

Hubungan Tingkat Kepuasan Makan Bergizi Gratis dengan Kebiasaan Konsumsi Pangan Siswa SMPN 2 Gondang

The Relationship between Free Nutritious Meal Satisfaction Levels and Food Consumption Habits of Students at SMPN 2 Gondang

Adhitya Rizky Arissaputra Aswanto¹, Muhammad Rizza Pahlevi¹, Prayitno Ribut Suwasono¹

¹Universitas Kristen Cipta Wacana

Korespondensi Penulis: adhityarzky30@gmail.com

ABSTRACT

The Free Nutritious Meal Program is a national strategic policy launched by the Indonesian government to improve the nutritional status of school-aged children. This study analyzed the relationship between MBG Program implementation and food consumption habits among students at SMPN 2 Gondang, Tulungagung Regency, using a quantitative descriptive-correlational, cross-sectional. Of 719 students, 102 respondents were selected through cluster random sampling (classes VII-C, VIII-F, and IX-D). Data were collected using a validated, reliable Likert-scale questionnaire on MBG Program satisfaction and a Food Frequency Questionnaire, then analyzed using the Chi-Square test. Student satisfaction was fairly evenly distributed, with the largest proportion (38.2%) Less Satisfied, followed by Very Satisfied (35.3%) and Fairly Satisfied (26.5%), while 44.1% of students had Poor food consumption habits and only 28.4% Good habits. The Chi-Square test yielded $p = 0.234$ ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between MBG Program satisfaction and food consumption habits, suggesting habits are shaped more by factors beyond the program, such as family patterns, peer influence, and pocket money. Continuous, participatory nutrition education is therefore needed to complement the MBG Program.

Keywords: Free Nutritious Meal Program, food consumption habits, adolescents, Food Frequency Questionnaire

ABSTRAK

Program Makan Bergizi Gratis merupakan kebijakan strategis nasional yang diluncurkan pemerintah Indonesia untuk memperbaiki status gizi anak usia sekolah. Penelitian ini menganalisis hubungan antara pelaksanaan Program MBG dengan kebiasaan konsumsi pangan siswa di SMPN 2 Gondang, Kabupaten Tulungagung, menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelasional dengan rancangan cross sectional. Dari 719 siswa, 102 responden dipilih melalui teknik cluster random sampling (kelas VII-C, VIII-F, dan IX-D). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepuasan terhadap Program MBG berskala Likert dan Food Frequency Questionnaire yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Tingkat kepuasan siswa terbagi cukup merata, dengan proporsi terbesar (38,2%) kategori Kurang Puas, diikuti Sangat Puas (35,3%) dan Cukup Puas (26,5%), sementara 44,1% siswa memiliki kebiasaan konsumsi pangan kategori Kurang dan hanya 28,4% kategori Baik. Uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,234$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara kepuasan terhadap Program MBG dengan kebiasaan konsumsi pangan siswa, sehingga kebiasaan makan diduga lebih dipengaruhi faktor di luar program, seperti pola makan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan uang saku. Oleh karena itu, Program MBG perlu diiringi edukasi gizi berkelanjutan yang partisipatif.

Kata Kunci: Program Makan Bergizi Gratis, kebiasaan konsumsi pangan, remaja, *Food Frequency Questionnaire*

PENDAHULUAN

Salah satu investasi jangka panjang untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia suatu bangsa adalah melalui pemenuhan gizi bagi remaja, hal ini menjadi salah satu alasan mengapa program pemberian makan di sekolah (*school feeding program*) dipandang sebagai salah satu instrument strategis untuk memerangi kelaparan sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan.

Indonesia menjadi salah satu penyelenggara program pemberian makan di sekolah melalui Makan Bergizi Gratis yang diluncurkan pertama kali pada Januari 2025. Hingga awal Maret 2026 Makan Bergizi Gratis telah menjangkau lebih dari 61,2 juta penerima manfaat di 38 provinsi, dengan target mencapai 82,9 juta orang pada akhir tahun (Badan Gizi Nasional, 2026)

Perancangan program ini bukan sekedar untuk bantuan sosial, namun sebagai investasi jangka Panjang memperbaiki status gizi, mendukung kesiapan belajar dan mempercepat penurunan stunting pada anak dan remaja. Keberhasilan program pemberian makanan bernutrisi secara gratis tidak hanya ditentukan oleh distribusi pemenuhan porsi hariannya saja, namun juga ditentukan oleh sejauh mana program tersebut mampu membentuk kebiasaan konsumsi pangan remaja sesuai prinsip gizi seimbang, mengingat kebiasaan makan remaja dipengaruhi banyak faktor yang saling berinteraksi (Sholikhah & Rahma, 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu mengenai implementasi pemberian makan bergizi di satuan pendidikan menunjukkan gambaran yang beragam. Berdaasarkan hasil penelitian Kusumarini et al., (2026) menemukan bahwa tingkat kepuasan siswa Sekolah Menengah Pertama terhadap pelaksanaan Program MBG secara umum berada pada kategori tinggi, terutama pada aspek kualitas makanan dan pelayanan. Berbeda dengan penelitian

(Daumi et al., 2026) pada siswa SMPIT MTA Karanganyar justru tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siswa dengan penerimaan terhadap pemberian makan bergizi gratis. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya kepuasan siswa terhadap suatu program belum tentu berbanding lurus dengan perbaikan pola makan mereka sehari-hari. Faktor lain di luar sekolah seperti dukungan kelompok teman sebaya (*peer group support*) dan besaran uang saku, juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi pangan remaja (Rahman et al., 2021)

SMPN 2 Gondang, Kabupaten Tulungagung, merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang turut melaksanakan program pemberian makanan bergizi bagi siswanya. Sebagai kebijakan yang relatif baru diterapkan secara nasional, sejauh ini belum banyak kajian yang secara khusus mengevaluasi apakah pelaksanaan Program MBG di sekolah tersebut berhubungan dengan perbaikan kebiasaan konsumsi pangan siswa, mengingat kebiasaan makan bersifat kumulatif dan dibentuk oleh interaksi banyak faktor, tidak hanya oleh menu yang disediakan di sekolah. Kesenjangan pengetahuan inilah yang mendasari pentingnya dilakukan evaluasi berbasis data pada tingkat satuan pendidikan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara tingkat kepuasan makan bergizi gratis dengan kebiasaan konsumsi pangan siswa smpn 2 gondang, sehingga dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan bagi sekolah, Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi, maupun pemangku kebijakan dalam memperkuat efektivitas program pemberian makanan bergizi di sekolah, khususnya dalam membentuk kebiasaan konsumsi pangan siswa yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

METODE

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan rancangan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara Program Makan Bergizi

Gratis dengan kebiasaan konsumsi pangan siswa. dilaksanakan di SMPN 2 Gondang, Kabupaten Tulungagung pada bulan Juni 2026. Pendekatan kuantitatif korelasional ini sejalan dengan sejumlah

penelitian terdahulu mengenai implementasi Program MBG di satuan pendidikan yang juga menilai kesiapan dan dampak program terhadap peserta didik secara terukur (Ariani & Rahim, 2025)

Populasi penelitian berjumlah 719 siswa, dengan sampel yang diambil sebanyak 102 siswa. Jumlah sampel dipilih melalui teknik cluster random sampling menggunakan kelas sebagai unit klaster, yaitu satu kelas terpilih secara acak pada tiap tingkatan VII-C 36 siswa, VIII-F 35 siswa, dan IX-D 31 siswa, diikuti pengambilan seluruh siswa pada kelas terpilih melalui simple random sampling (Surijati et al., 2021). Variabel bebas penelitian ini adalah Program MBG dan variabel terikat adalah kebiasaan makan siswa.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat kepuasan terhadap Program MBG dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk kebiasaan makan yang telah diuji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap pengolahan data *editing, coding, entry, dan cleaning*. Data dianalisis secara deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik variabel, sedangkan hubungan antara Program MBG dan kategori kebiasaan konsumsi pangan siswa diuji menggunakan uji Chi-Square dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	56	54,9
Perempuan	46	45,1
Kelas		
VII-C	36	35,3
VIII-F	35	34,3
IX-D	31	30,4
Kepuasan Program MBG		
Kurang Puas	39	38,2
Cukup Puas	27	26,5
Sangat Puas	36	35,3
Kebiasaan Konsumsi Pangan (FFQ)		
Kurang	45	44,1
Cukup	28	27,5
Baik	29	28,4
Total	102	100,0

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, responden pada penelitian ini didominasi oleh siswa laki-laki sebanyak 56 siswa (54,9%) sedangkan siswa Perempuan sebanyak 46 siswa (45,1%), dengan sebaran jumlah responden yang relatif proporsional pada tiap tingkatan kelas VII, VIII, dan IX sesuai dengan kelas terpilih melalui teknik cluster random sampling.

Distribusi kategori kepuasan siswa terhadap pelaksanaan program MBG cukup merata, dengan proporsi terbesar

pada kategori Kurang Puas sebanyak 39 siswa (38,2%), Sangat Puas 36 siswa (35,3%), dan kategori Cukup Puas 27 siswa (26,5%). Sementara itu, kebiasaan konsumsi pangan siswa paling banyak berada pada kategori Kurang sebanyak 45 siswa (44,1%), diikuti kategori Baik 29 siswa (28,4%) dan kategori Cukup sebanyak 28 siswa (27,5%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh siswa memiliki keragaman dan frekuensi konsumsi pangan yang belum optimal sesuai prinsip gizi seimbang.

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2. Descriptive Statistics

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skor Kepuasan MBG	102	55,32	21,14	23	87
Skor FFQ (Kebiasaan Konsumsi Pangan)	102	103,01	40,93	29	169

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 2. rata-rata skor kepuasan siswa terhadap pelaksanaan program MBG adalah 55,32 (SD = 21,14) dari rentang skor 23-92, yang berada pada kategori Cukup Puas menuju batas bawah Sangat Puas. Rata-rata skor kebiasaan konsumsi pangan (FFQ) adalah 103,01 (SD = 40,93) dari

rentang skor 29-174, atau setara dengan persentase skor 59,2% dari skor maksimal, yang termasuk kategori Cukup. Nilai standar deviasi yang relatif besar pada kedua variabel menunjukkan variasi capaian skor yang cukup lebar antar responden.

Hubungan Tingkat Kepuasan Makan Bergizi Gratis dengan Kebiasaan Konsumsi Pangan Siswa

Tabel 3. Hasil Uji Chi-Square

Kepuasan MBG	Kebiasaan Konsumsi Pangan (FFQ)						Nilai-p
	Kurang		Cukup		Baik		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang Puas	13	28,9	14	50,0	12	41,4	0,234
Cukup Puas	11	24,4	8	28,6	8	27,6	
Sangat Puas	21	46,7	6	21,4	9	31,0	
Total	45	100.0	28	100.0	29	100.0	

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3. terdapat pola yang tidak konsisten antara tingkat kepuasan program MBG dengan kategori kebiasaan konsumsi pangan. Pada kelompok siswa dengan kepuasan program MBG sangat puas, justru proporsi terbesar (46,7%) berada pada kategori kebiasaan konsumsi pangan kurang. Pola ini mengindikasikan bahwa secara deskriptif tidak tampak hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan terhadap program MBG dan kebiasaan konsumsi pangan siswa. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,234 > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kategori kepuasan program MBG dengan kategori kebiasaan konsumsi pangan siswa

PEMBAHASAN

Responden penelitian ini berjumlah 102 siswa yang dipilih melalui teknik cluster random sampling dengan kelas sebagai unit klaster, terdiri atas satu kelas terpilih pada masing-masing Tingkat kelas VII-C, VIII-F, dan IX-D. Sebaran responden didominasi oleh siswa laki-laki (54,9%) dengan proporsi jumlah

responden yang relatif seimbang antar tingkatan kelas. Karakteristik ini penting untuk diperhatikan karena usia remaja awal (13-15 tahun) merupakan periode kritis pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal, di sisi lain pada periode ini remaja juga mulai memiliki otonomi yang lebih besar dalam menentukan pilihan makanannya sendiri, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan siswa terhadap pelaksanaan program MBG di SMPN 2 Gondang terbagi cukup merata pada tiga kategori, dengan proporsi terbesar berada pada kategori Kurang Puas sebanyak 39 siswa (38,2%), diikuti Sangat Puas 36 siswa (35,3%) dan Cukup Puas 27 siswa (26,5%). Rata-rata skor kepuasan sebesar 55,32 dari rentang skor 23-92 mengindikasikan bahwa secara umum penerimaan siswa terhadap program MBG berada pada tingkat menengah, belum sepenuhnya optimal.

Temuan ini menunjukkan variasi yang cukup besar dibandingkan dengan penelitian Kusumarini et al., (2026) pada

siswa SMP di wilayah kerja SPPG Yayasan Bina Bangsa Semarang, yang menemukan bahwa tingkat kepuasan siswa terhadap program MBG secara umum berada pada kategori tinggi, terutama pada aspek kualitas makanan, kecukupan porsi, kebersihan, keamanan pangan, dan pelayanan. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik penyelenggaraan program di masing-masing satuan pendidikan, termasuk konsistensi kualitas dan cita rasa makanan yang disajikan, ketepatan waktu distribusi, serta pengalaman siswa selama menerima program. Mengingat program MBG merupakan kebijakan yang relatif baru diterapkan secara nasional, variasi tingkat kepuasan antarsekolah maupun antarwilayah sangat mungkin terjadi akibat perbedaan kualitas penyelenggaraan di tingkat Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) masing-masing daerah. Sejalan dengan penelitian Srimati et al., (2026) yang menemukan bahwa daya terima menu Program MBG pada siswa Sekolah Dasar tidak dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan gizi, peran guru, maupun pendapatan keluarga, melainkan lebih ditentukan oleh preferensi sensorik dan pengalaman makan sebelumnya, sedangkan siswa SMP cenderung menunjukkan penerimaan yang lebih fleksibel terhadap variasi menu karena paparan dan pengalaman konsumsi yang lebih luas.

Hasil pengukuran FFQ menunjukkan bahwa hampir separuh siswa (44,1%) memiliki kebiasaan konsumsi pangan pada kategori Kurang, sementara hanya 28,4% siswa yang berada pada kategori Baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa keragaman dan frekuensi konsumsi pangan siswa SMPN 2 Gondang secara umum belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang, khususnya pada kelompok pangan sumber protein hewani, sayuran, dan buah-buahan yang cenderung dikonsumsi dengan frekuensi rendah dibandingkan makanan pokok. Pola konsumsi pangan yang belum optimal ini sejalan dengan temuan Suwarni et al., (2022) pada remaja SMA di Bogor, yang menunjukkan bahwa pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi remaja, sehingga rendahnya keragaman dan frekuensi konsumsi pangan berisiko

berdampak pada status gizi siswa dalam jangka panjang apabila tidak segera diperbaiki.

Kebiasaan konsumsi pangan remaja pada dasarnya dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berinteraksi. Berdasarkan hasil penelitian Ronitawati et al., (2022) pada remaja perkotaan menemukan bahwa keragaman konsumsi pangan berkorelasi dengan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, serta asupan energi dan karbohidrat, yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja terbentuk dari interaksi kompleks antara faktor fisiologis, psikologis, dan gaya hidup, bukan semata-mata ditentukan oleh satu sumber pangan atau satu program intervensi gizi saja. Hal ini sejalan dengan kondisi pada penelitian ini, di mana kebiasaan konsumsi pangan siswa yang diukur melalui FFQ mencerminkan pola makan siswa secara menyeluruh selama satu bulan terakhir, baik di rumah, di sekolah, maupun di lingkungan sekitar, sehingga tidak hanya dibentuk oleh satu sumber pangan seperti program MBG di sekolah. Temuan serupa juga dilaporkan pada penelitian Hafiza et al., (2020) pada siswa SMP di Pekanbaru, yang menemukan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja, sehingga penguatan kebiasaan makan yang baik menjadi kunci penting dalam menjaga status gizi siswa pada usia sekolah menengah.

Hasil uji Chi-Square pada penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0,234$ hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan terhadap pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis dengan kebiasaan konsumsi pangan siswa di SMPN 2 Gondang. Dengan kata lain, tinggi atau rendahnya kepuasan siswa terhadap program MBG tidak secara langsung mencerminkan baik atau kurangnya keragaman dan frekuensi konsumsi pangan siswa sehari-hari.

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Daumi et al., (2026) pada siswa SMPIT MTA Karanganyar, yang juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siswa dengan indikator penerimaan terhadap program makan bergizi ($p > 0,05$), meskipun pada variabel lain (tingkat kepuasan) ditemukan hubungan yang signifikan dengan siswa

makanan. Kesamaan pola hasil ini memperkuat dugaan bahwa kepuasan terhadap suatu program pemberian makanan dan kebiasaan makan merupakan dua konstruk yang berbeda: kepuasan lebih banyak mencerminkan penilaian afektif dan sensorik siswa terhadap makanan yang disajikan pada satu waktu tertentu (rasa, porsi, kebersihan, pelayanan), sedangkan kebiasaan konsumsi pangan merupakan pola perilaku makan yang terbentuk secara kumulatif dalam jangka waktu yang lebih panjang dan dipengaruhi oleh banyak determinan di luar sekolah. Selain aspek kepuasan, tingkat pengetahuan gizi siswa turut berperan dalam membentuk pola makan sehari-hari. Penelitian Elfira et al., (2021) pada siswa SMK di Medan menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa, yang mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan gizi berpotensi menjadi salah satu strategi pelengkap program pemberian makanan di sekolah dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih baik.

Beberapa faktor di luar pelaksanaan program MBG diduga memiliki peran yang lebih dominan dalam membentuk kebiasaan konsumsi pangan siswa. Rahman et al., (2021) menemukan bahwa dukungan kelompok teman sebaya (*peer group support*) dan besaran uang saku memiliki hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi pangan remaja, yang pada akhirnya turut memengaruhi status gizi. Pada usia remaja awal, pengaruh teman sebaya dan kebebasan finansial melalui uang saku memungkinkan siswa untuk memilih dan mengonsumsi makanan di luar menu yang disediakan sekolah, termasuk jajanan dan makanan cepat saji, sehingga kebiasaan makan yang terbentuk tidak semata-mata mengikuti pola menu bergizi seimbang yang diberikan melalui program MBG di sekolah. Hal serupa pada penelitian Nurfadillah & Kimun (2024) yang menemukan bahwa uang saku dan dukungan teman sebaya berhubungan signifikan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah, sehingga kedua faktor tersebut secara konsisten muncul sebagai determinan penting kebiasaan makan remaja di luar program intervensi gizi berbasis sekolah.

Di sisi lain, dari perspektif dampak program, penelitian Rozak et al., (2025) pada siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa program MBG memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan kesiapan fisik-psikologis siswa dalam jangka pendek. Hal ini mengindikasikan bahwa manfaat program MBG lebih tampak nyata pada aspek kesiapan belajar dan pemenuhan energi harian secara langsung, dibandingkan pada perubahan pola atau kebiasaan makan siswa secara menyeluruh yang bersifat lebih menetap dan memerlukan waktu intervensi yang lebih panjang serta keterlibatan lingkungan keluarga untuk benar-benar berubah. Mengingat program MBG di Indonesia, termasuk di SMPN 2 Gondang, baru berjalan dalam kurun waktu yang relatif singkat sejak diluncurkan secara nasional, perubahan kebiasaan makan yang bersifat jangka panjang kemungkinan belum sepenuhnya tercermin dalam skor FFQ yang mengukur kebiasaan konsumsi pangan selama satu bulan terakhir.

Secara teoritis, temuan tidak signifikan terhadap penelitian hubungan antara kepuasan program MBG dan kebiasaan konsumsi pangan ini dapat dijelaskan melalui kerangka bahwa perilaku makan remaja dipengaruhi oleh faktor multidimensi, meliputi faktor individu pengetahuan gizi, preferensi rasa, uang saku, faktor sosial, peran keluarga, teman sebaya, serta faktor lingkungan ketersediaan dan akses pangan di rumah maupun di luar sekolah. Faktor lingkungan modern seperti keterpaparan media sosial juga semakin diakui berperan dalam membentuk preferensi dan kebiasaan makan remaja. Pada penelitian Hanum & Maulida, (2023) menemukan adanya keterkaitan antara media sosial, body image, dan pola makan pada remaja, yang menegaskan bahwa determinan kebiasaan makan saat ini tidak lagi terbatas pada lingkungan keluarga dan sekolah semata. Program MBG sebagai satu intervensi gizi berbasis sekolah berperan penting dalam memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian siswa dan berpotensi menjadi salah satu titik masuk (*entry point*) edukasi gizi, namun tidak dapat berdiri sendiri dalam mengubah kebiasaan makan siswa secara menyeluruh tanpa disertai penguatan

edukasi gizi berkelanjutan dan keterlibatan aktif keluarga di rumah.

SIMPULAN

Hasil penelitian menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,234$ yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pelaksanaan Program MBG dengan kebiasaan konsumsi pangan siswa di SMPN 2 Gondang ($p > 0,05$). Dengan demikian, tinggi atau rendahnya tingkat kepuasan siswa terhadap program MBG tidak secara langsung berhubungan dengan baik atau kurangnya kebiasaan konsumsi pangan siswa sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan siswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor di luar pelaksanaan program MBG di sekolah, seperti pola makan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan besaran uang saku, sehingga program MBG perlu diiringi dengan penguatan edukasi gizi berkelanjutan agar dapat berkontribusi lebih optimal dalam membentuk kebiasaan konsumsi pangan siswa yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, pihak sekolah dan Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) disarankan untuk memperkuat program MBG tidak hanya dari sisi distribusi makanan, tetapi juga disertai edukasi gizi yang partisipatif bagi siswa, misalnya melalui kelas gizi, penyuluhan tentang pola makan seimbang, serta pelibatan siswa dalam pemantauan kebiasaan makan sehari-hari.

Siswa diharapkan untuk terus meningkatkan keragaman dan frekuensi konsumsi pangan, khususnya kelompok sayuran, buah-buahan, dan sumber protein hewani, tidak hanya bergantung pada menu yang disediakan melalui program MBG di sekolah, tetapi juga menjaga pola makan yang seimbang di rumah dan lingkungan sekitar.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal guna melihat perubahan kebiasaan makan siswa dari waktu ke waktu sejak penerapan program MBG, serta mengontrol variabel perancu seperti uang saku, status ekonomi keluarga, dan peran orang tua agar diperoleh gambaran

hubungan yang lebih komprehensif antara program MBG dan kebiasaan konsumsi pangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, F., & Rahim, R. (2025). KESIAPAN SEKOLAH DALAM IMPLEMENTASI PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS SCHOOL READINESS IN IMPLEMENTING THE FREE NUTRITIOUS MEAL PROGRAM. *Jurnal Analisis Kebijakan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.37145/dm1a2z02>
- Badan Gizi Nasional. (2026, January 20). *Awal 2026, Program MBG Jangkauan Hampir 60 Juta Penerima Manfaat*. Badan Gizi Nasional. <https://www.bgn.go.id/news/siaran-pers/awal-2026-program-mbg-jangkauan-hampir-60-juta-penerima-manfaat>
- Daumi, N., Mufidah, I., Pibriyanti, K., & Luthfiya, L. ' (2026). Hubungan Tingkat Kepuasan dan Kebiasaan Makan Siswa Terhadap Program Makan Bergizi Gratis. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v7i1.925>
- Elfira, N., Emilia, E., Hanum, Y., Mutiara, E., & Dinar, F. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA MAKAN SISWA KELAS X SMK SWASTA IMELDA MEDAN. *Journal Of Nutrition And Culinary (JNC)*, 1(1).
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2020). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Hanum, F. N., & Maulida, F. (2023). Pengaruh Media Sosial, Body Image dan Pola Makan pada Remaja Penari Bukittinggi. *Amerta Nutrition*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.546-554>
- Kusumarini, L. H., Ningsih, S. W., & Fuadi, M. F. (2026). Gambaran Program Makanan Bergizi Gratis (Mbg) Ditinjau dari Aspek Pelaksanaan dan Kepuasan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 4(2), 200–209.

- <https://doi.org/10.59024/jikas.v4i2.1639>
- Nurfadillah, A. R., & Kimun, S. A. (2024). Pengaruh Uang Saku dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah (Studi pada Mahasiswa Kost). *J Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1738–1743. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i5.5339>
- Qurbani, N. M., Ayu Mutiara Santanu, Widya Astuti, & Isti Kumalasari. (2025). Hubungan Keragaman Pangan, Konsumsi Makan, dan Status Ekonomi Keluarga terhadap Status Gizi Siswa SMP XYZ. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(3), 302–313. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i3.8066>
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, Muh. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.391>
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Rozak, A., Nur, A., Izzah, L., & Chusna, C. A. (2025). Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Konsentrasi Siswa Kelas III Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 9, 2025–1603. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i5.10744>
- Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2024). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Muhammadiyah di Kabupaten Gresik. *Amerta Nutrition*.
- Srimati, M., Fayasari, A., Telaumbauna, M. A., & Gabriella, A. (2026). Determinan Daya Terima Menu Program Makan Bergizi Gratis pada Siswa SD dan SMP di Jakarta Utara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 8(1), 40–54. <https://doi.org/10.36590/jika.v8i1.1989>
- Surijati, K. A., Hapsari, W. H., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas Factors Affecting the Diet of Elementary School Students in Banyumas Regency. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*.
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2022). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>