang murah, cepat, namun tidak bergizi seperti makanan cepat saji. Remaja juga seringkali melewatkan sarapan di rumah dan lebih memilih untuk makan di luar bersama teman-teman, mengakibatkan pola makan yang tidak teratur yang dapat mempengaruhi status gizi. Selain itu kebiasaan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja juga mempengaruhi status gizinya (Styoriny & Lieskusumastuti, 2020). Kebiasaan remaja yang lebih sering mengonsumsi makanan instan dan cepat saji, melewatkan sarapan, serta memiliki aktivitas fisik yang rendah berkontribusi terhadap pola makan yang tidak seimbang dan status gizi yang kurang optimal. Penelitian (Romero-blanco *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan pada remaja berkaitan dengan peningkatan resiko kelebihan berat badan dan obesitas, terutama ketika tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang cukup, karena asupan energi yang tidak terdistribusi secara baik sepanjang hari dan kecenderungan mengonsumsi makanan yang tinggi energi namun rendah nutrisi.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian responden terbanyak yaitu 61 responden adalah laki-laki. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menentukan kebutuhan nutrisi individu, sehingga jenis kelamin dapat mempengaruhi status gizi. Hal ini karena tingkat aktivitas fisik anak laki-laki yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan, sehingga energi yang dibutuhkan lebih besar dan asupan gizi yang diperlukan untuk mencukupi kebutuhan tubuhnya. Remaja wanita biasanya lebih sering melakukan program diet bila dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri mereka mengenai penampilan fisik. Remaja laki-laki cenderung lebih fokus pada pembentukan otot dan tidak berusaha untuk memiliki tubuh ramping seperti yang banyak diinginkan oleh Perempuan (Putri, 2024).

Kebiasaan pola makan pada remaja perempuan cenderung lebih suka makanan ringan dibandingkan laki-laki, sementara remaja laki-laki memiliki frekuensi makan yang lebih tinggi ketimbang perempuan. Di sisi lain, pola diet remaja perempuan lebih terfokus pada konsumsi yang cukup agar tetap menjaga berat badan yang ideal. Selain itu, remaja perempuan cenderung lebih peduli terhadap citra tubuh dan berat badan mereka dibandingkan dengan anak laki-laki, sehingga hal ini memicu mereka untuk mengambil tindakan yang mengarah pada pengurangan asupan kalori (Bard *et al.*, 2019).

Partisipasi Program MBG

Berdasarkan hasil penelitian partisipasi program MBG terdapat 54 responden partisipasi penuh mengonsumsi program MBG dalam satu minggu. Temuan ini mengidenkasikan bahwa meskipun siswa tercatat sebagai berpartisipasi Program MBG, tetapi masih banyak siswa tidak berpartisipasi penuh. Kondisi tersebut sejalan penelitian yang dilakukan (Josua *et al.*, 2025) adanya perilaku enggan berpartisipasi program MBG pada siswa karena tidak terbiasa dengan jenis makanan yang disajikan. Selain itu, ketidakpuasan siswa terhadap kualitas, cita rasa, dan variasi menu turut mempengaruhi rendahnya keterlibatan siswa dalam kegiatan makan. Kurangnya pelibatan siswa dan orang tua dalam proses pemilihan menu, serta keterbatasan variasi makanan yang belum sepenuhnya mempertimbangkan selera lokal dan preferensi individual siswa, secara tidak langsung berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi makanan MBG.

Gambaran Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian status gizi pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta mengindikasikan bahwa sebanyak 80 responden memiliki status gizi normal. Status gizi merupakan indikator yang

menggambarkan kecukupan serta keseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menunjang pertumbuhan, aktivitas fisiologis, dan fungsi kognitif (Hamdiana *et al.*, 2025).

Faktor kebutuhan zat gizi yang meningkat pada masa remaja perlu diimbangi oleh asupan makanan yang baik agar pertumbuhan dan status gizi tetap optimal. Penelitian oleh Nasution *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa berbagai faktor seperti pengetahuan gizi, ketersediaan makanan, kebiasaan makan, serta aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menentukan status gizi remaja. Faktor asupan zat gizi yang tepat dan kebiasaan makan yang sehat mampu membantu remaja mencapai status gizi normal. Faktor pengetahuan gizi juga berpengaruh terhadap status gizi, di mana pengetahuan yang baik berkaitan dengan perilaku makan yang lebih sehat dan pemilihan makanan bergizi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Uramako, (2021) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja, karena mampu mempengaruhi pola makan secara langsung. Adanya variasi dari status gizi termasuk kurus dan gemuk pada responden penelitian ini juga mencerminkan bahwa faktor internal seperti pilihan makanan individu, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan keluarga, turut berkontribusi dalam variasi status gizi tersebut.

Gambaran Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian tingkat konsentrasi pada siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta mengindikasikan bahwa presentase terbanyak yaitu 53 responden memiliki konsentrasi sedang. Menurut analisis peneliti, responden dengan tingkat konsentrasi rendah hingga sedang menunjukkan perilaku belajar yang kurang optimal selama pembelajaran di kelas. Responden jarang memusatkan perhatian pada instruksi guru, sehingga tidak selalu mengikuti arahan dan penjelasan materi dengan baik. Responden juga jarang mencatat materi pelajaran, yang menunjukkan rendahnya keterlibatan aktif dalam proses belajar. Responden belum mampu mengelola cara belajar secara mandiri dan jarang menyesuaikan strategi belajar agar tetap fokus. Selain itu, memperhatikan poin-poin penting di papan tulis juga jarang dilakukan responden. Selama pembelajaran berlangsung, responden cenderung tidak menghindari gangguan, seperti terlibat dalam obrolan dengan teman, serta kurang mampu mengesampingkan pikiran pribadi.

Hasil observasi tersebut tidak sejalan dengan temuan penelitian Hamdiana *et al.*, (2025) mengenai karakteristik konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi belajar berkaitan dengan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pembelajaran, serta kemampuan mempertahankan fokus terhadap instruksi guru dan kegiatan belajar lainnya. Penelitian Arifin *et al.*, (2025) memaparkan bahwa perilaku seperti mudah teralihkan, kurangnya keterlibatan aktif, dan sulit mempertahankan fokus merupakan ciri siswa dengan konsentrasi rendah, sedangkan siswa dengan konsentrasi sedang mampu mengikuti arahan meskipun tidak sepenuhnya stabil, dan siswa dengan konsentrasi tinggi menunjukkan fokus penuh, respon aktif terhadap pertanyaan, serta konsistensi dalam memperhatikan pembelajaran.

Hubungan Partisipan Program MBG Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa

Berdasarkan hasil uji *chi-square* dari hubungan menunjukkan bahwa nilai $P\text{-Value} = 0,026 < \alpha 0,05$ dinyatakan H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan antara partisipan program MBG dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta.

Program MBG adalah program yang menyediakan makanan bergizi untuk meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar. Makanan bergizi memiliki peranan yang penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan mental. Asupan gizi yang baik dan teratur mendukung fungsi otak sehingga meningkatkan konsentrasi, kemampuan mengingat, dan motivasi belajar. Siswa yang mendapatkan makanan bernutrisi akan memiliki tingkat energi yang optimal serta suasana hati yang positif, sehingga lebih antusias dan tertarik terhadap kegiatan belajar. Disisi lain, siswa yang mengalami kekurangan makanan bernutrisi seringkali tampak kelelahan, cepat

mengantuk, dan kurang fokus, yang dapat berakibat pada berkurangnya konsentrasi mereka dalam belajar (Herniati, 2025).

Menurut Irawan (2025), program MBG berperan dalam meningkatkan motivasi siswa, yang ditandai dengan meningkatnya semangat belajar, ketekunan, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Merujuk pada temuan tersebut, hasil observasi peneliti bahwa responden yang berpartisipasi penuh program MBG umumnya memiliki konsentrasi sedang hingga tinggi. Responden yang berpartisipasi penuh program MBG lebih memperhatikan guru dan aktif dalam proses pembelajaran. Siswa juga menunjukkan stabilitas perilaku yang baik, seperti berkurangnya gangguan selama proses pembelajaran dan meningkatkan kesiapan dalam mengikuti instruksi guru.

Penelitian yang menghubungkan dua variabel ini belum banyak dilakukan tetapi penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaenudin *et al.*, (2025) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG memberikan dampak positif pada kesehatan fisik siswa, ditunjukkan dengan peningkatan energi, daya tahan tubuh, dan penurunan frekuensi sakit. Selain itu, konsentrasi belajar siswa juga meningkat, terlihat dari tingginya skor fokus, daya tangkap materi, dan penurunan rasa kantuk saat pembelajaran.

Berdasarkan asumsi peneliti siswa yang berpartisipasi penuh program MBG cenderung menunjukkan konsentrasi dan keterlibatan belajar yang lebih baik. Hal ini dilihat dari siswa yang lebih fokus selama pembelajaran, keaktifan dalam kegiatan kelas, serta perilaku belajar yang lebih stabil. Asumsi ini didasarkan pada pandangan bahwa pemenuhan asupan gizi secara teratur melalui program MBG membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa, sehingga mereka memiliki energi yang cukup, lebih fokus, dan lebih termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Hubungan Status gizi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian status gizi kurus, sebanyak 2 siswa (33,3%) memiliki konsentrasi rendah, 2 siswa (33,3%) memiliki konsentrasi sedang dan 2 siswa (33,3%) memiliki konsentrasi tinggi, dari 84 siswa yang memiliki status gizi normal, terdapat 51 siswa (60,7%) memiliki konsentrasi sedang dan 26 siswa (31%) memiliki konsentrasi tinggi. Sementara itu, 4 siswa (100%) dengan status gizi gemuk memiliki konsentrasi rendah. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa nilai $P\text{-Value} = 0,001 < \alpha 0,05$ dinyatakan H_0 ditolak H_a diterima yang menyatakan terdapat hubungan status gizi terhadap konsentrasi belajar.

Status gizi yang optimal dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, karena otak membutuhkan energi dan nutrisi yang cukup untuk fokus, memproses informasi, dan mengingat materi pelajaran. Nutrisi makro seperti protein dan pola makan sehat serta mikronutrien seperti zat besi, vitamin B kompleks, dan mineral berkaitan dengan performa kognitif dan konsentrasi yang lebih baik, sedangkan ketidakseimbangan gizi dapat menurunkan konsentrasi (Mohammed *et al.*, 2026). Siswa dengan status gizi kurus, tingkat konsentrasi belajar terbagi rata di kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hal menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa masih bisa berkonsentrasi dengan baik, kondisi kekurangan gizi tetap beresiko menurunkan kemampuan konsentrasi belajar. Kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan energi, mudah lelah, dan berkurangnya kemampuan mempertahankan perhatian, sehingga berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar siswa (Jafar *et al.*, 2023). Seluruh siswa dengan status gizi gemuk berada pada kategori konsentrasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar.

Secara biologis siswa dengan status gemuk mengalami perubahan metabolik dan proses inflamasi ringan yang terjadi akibat kelebihan berat badan. Peningkatan jaringan adiposa serta resistensi metabolik dapat memicu respons inflamasi sistemik yang berpotensi mempengaruhi fungsi otak, khususnya pada area yang berperan dalam perhatian dan fungsi eksekutif. Proses inflamasi dapat

mengganggu komunikasi antar sel saraf dan menyebabkan perubahan pada struktur otak yang berperan dalam kemampuan berkonsentrasi. Kondisi tersebut membuat siswa dengan status gemuk lebih rentan mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses belajar (Ruiz-molina *et al.*, 2024).

Studi ini memperkuat penelitian sebelumnya dikemukakan Yarif (2024) dengan hasil terdapat hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar (p -value = 0,025), yang menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar. Penelitian ini tidak sejalan (Lestari, 2022) menyatakan tidak terdapat hubungan antara status gizi dan konsentrasi belajar tidak ada hubungan menyatakan tidak terdapat hubungan antara status gizi dan konsentrasi belajar tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi p (0,642) mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa status gizi mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa. Siswa dengan status gizi normal cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik karena kebutuhan energi dan nutrisi otak terpenuhi secara optimal. Sebaliknya, status gizi yang tidak seimbang, baik kurus maupun gemuk, berpotensi menurunkan konsentrasi belajar akibat keterbatasan energi, kelelahan, serta gangguan metabolik yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif.

SIMPULAN

Mayoritas responden memiliki konsentrasi sedang, yaitu sebanyak 53 responden (56,4%), sebanyak 54 responden (57,4%) berpartisipasi penuh pada program MBG, sementara 84 responden (89,4%) memiliki status gizi normal. Terdapat hubungan yang bermakna antara partisipasi program MBG terhadap konsentrasi belajar dengan p -value α 0,026 dan status gizi terhadap konsentrasi belajar pada siswa p -value $< \alpha$ 0,001. Hal tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara partisipasi program MBG dan status gizi terhadap konsentrasi belajar pada siswa di SMA Kemala Bhayangkari 1 Jakarta.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan mendorong peningkatan dukungan terhadap pelaksanaan Program MBG di lingkungan sekolah melalui pengawasan, variasi menu, serta edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi secara teratur, yang disertai pemantauan status gizi siswa secara berkala bekerja sama dengan tenaga kesehatan guna mendukung konsentrasi belajar. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan peran aktif orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja melalui penyediaan makanan bergizi dan pengawasan pola makan di rumah. Temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan dalam praktik keperawatan komunitas sebagai dasar pelaksanaan upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi seimbang, skrining status gizi, serta pendampingan perilaku hidup sehat pada remaja. Di tingkat pendidikan tinggi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pengembangan penelitian dan pengabdian masyarakat di bidang gizi remaja dan kesehatan sekolah melalui kolaborasi lintas disiplin. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, seperti studi longitudinal atau kuasi-eksperimental, serta mempertimbangkan pengukuran asupan gizi harian dan faktor pendukung lain agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, U., & Mulyani, S. (2025). Effectiveness And Challenges Of Free Nutritious Meal Program Policy As An Educational Intervention In Indonesia. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 4, 362–368.
- Arifin, B., Ratnasari, Y., & Ardianti, S. D. (2025). Analisis Tingkat Kosentrasu Belajar Siswa Kelas SD 4 Payaman Kudus Dalam Proses Pembelajaran IPAS Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(September), 316–331.
- Bard, H. E., Lakna, s F., & Patnhefather, P. (2019). Differences in physical activity, eating habits and risk of obesity among Kuwaiti adolescent boys and girls: a population_based study. *Int J Adolesc*

Med Health Berl.

- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukamto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i1.45151>
- Fajar, M. K. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Smp Negeri 1 Ngunut Tulungagung. *Journal Stand: Sports And Development*, 1, 35–42.
- Hamdiana, Amir, S., & Melinda. (2025). Analisis Asupan Makanan Dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 3 Awangpone. *Jurnal Syntax Idea*, 7(9), 1224–1237.
- Herniati, N. (2025). Efektivitas Program Pemerintah MBG (Makan Bergizi Gratis) Terhadap Minat Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Aura*, 6(1), 88–98. <https://doi.org/10.37216/aura.v6i1.2484>
- Herniati, N., & Idawati. (2025). Efektivitas Program Pemerintah MBG (Makan Bergizi Gratis) Terhadap Minat Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Aura*, 6(1), 88–98. <https://doi.org/10.37216/aura.v6i1.2484>
- Irawan, M. F. (2025). Dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Konsentrasi dan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar M. Ferry Irawan 1* 1. *Jurnal Of Islamic Primery School*, 3(4), 308–317.
- Jafar, K. M. A., K, I. D. K., Fadilah, N., & Polanunu, A. (2023). *Fakumi medical journal*. 3(8), 593–598.
- Josua, D. P., Irianty, R., Selang, R. A. R., & Sutisna, A. (2025). Gizi Hormonal dan Kesehatan Reproduksi Remaja : Evaluasi Program Makan Gratis Berbasis Pemanfaatan. 4(2), 44–62. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v4i2.1740>
- Kemkes RI. (2020). Gizi saat remaja tentukan kualitas keturunan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan>
- Lestari, D. A., Barokah, F. I., & Sahari, P. (2022). The Relationship of Breakfast, Nutritional Status with Concentration Studying College Students at STIKes PERTAMEDIKA Jakarta Dwi. *Jurnal Gizi DAN Kesehatan*, 14(1), 72–80. <https://share.google/j3sqfGGikmGUiRiXb>
- Margiathi, S. A., Lorian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, F. (2023). Dampak konsentrasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik. 1(1), 61–68.
- Megasari, A. L., & Siswiyanti, I. (2024). Program Posyandu Remaja Untuk Deteksi Dini Status Gizi Anak Usia Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Dempet. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7, 3131–3140.
- Mohammed, F., Reshmi, R., Thomas, A., Gopinath, P. P., & Beela, G. K. (2026). *Nutritional Interventions and Cognitive Function : A Review of Dietary Patterns and Specific Nutrients*. 29(1), 32–46.
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Nasution, A. S., Nuraida, I., Putri, D. L., & Raharsari, R. T. (2023). Determinan Status Gizi Remaja Usia 12-16 Tahun Pendahuluan Metode. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuan Surabaya*.
- Nurul Azzahra, Akbar Dwi Dharmawan, Aras Fikar Mardatilah, Mohamad Ilham Habibi, Virliana Amanda Putri Aryani, & Suhardi. (2025). Pelaksanaan Uji Coba Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 4 Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5036–5044. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1335>
- Putri, A. R. S. (2024). Hubungan Jenis Kelamin terhadap Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 3(e-ISSN: 2985-3281).
- Rahmah, H. A., Anggraini, A., Nilasari, Y. P., & Salsabilla, E. P. (2025). Analisis Efektivitas Program Makan Bergizi Gratis Di Sekolah Dasar Indonesia Tahun 2025. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(2), 2855–2866.
- Romero-blanco, C., Martín-moraleda, E., Pinilla-quintana, I., Dorado-suárez, A., Jiménez-marín, A., Cabanillas-cruz, E., García-coll, V., Martínez-romero, M. T., & Aznar, S. (2025). *Why Do*

Adolescents Skip Breakfast ? A Study on the Mediterranean Diet and Risk Factors. 1–22.

- Ruiz-molina, Y. G., Á, J. H.-, Espinosa-ju, V., Esquinca-avil, A., Gabriel, J., Flores-guill, E., Alberto, L., Briones-aranda, A., Sierra-ram, A., & Cruz-trujillo, R. (2024). Association of Overweight and Obesity with Impaired Executive Functioning in Mexican Adolescents : The Importance of Control, Inhibitory. *Healthcare*, 12(14), 1–15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare12141368>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). In *Kemenkes*.
- Styoriny, C., & Lieskusumastuti, A. D. (2020). Gizi pada remaja merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi. *Journal of Health Research*, 3(1), 141–148.
- Uramako, D. F. (2021). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja Pendahuluan.* 10(7), 560–567.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Veronica, V., Jumiati, & Kamsiah. (2025). Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Anak Remaja Di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu Tahun 2025. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 5(2), 171–179.
- WHO. (2007). *Growth reference data for 5-19 years*. World Health Organization.
- WHO. (2023). The State of Food Security and Nutrition in the World 2023. In *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*.
- WHO. (2025). *WHO EMRO - Nutrisi*. World Health Organization. https://www-emro-who-int.translate.goog/nutrition/double-burden-of-nutrition/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Yarif, W. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja Siswa Di Sma Negeri 10 Jeneponto. *Universitas Nergi Maksar*.
- Zaenudin, D., Mipa, P., & Pgri, U. I. (2025). *Manfaat Program Pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Kesehatan dan Konsentrasi Belajar Siswa di SMAN 1 Pebayuran.* 9(2018), 17297–17301.