



## **Analisis Kandungan Gizi Seimbang Siswa SDN 13 Pekanbaru pada Program Makan Bergizi Gratis**

**Hanifa Ghina Rihan**

**Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI)**

**Email: 230603013@student.umri.ac.id**

**Abstract:** The Free Nutritious Meal Program (MBG) is one of the programs held by President Prabowo Subianto and Vice President Gibran Rakabuming. This program is aimed at school students from elementary to high school level. The main objective of this program is to address nutrition issues and improve the quality of Indonesia's human resources, with a special emphasis on students in Indonesia. The program is also a healthy food distribution plan in schools, which is expected to create equity in education as every student has the opportunity to eat healthy food for free. This is program also produces quality and healthy Human Resources for the future golden generation. This research uses a descriptive qualitative method with the source of the results of interviews with the school of SD Muhammadiyah 3 Pekanbaru who processed and served the lunch. The purpose of this research is to find out what nutritional content is contained in this nutritious meal program at SD Muhammadiyah 3 Pekanbaru and the impact on student learning outcomes during this program.

**Keywords:** Nutritious Meal Program, Nutritional Content, Impact

**Abstrak:** Program Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah salah satu program yang diadakan oleh Presiden Prabowo Subianto dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming. Program ini ditujukan kepada siswa tingkat sekolah dari Sekolah Dasar hingga Tingkat Sekolah Menengah Atas. Tujuan utama program ini adalah untuk mengatasi masalah gizi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, dengan penekanan khusus pada siswa di Indonesia. Program ini juga merupakan rencana pembagian makanan sehat di sekolah, yang diharapkan dapat menciptakan keadilan dalam pendidikan karena setiap siswa memiliki kesempatan untuk makan makanan sehat secara gratis. Dengan demikian program ini juga mencetak Sumber Daya Manusia yang berkualitas dan sehat untuk generasi emas masa depan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan sumber hasil wawancara kepada pihak sekolah SDN 13 Pekanbaru yang mengolah serta menyajikan makan siang tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja kandungan gizi yang terdapat pada program makan bergizi ini di SDN 13 Pekanbaru dan dampak bagi hasil belajar siswa selama program ini berlangsung.

**Kata Kunci:** Program Makan Bergizi, Kandungan Gizi, Dampak

### **PENDAHULUAN**

Makan gratis adalah ketika Anda menerima makanan tanpa membayarnya, jadi sangat diinginkan. Makan adalah kebutuhan sehari-hari, jadi jika disebut "gratis", itu pasti akan sangat menyenangkan karena seseorang akan dapat makan tanpa harus membayar. Makan adalah segalanya bagi kita, dan tanpanya kita tidak akan bisa hidup. Berharap dapat hidup tanpa makanan adalah sesuatu yang bodoh dan tidak masuk akal. Kita adalah manusia biasa, yang berjalan, bernafas, dapat sakit, lapar, dan kapan saja pergi.

Pendidikan yang baik tidak hanya bergantung pada kurikulum dan pendekatan pembelajaran, tetapi juga unsur-unsur luar yang mempengaruhi perkembangan kognitif dan fisik siswa. Gizi yang baik adalah faktor utama yang memengaruhi keberhasilan belajar, dan berkontribusi pada peningkatan daya pikir, kekuatan, dan ketahanan belajar siswa. Jika siswa menerima asupan gizi yang cukup, mereka akan lebih fokus selama pelajaran dan dapat menyerap pelajaran dengan lebih baik. Perkembangan fisik yang sehat juga mendukung aktivitas motorik dan interaksi sosial di sekolah. Menurut berbagai penelitian, anak-anak yang mengonsumsi makanan sehat memiliki konsentrasi yang lebih tinggi, prestasi akademik yang lebih baik, dan tingkat kehadiran yang lebih stabil di sekolah.. Namun, kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan masalah kognitif jangka panjang seperti keterlambatan perkembangan mental dan kurangnya kemampuan berpikir kritis.

Untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional secara keseluruhan, pemerintah Indonesia jelas berperan penting. Oleh karena itu, kebijakan pendidikan yang sistematis, inklusif, dan berkelanjutan harus dibuat oleh pemerintah Indonesia. Salah satu kebijakan yang paling penting adalah meningkatkan fondasi literasi dan numerasi melalui penggunaan pendekatan kontekstual dan berbasis data. Selain itu peningkatan gizi siswa menjadi hal utama untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia emas di masa depan.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya nutrisi, pendidik dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Siswa dapat mempertahankan fokus, daya ingat, dan kinerja akademik mereka dengan mendapatkan asupan gizi yang sehat. Oleh karena itu, bukan hanya tujuan program makan bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi orang, tetapi juga untuk menghasilkan generasi yang lebih sehat dan produktif. Dengan melihat dari sudut pandang guru, kita dapat memahami kesulitan dan peluang yang ada dalam menerapkan program ini, serta bagaimana hal itu berdampak pada perkembangan kecerdasan dan karakter siswa. Sebagai penggerak perubahan, pendidik diharapkan dapat mendorong kerja sama antara sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk membantu program makan bergizi berhasil. Oleh karena itu, program ini dapat secara langsung meningkatkan kualitas sumber daya manusia, yang pada akhirnya akan meningkatkan dasar bangsa.

Kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah solusi yang berfokus pada pendidikan yang lebih inklusif dan berkelanjutan untuk mengatasi masalah ini. Program MBG tidak hanya akan mengurangi tingkat malnutrisi, tetapi juga akan memastikan bahwa setiap siswa, terutama mereka dari kelompok ekonomi rendah, memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang secara akademik dan sosial. Jika program ini dilaksanakan dengan benar, itu dapat meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan, mengurangi tingkat putus sekolah, dan mendorong komunitas untuk berpartisipasi dalam penyediaan makanan sehat.

Ketidak seimbangan gizi akan memunculkan berbagai penyakit, salah satunya yaitu Stunting. Anak dengan tinggi yang lebih pendek daripada standar usia dianggap menderita stunting. Di Indonesia, jumlah kasus stunting masih tergolong tinggi, yaitu sekitar 3 dari 10

## 1. METODE PENELITIAN

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN (Sub judul level 1)

Bagian ini memuat proses pengumpulan data, rentang waktu dan lokasi penelitian, dan hasil analisis data (yang dapat didukung dengan ilustrasi dalam bentuk tabel atau gambar, **bukan** data mentah, serta **bukan** dalam bentuk *printscreen* hasil analisis), ulasan tentang keterkaitan antara hasil dan konsep dasar, dan atau hasil pengujian hipotesis (jika ada), serta kesesuaian atau pertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya, beserta interpretasinya masing-masing. Bagian ini juga dapat memuat implikasi hasil penelitian, baik secara teoritis maupun terapan. Setiap gambar dan tabel yang digunakan harus diacu dan diberikan penjelasan di dalam teks, serta diberikan penomoran dan sumber acuan. Berikut ini diberikan contoh tata cara penulisan subjudul, sub-subjudul, sub-sub-subjudul, dan seterusnya.

### Subjudul Kesatu (Sub judul level 2)

Berikut ini penjelasan untuk Sub judul kesatu.

#### 1. Sub-Sub judul (Sub judul level 3)

Berikut ini penjelasan untuk Sub-Sub judul.

##### a) Sub-sub-subjudul (Sub judul level 4)

Berikut ini penjelasan untuk Sub-sub-sub judul.

### Sub judul Kedua (Sub judul level 2)

Berikut ini penjelasan untuk Sub judul kedua.

#### 1. Sub-Sub judul (Sub judul level 3)

Berikut ini penjelasan untuk Sub-Sub judul.

##### a) Sub-sub-sub judul (Sub judul level 4)

Berikut ini penjelasan untuk Sub-sub-sub judul.

**Dst.....**

### 3. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, **tanpa** mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau *bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Diperlukan)

Bagian ini disediakan bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih, baik kepada pihak penyandang dana penelitian, pendukung fasilitas, atau bantuan ulasan naskah. Bagian ini juga dapat digunakan untuk memberikan pernyataan atau penjelasan, apabila artikel ini merupakan bagian dari skripsi/tesis/disertasi/makalah konferensi/hasil penelitian.

#### DAFTAR REFERENSI

*Referensi berisi daftar jurnal, buku, atau referensi lain yang diacu dalam naskah yang terbit dalam 5 tahun terakhir dengan jumlah minimal 75% dari seluruh referensi yang digunakan. Mayoritas referensi adalah sumber primer yaitu jurnal ilmiah/prosiding. Jumlah referensi secara keseluruhan yang diacu minimal 20 buah, dan sebanyak 75%nya berasal dari publikasi jurnal ilmiah/prosiding hasil penelitian. Penulisan referensi secara alfabetis dan mengikuti gaya penulisan American Psychological Association (APA) 6th Edition. Manajemen penulisan referensi (dan kutipan) sangat disarankan menggunakan aplikasi Mendeley. Contoh penulisan referensi berdasarkan APA 6th Edition sebagai berikut:*

#### Artikel Jurnal (satu, dua, atau lebih dari dua penulis)

- Hidayati, S.N. (2016). Pengaruh Pendekatan Keras dan Lunak Pemimpin Organisasi terhadap Kepuasan Kerja dan Potensi Mogok Kerja Karyawan. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(2), 57-66. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i2.164>.
- Risdwiyanto, A. & Kurniyati, Y. (2015). Strategi Pemasaran Perguruan Tinggi Swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta Berbasis Rangsangan Pemasaran. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(1), 1-23. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i1.142>.
- Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who Gives a Hoot?: Intercept Surveys of Litterers and Disposers. *Environment and Behavior*, 43(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>.

### Artikel Prosiding

Norsyaheera, A.W., Lailatul, F.A.H., Shahid, S.A.M., & Maon, S.N. (2016). The Relationship Between Marketing Mix and Customer Loyalty in Hijab Industry: The Mediating Effect of Customer Satisfaction. In *Procedia Economics and Finance* (Vol. 37, pp. 366–371). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(16\)30138-1](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(16)30138-1).

### Working Paper

Armand, F. (2003). Social Marketing Models for Product-Based Reproductive Health Programs: A Comparative Analysis. *Occasional Paper Series*. Washington, DC. Retrieved from [www.cmsproject.com](http://www.cmsproject.com).

### Disertasi/Tesis/Paper Kerja

Belair, A. R. (2003). Shopping for Your Self: When Marketing becomes a Social Problem. *Dissertation*. Concordia University, Montreal, Quebec, Canada.

Lindawati (2015). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Ekonomi dan Kesejahteraan Rumah Tangga Petani Usahatani Terpadu Padi-Sapi di Provinsi Jawa Barat. Institut Pertanian Bogor. Retrieved from <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/85350>.

### Buku Teks

Kotler, P., & Lee, N. R. (2009). *Up and Out of Poverty: The Social Marketing Solution*. New Jersey: Pearson Education, Inc.

### Laporan Instansi/Lembaga/Organisasi/Perusahaan

LPPSP. (2016). *Statistik Indonesia 2016*. Badan Pusat Statistik, 676. Jakarta. Diakses dari <https://www.LPPSP.go.id/index.php/publikasi/326>.

### Artikel Surat Kabar/Majalah

Risdwiyanto, A. (2016). Tas Kresek Berbayar, Ubah Perilaku Belanja? *Kedaulatan Rakyat*, 22 Februari, 12.

### Sumber dari internet dengan nama penulis

Chain, P. (1997). Same or Different?: A Comparison of the Beliefs Australian and Chinese University Students Hold about Learning's Proceedings of AARE Conference. Swinburne University. Available at: <http://www.swin.edu.au/aare/97pap/CHAN97058.html>, diakses tanggal 27 Mei 2000.

### Sumber dari internet tanpa nama penulis (tuliskan nama organisasi/perusahaan)

StatSoft, Inc. (1997). Electronic Statistic Textbook. Tulsa OK., StatSoft Online. Available at: <http://www.statsoft.com/textbook/stathome.html>, diakses tanggal 27 Mei 2000.

**Catatan Kaki**

Catatan kaki atau footnote *tidak dapat digunakan untuk menulis referensi*. Footnote hanya digunakan untuk memberikan informasi atau keterangan umum untuk memperjelas tulisan pada suatu halaman. Footnote ditulis dengan spasi tunggal dengan jenis huruf times new romans ukuran 10 pt dan diberikan penomoran, serta ditempatkan pada bagian akhir teks halaman terkait.

**Penempatan Tabel**

**Tabel 1. Frekuensi Umur dalam tahun**

Umur (dalam tahun)	Frekuensi
15 – 19	3
20 – 24	6
25 – 29	10
30 – 34	5
35 – 39	2

Sumber: SOSHUMDIK (2022).

**Penempatan Gambar**



Keterangan: Gambar harus jelas dan *fix* (tidak pecah).  
 Sumber: SOSHUMDIK (2022).

**Gambar 1. Grafik pengunjung pada suatu website**

**Cara penulisan referensi di dalam naskah**

Penulisan sitasi (*body notes*) sesuai dengan standar American Psychological Association (APA) 6th Edition. Berikut ini adalah contoh sitasi di dalam sebuah paragraf yang mengacu pada contoh daftar referensi di atas:

Sebagaimana yang tertera dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan nasional dinyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Sukmadinata, 2009)

Refleksi diartikan sebagai berpikir mengenai pengalaman sendiri dari masa lalu atau mawas diri. Refleksi dilakukan oleh siswa setelah melaksanakan berbagai kegiatan dalam bentuk pengalaman belajar. Siswa antara satu dengan lainnya melakukan analisis, pemaknaan, penjelasan, penyimpulan, dan tindak lanjut dari pengalaman belajar yang dilalui (Rusman, 2011).