

Implikasi Kebiasaan Tidak Sarapan terhadap Resiliensi dan Konsentrasi Belajar Siswa Masa Program Makan Bergizi Gratis: Studi Kasus di MIN 5 Ngawi

Lathif Abdul Razaq*, Khoirul Anam, M. Fatkul Ikhwansyah, M. Khulafaur Rosyidin, Fiki Adelia Setefani, Nadia Puji Lestari
Institut Agama Islam Ngawi, Kabupaten Ngawi, Indonesia

*Coresponding Author: lathif@iaingawi.ac.id
Dikirim: 16-12-2025; Direvisi: 30-12-2025; Diterima: 02-01-2026

Abstrak: Penelitian ini mengkaji implikasi kebiasaan tidak sarapan terhadap resiliensi dan konsentrasi belajar siswa pada masa pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di MIN 5 Ngawi. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi kelas, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang datang ke sekolah tanpa sarapan mengalami gejala fisik seperti lemas, mengantuk, dan kurang energi, yang secara signifikan memengaruhi fokus serta partisipasi mereka dalam pembelajaran. Resiliensi akademik siswa yang tidak sarapan juga cenderung lebih rendah, ditandai dengan kesulitan mempertahankan perhatian, rendahnya ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta respon emosional yang kurang stabil. Meskipun konsumsi makanan melalui Program MBG membantu meningkatkan kondisi fisik siswa setelah pembelajaran berlangsung, temuan penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan tetap menjadi faktor penting dalam mendukung kesiapan belajar sejak awal kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya pembiasaan sarapan sebagai bagian dari pembentukan kesiapan belajar dan ketahanan akademik siswa, terutama dalam mendukung efektivitas proses pembelajaran di sekolah dasar.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan; Resiliensi Siswa; Konsentrasi Siswa; Makan Bergizi Gratis.

Abstract: This study examines the implications of not eating breakfast on students' resilience and concentration during the implementation of the Free Nutritious Meals Program (MBG) at MIN 5 Ngawi. Using a qualitative approach with a case study design, data were collected through interviews, classroom observations, and documentation studies. The results show that students who come to school without breakfast experience physical symptoms such as weakness, drowsiness, and lack of energy, which significantly affect their focus and participation in learning. The academic resilience of students who skip breakfast also tends to be lower, characterized by difficulty maintaining attention, low perseverance in completing tasks, and unstable emotional responses. Although food consumption through the MBG Program helps improve students' physical condition after learning, the research findings show that the habit of eating breakfast remains an important factor in supporting learning readiness from the start of learning activities. Therefore, this study emphasizes the importance of the habit of eating breakfast as part of shaping students' learning readiness and academic resilience, especially in supporting the effectiveness of the learning process in elementary schools.

Keywords: Breakfast Habits; Student Resilience; Student Concentration; Free Nutritious Meals.



PENDAHULUAN

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. Salah satu penelitian menegaskan bahwa sarapan sehat dapat meningkatkan konsentrasi, daya tahan tubuh, dan performa akademik anak (Yoselina & Anggita, 2025). Fakta yang diperoleh ketika wawancara pra penelitian di lapangan, yaitu di MIN 5 Ngawi, menunjukkan masih banyak siswa yang berangkat sekolah tanpa sarapan karena beragam alasan, mulai dari terbatasnya waktu, rendahnya literasi gizi keluarga, hingga budaya makan pagi yang belum terbentuk sejak dini. Kondisi ini sering menyebabkan siswa tampak lemas, mengantuk, kurang berenergi, dan tidak fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, sebagaimana tercermin dalam studi terdahulu oleh Arifin et al. (2025) dan Lisa et al. (2025) yang menghubungkan status gizi dan kebiasaan makan dengan konsentrasi belajar.

Respons Pemerintah Indonesia atas tantangan tersebut, menyelenggarakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di berbagai sekolah dasar. Program ini ditujukan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian siswa, mencegah malnutrisi, serta mendukung kesiapan belajar dan kesehatan anak usia sekolah (Rahmah et al., 2025). Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa MBG mampu memberikan dampak positif pada kesehatan, motivasi belajar, dan keberlanjutan pendidikan, terutama bagi siswa dari keluarga kurang mampu (Eyes & Nadia, 2025; Qomarrullah et al., 2025). Namun, efektivitas program MBG sangat dipengaruhi oleh kualitas menu, ketepatan waktu distribusi, dan penerimaan siswa terhadap makanan yang disajikan (Widyasari et al., 2025). Faktor pendukung seperti literasi pangan, mindful eating, dan edukasi gizi turut menjadi penentu keberhasilan program dalam jangka panjang (Maulidah & Sidik, 2025).

MIN 5 Ngawi merupakan salah satu sekolah pelaksana MBG yang menghadapi dinamika serupa. Berdasarkan wawancara pra-penelitian, sebagian guru mengamati bahwa siswa datang ke sekolah tanpa sarapan di rumah terlebih dahulu karena mengandalkan menu yang akan disediakan melalui program MBG. Hal ini mengakibatkan munculnya beberapa indikasi fisik seperti mengantuk, lesu, kurang fokus, dan rendahnya energi saat pembelajaran berlangsung. Begitu juga hasil wawancara pra penelitian terhadap siswa, mereka mengaku bahwa tidak sarapan membuat mereka sulit berkonsentrasi, merasa pusing, dan tidak bersemangat saat mengikuti pelajaran. Meskipun MBG membantu meningkatkan energi setelah konsumsi, beberapa siswa tetap menunjukkan kehilangan fokus akibat faktor lain seperti rasa makanan yang kurang sesuai atau keterlambatan distribusi menu.

Sedangkan berdasarkan wawancara pra penelitian dari sudut pandang guru dan kepala madrasah, program MBG dinilai sangat membantu karena dapat meningkatkan kesehatan dalam hal pemenuhan gizi dan semangat belajar siswa. Mereka juga menyoroti adanya tantangan seperti ketidakkonsistensi sarapan dari rumah, kurangnya kebiasaan makan sehat, serta kebutuhan akan perbaikan kualitas menu dan koordinasi dengan orang tua. Faktor-faktor ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara tujuan ideal program dengan kondisi aktual di lapangan, sehingga diperlukan analisis ilmiah yang lebih mendalam.

Melihat fenomena tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan penting tentang bagaimana kebiasaan tidak sarapan berdampak terhadap resiliensi dan konsentrasi belajar siswa pada masa implementasi MBG. Dengan pendekatan



kualitatif studi kasus, penelitian ini berfokus pada pengalaman autentik siswa, guru, dan pihak sekolah dalam memaknai praktik MBG, termasuk manfaat, kekurangan, dan tantangan pelaksanaannya. Adanya kesenjangan antara kondisi ideal (siswa siap belajar secara fisik dan mental) dan kondisi aktual (siswa masih lemas dan tidak fokus meski ada MBG) menunjukkan kebutuhan untuk melakukan kajian komprehensif lebih lanjut.

Penelitian ini memberikan nilai kebaruan karena tidak hanya menganalisis dampak MBG secara umum, tetapi juga secara spesifik menghubungkannya dengan dinamika kebiasaan sarapan siswa dan implikasinya terhadap resiliensi akademik—suatu aspek penting yang jarang dibahas dalam penelitian gizi sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi strategis bagi sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam meningkatkan literasi gizi, mengefektifkan implementasi MBG, dan membangun budaya sarapan sehat di lingkungan sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman siswa, guru, dan pihak sekolah terkait kebiasaan tidak sarapan serta dampaknya terhadap resiliensi dan konsentrasi belajar pada masa Program MBG di MIN 5 Ngawi. Studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi fenomena secara kontekstual (Abdussamad, 2021; Creswell, 2007, 2012). Khususnya terkait dinamika kebiasaan sarapan dan implementasi MBG yang memiliki karakteristik unik di lingkungan sekolah tersebut.

Sumber data penelitian terdiri atas tiga kelompok informan: siswa, guru, dan kepala madrasah. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan dan pengalaman terhadap program MBG. Data observasi kelas dan dokumen sekolah digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan memperoleh gambaran perilaku siswa selama proses pembelajaran.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, observasi non-partisipan, dan studi dokumentasi yang dipaparkan lebih rinci pada bagian hasil dan pembahasan. Instrumen wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian mengenai resiliensi siswa, konsentrasi belajar siswa dan efektivitas program MBG di MIN 5 Ngawi. Observasi dilakukan menggunakan lembar observasi terstruktur yang mencakup aspek resiliensi siswa dengan indikator kemampuan bertahan dalam tugas meski sulit, reaksi terhadap tekanan akademik, kemampuan mengatur emosi di kelas serta kemandirian dan inisiatif belajar. Pada aspek konsentrasi belajar siswa indikatornya yaitu frekuensi kehilangan fokus, mudah terdistraksi, tidak sanggup mengikuti instruksi serta kondisi fisik siswa. Dokumentasi yang diperoleh meliputi catatan observer mengenai siswa yang mengalami penurunan konsentrasi dan dokumentasi siswa.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data wawancara ditranskrip dan dianalisis untuk menemukan pola, tema, dan hubungan antar-kategori. Observasi digunakan sebagai data triangulasi untuk memvalidasi temuan wawancara, sedangkan dokumen digunakan untuk memperkuat konteks penelitian. Seluruh proses analisis mengikuti prinsip Miles & Huberman yang memungkinkan temuan disintesiskan secara sistematis



untuk menggambarkan fenomena secara komprehensif (Miles et al., 2014; Miles & Huberman, 1994).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kebiasaan tidak sarapan masih terjadi pada sebagian kecil siswa MIN 5 Ngawi meskipun Program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah dilaksanakan secara rutin. Observasi di kelas menemukan bahwa siswa yang tidak sarapan menunjukkan gejala fisik seperti mengantuk, kurang berenergi, pucat, dan lambat merespons instruksi. Guru mengonfirmasi bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung pasif, sulit berkonsentrasi, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas dibandingkan siswa yang sarapan. Berikut dipaparkan temuan penelitian pada aspek resiliensi, konsentrasi belajar siswa dan efektivitas program MBG di MIN 5 Ngawi.

Resiliensi Siswa

Tabel 1. Temuan Hasil Observasi Aspek Resiliensi Siswa

No.	Indikator	Catatan Lapangan
1	Kemampuan bertahan dalam tugas meski sulit	Siswa yang tidak sarapan menunjukkan indikasi ketahanan rendah, dibuktikan dengan keluhan yang disampaikan ketika guru kelas memberi tugas “Yah pak tugasnya banyak banget”; “Pak tugasnya jangan banyak-banyak dong”; “Pak saya ngerjakan yang pilihan ganda saja ya, yang isian sama uraian saya kerjakan di rumah.”
2	Reaksi terhadap tekanan akademik	Siswa yang tidak sarapan cenderung kurang mampu mempertahankan fokus selama KBM berjalan, ada siswa yang tampak kehilangan motivasi belajar ketika mendapat tugas dari guru kelas ditunjukkan ketika ada tugas, siswa tersebut memilih untuk izin keluar kelas dengan durasi waktu yang lama hingga menjelang pembelajaran berakhir.
3	Kemampuan mengatur emosi di kelas	Siswa yang tidak sarapan memiliki kecenderungan mudah emosi. Ditunjukkan dengan munculnya ekspresi kesal saat ditunjuk maju mengerjakan soal di depan kelas. Siswa yang tidak sarapan juga kesulitan untuk bersabar menunggu waktu kedatangan MBG ditunjukkan dengan sering menanyakan kepada guru kapan waktu MBG datang.
4	Kemandirian dan inisiatif belajar	Siswa yang tidak sarapan tampak lebih pasif dalam mengikuti KBM, lebih sering diam dan lebih sering melihat hasil pekerjaan siswa lain daripada mengerjakan tugas dengan mandiri. Penelitian oleh Arianti & Maksum, (2025) menyebutkan salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan diselenggarakannya aktivitas fisik. Akan tetapi, siswa yang tidak sarapan cenderung tidak sanggup mengikuti kegiatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik seperti PJOK secara maksimal seperti yang disebutkan pada tabel 2.

Data dari tabel 1 tersebut di atas menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan memiliki resiliensi akademik yang lebih rendah. Hal tersebut ditunjukkan oleh kesulitan mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama, sering menyerah ketika menghadapi tugas sulit, serta lebih sering melihat hasil pekerjaan siswa lain daripada mengerjakan tugas dengan mandiri. Penelitian oleh Arianti & Maksum, (2025) menyebutkan salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan diselenggarakannya aktivitas fisik. Akan tetapi, siswa yang tidak sarapan cenderung tidak sanggup mengikuti kegiatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik seperti PJOK secara maksimal seperti yang disebutkan pada tabel 2.

Tabel 2. Temuan Hasil Wawancara terhadap Guru Kelas terkait Aspek Resiliensi Siswa

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana ketahanan siswa yang tidak sarapan ketika mendapatkan tugas?	“Terutama pada pelajaran seperti PJOK ya, yang saya temukan itu anak-anak yang tidak sarapan kurang bisa mengikuti KBM secara maksimal, mudah lemas dan tidak



		bisa mengikuti instruksi guru dengan baik.”
2	Bagaimana respons siswa yang tidak sarapan dalam mengikuti KBM dan menerima tugas dari Guru?	“Pada saat KBM, anak-anak yang tidak sarapan itu saya amati gampang lesu, tidak bisa mengikuti KBM dengan all out begitu, apalagi ketika mendapat tugas banyak, anak-anak sering mengeluh.”
3	Bagaimana kontrol emosi siswa yang tidak sarapan ketika di kelas?	“Kalau dalam hal ini yang paling sering terlihat itu anak-anak suka tidak sabar, tanya terus kapan MBG datang meskipun masih KBM.”
4	Bagaimana tingkat kemandirian dan inisiatif siswa yang tidak sarapan dalam belajar di kelas?	“Anak-anak itu sering terlihat pasif ya, diam, kurang aktif mengikuti KBM, beberapa kali juga ada anak-anak lain yang mengeluh kalau dicontek waktu mengerjakan tugas.”

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa guru menyebutkan siswa yang tidak sarapan lebih mudah merasa frustasi atau kehilangan minat belajar, kurang mampu mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama. Selaras dengan studi Nisa & Arifin, (2021) energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung pada asupan gizi yang diperoleh. Ketika siswa tidak sarapan, maka energi yang diperlukan tersebut akan berkurang yang menyebabkan siswa kekurangan minat belajar, mudah hilang fokus sehingga berdampak pada resiliensi siswa sendiri.

Konsentrasi Belajar

Tabel 3. Temuan Hasil Observasi Aspek Konsentrasi Belajar Siswa

No.	Indikator	Catatan Lapangan
1	Frekuensi kehilangan fokus	Siswa yang tidak sarapan cenderung lebih mudah kehilangan fokus selama KBM berlangsung, ditunjukkan dengan respons yang kurang ketika dipanggil guru.
2	Mudah terdistraksi	Siswa yang tidak sarapan sangat mudah terdistraksi, terutama ketika mendengar suara mobil MBG datang, siswa langsung melapor kepada guru meskipun guru sedang menjelaskan materi.
3	Tidak sanggup mengikuti instruksi	Ketika guru memanggil siswa yang tidak sarapan untuk maju mengerjakan soal di depan kelas, siswa tersebut lambat merespons dan bertanya ulang tentang cara mengerjakan soal Matematika di papan tulis.
4	Kondisi fisik	Siswa yang tidak sarapan tampak sering menguap, menidurkan kepala di meja, tampak lesu, dan ada yang mengeluh lemas.

Konsentrasi belajar merupakan aspek yang paling terdampak dari kebiasaan tidak sarapan (Harahap, 2025; Hazizah et al., 2024). Data pada tabel 3 menunjukkan mudahnya fokus yang hilang dan teralihkan dari siswa yang tidak sarapan. Siswa juga lambat dalam merespons instruksi guru dan secara fisik menunjukkan tanda-tanda mudah mengantuk, lesu dan lemas karena belum sarapan.

Tabel 4. Temuan Hasil Wawancara terhadap Guru Kelas terkait Aspek Konsentrasi Belajar Siswa

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana tingkat fokus siswa yang tidak sarapan dalam mengikuti KBM?	“Ini ya, terutama anak-anak yang tidak sarapan itu kurang sekali untuk fokus mengikuti KBM, banyak yang ngobrol sendiri sama temannya meskipun sudah diingatkan biar fokus menyimak penjelasan saya.”
2	Apakah siswa yang tidak sarapan fokusnya lebih mudah teralihkan daripada siswa yang sarapan?	“Betul sekali, biasanya mereka itu kalau sudah dengar mobil MBG datang langsung teriak lapor ke saya buat istirahat dan anak-anak langsung turun buat ambil jatah MBG.”
3	Bagaimana tingkat respons siswa yang tidak sarapan selama KBM?	“Anak-anak ini biasanya lambat ya, bahkan ketika saya panggil namanya, mereka baru menjawab setelah saya panggil lebih dari sekali.”



4	Apakah ada tanda-tanda yang tampak secara fisik pada anak yang tidak sarapan?	“Kalau ini yang paling sering terlihat itu tentunya lesu, lemas, ngantuk terutama, kayak kurang berminat begitu untuk mengikuti KBM.”
---	---	---

Guru menilai bahwa siswa yang belum makan cenderung lebih mudah terdistraksi, memiliki rentang perhatian pendek, sering menunjukkan gerakan lemah dan mengantuk seperti meletakkan kepala di meja, serta tampak tidak sepenuhnya terlibat dalam proses pembelajaran. Temuan ini selaras dengan studi Puspitasari et al., (2025) yang menyatakan bahwa konsentrasi siswa mudah terganggu terutama ketika sedang menahan rasa lapar. Melewatkannya sarapan juga berkaitan dengan penampilan yang lemah, lelah, mengantuk, hingga gejala pusing. Berbeda dengan siswa yang terbiasa sarapan pagi, mereka cenderung lebih mampu mempertahankan fokus dan minat belajar selama KBM berlangsung (Putri, 2023).

Efektivitas Program MBG

Tabel 5. Temuan Hasil Wawancara terhadap Kepala Madrasah terkait Aspek Efektivitas Program MBG

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di MIN 5 Ngawi sejauh ini?	“Untuk pelaksanaannya di MIN 5 sangat bagus ya terkait program ini, jadi sangat membantu kepada anak-anak terutama yang biasanya sulit makan sayur, dengan MBG ini ada pembiasaan makan sayur untuk anak-anak dan sedikit membantu para wali murid yang terbilang kekurangan dalam segi ekonomi.”
2	Kendala apa yang sering muncul dalam implementasinya?	“Dalam pelaksanaannya di madrasah saya pikir cukup lancar antara komunikasi dan koordinasi madrasah dengan SPPG itu sudah cukup lancar sehingga tidak terjadi masalah dalam pelaksanannya, mungkin hanya menu yang kurang disukai anak-anak jadi sering sisa.”
3	Apakah ada monitoring khusus terhadap siswa yang tidak sarapan?	“Kalau masalah sarapan setiap hari kita ingatkan untuk selalu makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, jadi ini merupakan kordinasi antara madrasah dengan orangtua.”
4	Bagaimana kerja sama sekolah dengan orang tua dalam membangun kebiasaan sarapan?	“Disampaikan bahwa dalam pelaksanaan asta cipta presiden itu kan dari menteri pendidikan sudah mengeluarkan namanya 7 kebiasaan anak hebat, salah satunya itu makan bergizi, jadi program pemerintah itu selalu kita sampaikan kepada orang tua, terkait makan bergizi ini, terkait 7 kebiasaan anak hebat, jadi kita sama-sama mendukung program pemerintah antara madrasah dan orangtua.”
5	Sejauh mana program ini memengaruhi kondisi disiplin dan kesiapan belajar siswa?	“Tentu kalau biasanya anak-anak kekurangan makan ya kalau hanya makan pagi saja terus jajan itu saya pikir nutrisinya kurang, dengan ditopang adanya MBG ini, tentu akan menjadikan anak-anak lebih sehat, lebih cerdas, sehingga anak-anak lebih disiplin tentunya, ada perubahan signifikan ini terkait pengaruh MBG terhadap kesiapan anak mengikuti kegiatan pembelajaran.”
6	Apa rencana pengembangan program ke depan?	“Kita selaku pelaksana yang paling bawah tentu menginginkan pemerintah terus melanjutkan program MBG ini dengan berbagai peningkatan karena dalam beberapa pelaksana awal ada kasus keracunan dan sebagainya, tentu ini harus ada perbaikan dari pemerintah, harapan kita sebagai pelaksana paling bawah.”

Wawancara dengan Kepala Madrasah selaku koordinator program MBG di MIN 5 Ngawi menunjukkan bahwa program berjalan dengan baik dari sisi komunikasi dan koordinasi, namun partisipasi siswa belum optimal karena beberapa



siswa tidak menyukai menu tertentu. Secara umum, program MBG telah membantu sebagian siswa, terutama yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Namun, keberhasilan program masih dipengaruhi oleh preferensi makanan, budaya sarapan keluarga, serta kesiapan menu yang di beberapa lembaga pelaksana ditemukan kasus keracunan (Harianto, 2025).

Pembahasan

Temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kebiasaan tidak sarapan memiliki implikasi signifikan terhadap resiliensi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan energi fisik, kesulitan mempertahankan fokus, serta rendahnya daya tahan dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Kondisi ini memperlihatkan bahwa sarapan bukan hanya kebutuhan fisiologis, tetapi juga fondasi penting dalam membangun kesiapan kognitif dan emosional siswa selama proses belajar berlangsung.

Berdasarkan teori Antoine Lavoisier tentang gizi seimbang mengungkapkan bahwa keseimbangan antara kebiasaan makan dan pengeluaran energi tubuh sangat penting terutama agar dapat menghasilkan energi yang dibutuhkan dalam menjalankan berbagai fungsi tubuh (Jamarin & Dewi, 2025). Dalam hal ini sarapan berperan dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah yang dibutuhkan otak untuk menjalankan fungsi kognitif seperti atensi, memori, dan pemecahan masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pebriani et al., (2025) serta Harahap, (2025) yang menegaskan bahwa kekurangan asupan energi pada pagi hari berdampak langsung pada penurunan konsentrasi dan performa belajar siswa. ketika siswa tidak sarapan, kapasitas otak untuk menerima dan mengolah informasi menjadi terbatas, sehingga mereka cenderung mudah lelah, kurang fokus dan menunjukkan respons emosional yang kurang stabil. Kondisi ini memperlemah resiliensi akademik siswa, yaitu kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tuntutan pembelajaran.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa resiliensi siswa yang tidak sarapan tercermin dari rendahnya ketekunan dalam menyelesaikan tugas, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta kecenderungan menghindari tantangan akademik. Temuan ini menguatkan pandangan Arianti & Maksum, (2025) yang menyatakan bahwa ketahanan belajar sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan energi tubuh. Tanpa asupan nutrisi yang memadai, siswa kesulitan mempertahankan motivasi intrinsik dan stabilitas emosi, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Dalam konteks implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG), penelitian ini menunjukkan bahwa program tersebut memberikan kontribusi positif terhadap pemulihan kondisi fisik dan kesiapan belajar siswa setelah makanan dikonsumsi. Mayoritas siswa menunjukkan peningkatan energi, fokus, dan partisipasi aktif setelah menerima MBG. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Wardoyo et al., (2020) serta Qomarrullah et al., (2025) yang menyatakan bahwa program makan bergizi mampu meningkatkan kondisi fisik, motivasi belajar, dan keberlanjutan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Namun demikian, efektivitas program MBG tidak sepenuhnya optimal apabila tidak disertai dengan kebiasaan sarapan di rumah. Ketergantungan sebagian siswa terhadap distribusi MBG menunjukkan adanya pergeseran pola perilaku makan, di



mana siswa menunda makan hingga program berlangsung. Kondisi ini memperkuat temuan Maulidah & Sidik, (2025) bahwa literasi gizi dan pembiasaan makan sehat di lingkungan keluarga memegang peranan penting dalam mendukung keberhasilan program intervensi gizi di sekolah. Tanpa dukungan keluarga, program MBG berisiko hanya menjadi solusi jangka pendek tanpa membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan MBG juga sangat dipengaruhi oleh aspek teknis pelaksanaan, seperti ketepatan waktu distribusi, variasi menu, dan penerimaan siswa terhadap makanan yang disajikan. Hal ini sejalan dengan temuan Widyasari et al., (2025), Kiftiyah et al., (2025) serta (Khatimah et al., 2025) yang menegaskan bahwa efektivitas kebijakan pangan sekolah sangat bergantung pada kualitas implementasi dan koordinasi antar pemangku kepentingan. Ketika distribusi terlambat atau menu kurang sesuai dengan preferensi siswa, dampak positif program terhadap konsentrasi dan resiliensi menjadi kurang optimal.

Lebih jauh, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa program MBG tidak dapat berdiri sendiri sebagai solusi tunggal dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Diperlukan sinergi antara sekolah, keluarga, dan pemerintah dalam membangun budaya sarapan yang berkelanjutan. Pendekatan edukatif yang melibatkan orang tua, seperti sosialisasi pentingnya sarapan dan literasi gizi, menjadi strategi penting untuk memperkuat dampak jangka panjang program. Hal ini sejalan dengan pandangan Agustini, (2025) dan Tambunan et al., (2025) yang menekankan bahwa keberhasilan kebijakan pendidikan berbasis kesejahteraan siswa membutuhkan kolaborasi lintas sektor dan penguatan kesadaran kolektif.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kebiasaan tidak sarapan memiliki implikasi langsung terhadap resiliensi dan konsentrasi belajar siswa, sementara program MBG berperan sebagai intervensi pendukung yang efektif apabila diintegrasikan dengan pembiasaan makan sehat dan edukasi gizi yang berkelanjutan. Temuan ini memperkaya kajian empiris tentang hubungan antara nutrisi, ketahanan belajar, dan kualitas pembelajaran di sekolah dasar, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan memiliki implikasi yang signifikan terhadap resiliensi dan konsentrasi belajar siswa. Siswa yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan energi, kesulitan mempertahankan fokus, serta rendahnya ketahanan dalam menghadapi tuntutan pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada keterlibatan siswa dalam proses belajar dan kestabilan emosional selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Temuan ini menegaskan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan kognitif dan kemampuan adaptasi siswa terhadap tekanan akademik.

Selain itu, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terbukti memberikan kontribusi positif dalam membantu meningkatkan kondisi fisik dan kesiapan belajar siswa setelah makanan dikonsumsi. Namun, efektivitas program ini akan lebih optimal apabila didukung oleh pembiasaan sarapan dari rumah serta peningkatan literasi gizi di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara sekolah, orang tua, dan pemangku kebijakan dalam membangun kebiasaan makan



sehat yang berkelanjutan guna mendukung kualitas pembelajaran dan ketahanan belajar siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (1 ed.). Syakir Media Press.
- Agustini, U. (2025). Efektivitas dan Tantangan Kebijakan Program Makan Bergizi Gratis sebagai Intervensi Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 4(3), 362–368. <https://doi.org/10.33578/kpd.v4i3.p362-368>
- Arianti, N. S. E., & Maksum, A. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Resiliensi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 22848–22852.
- Arifin, S. R., Tanziha, I., Ekyanti, I., & Ahmad, A. (2025). The Impact of a Free Nutritious Meal Program on Elementary School Students' Concentration Levels. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 10(3), 790. <https://doi.org/10.30867/action.v10i3.2737>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (2nd ed). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed). Pearson.
- Eyes, I. N., & Nadia, Z. E. (2025). Evaluasi Program Makan Siang Gratis di Sekolah: Dampak terhadap Gizi, Kesehatan, dan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 232–245.
- Harahap, F. D. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di kota Medan. *Jurnal pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 5(3), 217–220.
- Harianto, S. (2025, Desember). 164 Murid Ngawi Mual-Muntah Massal, Diduga Keracunan MBG. *detik.com*. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-8243407/164-murid-ngawi-mual-muntah-massal-diduga-keracunan-mbg>
- Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas V Di SDN 04 Tigaraksa. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 323–328. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.864>
- Jamarin, N. Y., & Dewi, P. R. P. (2025). *Pengaruh Program Makan Gizi Gratis Terhadap Motivasi Belajar Siswa* (hlm. 1–15). Universitas Halu Oleo.
- Khatimah, A. W. N., Kamaruddin, S. A., & Awaru, A. O. T. (2025). Rasionalisme Dalam Kebijakan Publik: Analisis Dampak Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Kesejahteraan Pelajar: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1969–1976. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.815>
- Kiftiyah, A., Palestina, F. A., Abshar, F. U., & Rofiah, K. (2025). Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam Perspektif Keadilan Sosial dan Dinamika Sosial – Politik. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 5(1), 101–112. <https://doi.org/10.52738/pjk.v5i1.726>



- Lisa, L., Merli, M., Puji, P., Nova, N., Rahma, R., Annisa, A., Gina, G., Reva, R., & Marniati, M. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–206. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Maulidah, N., & Sidik, G. S. (2025). Mindful Eating dan Literasi Pangan: Kajian Bibliometrik untuk Penguatan Program MBG di Sekolah Dasar Indonesia. *JPPD: Jurnal Pedagogik Pendidikan Dasar*, 12(1), 100–111.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd Edition). Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (Edition 3). Sage.
- Nisa, N. H. P. K., & Arifin, Moch. B. U. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Kabupaten Sidoarjo. *DIDAKTIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 152–163.
- Pebriani, Ekawaty, F., & Nasution, R. A. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 8(1). <https://doi.org/10.47539/jktp.v8i1.436>
- Puspitasari, S., Rosmaitaliza, R., Casman, C., Sugandi, M. W. N., Cahyaningsih, S., Lita, B. F. F., Keperawatan, P., Keperawatan, P., & Tirtayasa, U. S. A. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas 5-6 Sekolah Dasar Negeri Kertasari II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 1–7. <http://dx.doi.org/10.62870/jik.v6i3>
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar: Literature Review: The Relationship Between Habits and Learning Concentration in Elementary School : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Qomarrullah, R., Suratni, S., Wulandari S, L., & Sawir, M. (2025). Dampak Jangka Panjang Program Makan Bergizi Gratis terhadap Kesehatan dan Keberlanjutan Pendidikan. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 5(2), 130–137. <https://doi.org/10.51577/ijipublication.v5i2.660>
- 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 (IPSSJ)*, 2(2), 2855–2866.
- Tambunan, K. A. H., Nababan, R., Siagian, R. A., Naiborhu, R., Harianti, S., & Jamaludin Jamaludin. (2025). Tinjauan Kritis Tentang Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Produktivitas Belajar Siswa. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 21–31. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1428>



- Wardoyo, C., Dwi Satrio, Y., & Ma'ruf, D. (2020). Effectiveness of Game-Based Learning – Learning in Modern Education. *KnE Social Sciences*, 2020, 81–87. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i7.6844>
- Widyasari, S. Y., Larasati, A., & Alam, W. Y. (2025). Evaluasi Kebijakan Makan Bergizi Gratis di Sekolah Dasar: Implikasi Terhadap Kesehatan Anak dan Pemberdayaan Ekonomi Lokal. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 1727–1736.
- Yoselina, P., & Anggita, K. D. (2025). Dampak Sarapan Sehat terhadap Konsentrasi dan Daya Tahan Tubuh Anak. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 4(1), 1–4.

