

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Sebagai Intervensi Pemerintah Dalam Meningkatkan Kesehatan Dan Prestasi Belajar Anak

Rahmat Pannyiwi¹, Lidia Fitri²

^{*1} Program Studi Kedokteran, Universitas Pertahanan RI

² Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru

ABSTRACT

Good nutritional status is a key factor influencing children's growth, development, health, and learning ability. However, nutritional problems such as stunting, anemia, and unbalanced dietary patterns remain major public health challenges in Indonesia. These conditions can negatively affect children's concentration, memory, academic achievement, and future productivity. To address these issues, the Indonesian Government has introduced the Free Nutritious Meals (MBG) Program, which provides balanced nutritious meals to students at school. The success of this program requires nutrition education for students, teachers, and parents to promote balanced diets and healthy eating habits. This Community Service Program aimed to improve students' knowledge of balanced nutrition and support the implementation of the MBG Program. The activity was conducted in August 2026 at an elementary school in Indonesia and involved 50 students from grades IV–VI. The program included health education on balanced nutrition, education about the MBG Program, healthy menu preparation demonstrations, educational games, interactive discussions, and evaluations using pre-test and post-test questionnaires. Data were analyzed descriptively using frequency distributions, percentages, and changes in participants' mean knowledge scores. The results showed that the average knowledge score increased from 63.2 before the intervention to 90.1 afterward. Furthermore, 92.0% of participants were able to explain the concept of balanced nutrition, 90.0% understood the benefits of the MBG Program, 88.0% were able to choose healthy foods, and 94.0% reported being motivated to consume nutritious foods every day. Teachers and parents also expressed positive responses to the program. Nutrition education on the MBG Program effectively improved students' knowledge, attitudes, and awareness regarding balanced nutrition, thereby supporting government efforts to enhance children's health and academic achievement.

.Keywords: *Free Nutritious Meal, Balanced Nutrition, Child Health, Academic Achievement, Community Service*

ABSTRAK

Status gizi yang baik merupakan faktor penting yang menentukan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, serta kemampuan belajar anak. Namun, masalah gizi seperti stunting, anemia, dan pola konsumsi pangan yang tidak seimbang masih menjadi tantangan di Indonesia. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, prestasi akademik, dan produktivitas anak. Pemerintah melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berupaya meningkatkan status gizi peserta didik dengan menyediakan makanan bergizi seimbang di sekolah. Keberhasilan program ini memerlukan edukasi kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dan kebiasaan makan sehat.

1586

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang serta mendukung implementasi Program MBG. Kegiatan dilaksanakan pada Agustus 2026 di salah satu sekolah dasar di Indonesia dengan melibatkan 50 siswa kelas IV–VI. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi seimbang, edukasi Program MBG, demonstrasi penyusunan menu sehat, permainan edukatif, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan distribusi frekuensi, persentase, dan perubahan nilai rata-rata pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 63,2 sebelum edukasi menjadi 90,1 setelah kegiatan. Sebanyak 92,0% peserta mampu menjelaskan konsep gizi seimbang, 90,0% memahami manfaat Program MBG, 88,0% mampu memilih makanan sehat, dan 94,0% termotivasi mengonsumsi makanan bergizi setiap hari. Guru dan orang tua juga memberikan respons positif terhadap kegiatan. Edukasi Program MBG terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa mengenai gizi seimbang sehingga dapat mendukung keberhasilan program pemerintah dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi belajar anak.

Kata Kunci: Makan Bergizi Gratis, Gizi Seimbang, Kesehatan Anak, Prestasi Belajar, Pengabdian Kepada Masyarakat

Correspondent Author: Rahmat Pannyiwi, Email: rahmatpannywi79@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup, seimbang, dan berkualitas. Pada periode ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh, perkembangan otak, kemampuan berkonsentrasi, prestasi belajar, serta pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini. Sebaliknya, kekurangan maupun kelebihan asupan gizi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang berdampak pada kemampuan belajar dan produktivitas anak.

Masalah gizi pada anak sekolah masih menjadi tantangan di Indonesia. Sebagian anak mengalami kekurangan gizi, anemia, dan stunting, sementara sebagian lainnya menghadapi peningkatan risiko obesitas akibat konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Kebiasaan melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi buah dan sayuran, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji menjadi faktor yang memengaruhi kualitas gizi anak. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak terhadap kesehatan, tetapi juga berhubungan dengan menurunnya konsentrasi belajar, daya ingat, kehadiran di sekolah, dan prestasi akademik.

Pemerintah Indonesia telah menetapkan peningkatan kualitas sumber daya manusia sebagai salah satu prioritas pembangunan nasional. Salah satu upaya strategis yang dilakukan adalah melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG), yaitu program penyediaan makanan bergizi bagi peserta didik sebagai bagian dari intervensi untuk memperbaiki status gizi, meningkatkan kesehatan, serta mendukung proses belajar mengajar di sekolah. Program ini diharapkan mampu mengurangi kesenjangan akses terhadap

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

makanan bergizi, meningkatkan angka kehadiran siswa, memperbaiki konsentrasi belajar, dan mendukung terbentuknya generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

Keberhasilan Program MBG tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan bergizi, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan dan perilaku seluruh pihak yang terlibat, termasuk siswa, guru, orang tua, dan tenaga kesehatan. Edukasi mengenai prinsip gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, keamanan pangan, dan pentingnya konsumsi makanan bergizi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari implementasi program. Tanpa adanya pemahaman yang baik, makanan yang disediakan berpotensi tidak dikonsumsi secara optimal atau tidak diimbangi dengan pola makan sehat di rumah.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat merupakan salah satu bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung kebijakan pemerintah melalui pemberdayaan masyarakat. Melalui edukasi kesehatan mengenai Program Makan Bergizi Gratis, diharapkan siswa memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang, memahami manfaat makanan bergizi terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta mampu menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, guru dan orang tua diharapkan menjadi mitra aktif dalam membangun lingkungan sekolah dan keluarga yang mendukung pemenuhan gizi anak secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai Intervensi Pemerintah dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Belajar Anak." Program ini diharapkan dapat mendukung keberhasilan implementasi Program MBG melalui peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, dan penguatan kolaborasi antara sekolah, keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mewujudkan generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di salah satu sekolah dasar yang berada di wilayah Indonesia pada bulan Februari - Maret 2026. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak sekolah dan fasilitas pelayanan kesehatan setempat yang menunjukkan masih perlunya peningkatan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang serta pemahaman terhadap Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi dan kualitas pendidikan anak.

Sasaran kegiatan adalah 50 siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI yang dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain siswa, kegiatan juga melibatkan kepala sekolah, guru kelas, tenaga kesehatan dari puskesmas, komite sekolah, dan perwakilan orang tua siswa sebagai mitra dalam mendukung keberhasilan program edukasi. Keterlibatan berbagai pihak diharapkan mampu memperkuat implementasi Program MBG melalui sinergi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Program ini menggunakan pendekatan edukatif, promotif, dan partisipatif, sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam diskusi, permainan edukasi, demonstrasi penyusunan menu sehat, serta praktik memilih makanan bergizi.

2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama kepala sekolah, guru, tenaga kesehatan puskesmas, dan komite sekolah untuk menyusun jadwal kegiatan, menentukan jumlah peserta, serta mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan.

Tim pengabdian kemudian melakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi sederhana dan wawancara dengan guru mengenai kebiasaan makan siswa, pengetahuan tentang gizi seimbang, serta pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di sekolah. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memahami prinsip gizi seimbang, masih sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta belum mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan kesehatan dan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan usia dan karakteristik peserta. Materi disusun menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan dilengkapi dengan ilustrasi menarik agar mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara interaktif melalui beberapa metode pembelajaran sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih mudah dan menyenangkan.

1) Registrasi dan Pemeriksaan Awal

Peserta melakukan registrasi, dilanjutkan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, serta penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai usia sebagai gambaran awal status gizi peserta.

2) Pengisian Pre-test

Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai:

- a) Pengertian gizi seimbang.
- b) Fungsi zat gizi.
- c) Pentingnya sarapan.
- d) Program Makan Bergizi Gratis.
- e) Kebiasaan makan sehat.
- f) Pentingnya minum air putih.
- g) Konsumsi buah dan sayuran.
- h) Dampak makanan tidak sehat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3) Penyuluhan Kesehatan

Materi edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan video edukasi, gambar, poster, dan diskusi sederhana agar peserta tetap aktif selama proses pembelajaran.

Materi yang diberikan meliputi:

- a) Pengertian gizi seimbang.
- b) Empat pilar gizi seimbang.
- c) Manfaat Program Makan Bergizi Gratis.
- d) Pentingnya sarapan sebelum belajar.
- e) Jenis makanan bergizi.
- f) Fungsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
- g) Pentingnya konsumsi buah dan sayuran.
- h) Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan.
- i) Pentingnya aktivitas fisik.
- j) Pentingnya minum air putih yang cukup.
- k) Bahaya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan.

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan pengalaman mengenai kebiasaan makan sehari-hari sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih komunikatif.

4) Demonstrasi Menu Bergizi Seimbang

Tim pengabdian melakukan demonstrasi penyusunan menu bergizi menggunakan konsep Isi Piringku.

Peserta dikenalkan dengan:

- a) Sumber karbohidrat.
- b) Lauk hewani.
- c) Lauk nabati.
- d) Sayuran.
- e) Buah-buahan.
- f) Air minum sehat.

Peserta kemudian diminta menyusun menu sehat menggunakan media gambar makanan yang telah disediakan.

5) Permainan Edukatif

Untuk meningkatkan minat belajar siswa, kegiatan dilanjutkan dengan permainan edukatif berupa:

- a) Tebak makanan sehat.
- b) Puzzle gizi seimbang.
- c) Kuis interaktif.
- d) Menyusun menu sehat.
- e) Tebak manfaat zat gizi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Metode permainan dipilih karena lebih sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.

6) Diskusi dan Tanya Jawab

Pada sesi ini siswa diberikan kesempatan bertanya mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan makanan bergizi, kebiasaan makan, manfaat Program MBG, serta cara menjaga kesehatan selama berada di sekolah maupun di rumah.

Guru dan orang tua yang hadir juga diberikan kesempatan berdiskusi mengenai pola makan anak dan strategi membangun kebiasaan makan sehat di lingkungan keluarga.

7) Pengisian Post-test

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta kembali mengerjakan post-test menggunakan soal yang sama dengan pre-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara menyeluruh terhadap proses maupun hasil kegiatan.

Aspek yang dievaluasi meliputi:

a. Pengetahuan

Diukur melalui perubahan nilai pre-test dan post-test mengenai:

- 1) Gizi seimbang.
- 2) Program MBG.
- 3) Pola makan sehat.
- 4) Sarapan.
- 5) Konsumsi buah dan sayuran.

b. Sikap

Diamati melalui perubahan persepsi peserta terhadap pentingnya mengonsumsi makanan bergizi setiap hari.

c. Keterampilan

Dinilai melalui kemampuan peserta dalam:

- 1) Memilih makanan sehat.
- 2) Menyusun menu bergizi.
- 3) Mengidentifikasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak.
- 4) Menjelaskan konsep Isi Piringku.

d. Partisipasi Peserta

Diamati berdasarkan:

- 1) Kehadiran.
- 2) Keaktifan bertanya.
- 3) Keikutsertaan dalam permainan edukatif.
- 4) Kemampuan menjawab pertanyaan narasumber.
- 5) Partisipasi dalam demonstrasi.

e. Kepuasan Peserta

Kepuasan peserta dinilai melalui kuesioner yang mencakup:

- 1) Kesesuaian materi.
- 2) Cara penyampaian narasumber.
- 3) Media pembelajaran.
- 4) Manfaat kegiatan.
- 5) Keinginan mengikuti kegiatan serupa.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai Intervensi Pemerintah dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Belajar Anak dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari registrasi, pengisian pre-test, penyuluhan kesehatan, demonstrasi penyusunan menu bergizi, permainan edukatif, diskusi interaktif, hingga pengisian post-test.

Sebanyak 50 siswa sekolah dasar mengikuti kegiatan secara penuh dengan tingkat kehadiran mencapai 100%. Seluruh peserta tampak antusias selama proses edukasi berlangsung. Hal ini terlihat dari tingginya partisipasi siswa dalam sesi diskusi, permainan edukatif, serta praktik menyusun menu bergizi berdasarkan konsep Isi Piringku. Guru dan tenaga kesehatan yang hadir juga memberikan dukungan aktif selama kegiatan berlangsung sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih interaktif dan kondusif.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	48,0
Perempuan	26	52,0
Kelas		
Kelas IV	17	34,0
Kelas V	16	32,0
Kelas VI	17	34,0
Mengikuti Program MBG di Sekolah		
Ya	50	100
Tidak	0	0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah peserta terdiri atas 26 siswa perempuan (52,0%) dan 24 siswa laki-laki (48,0%). Distribusi peserta relatif merata pada kelas IV, V, dan VI sehingga seluruh jenjang kelas memperoleh kesempatan yang sama untuk mengikuti kegiatan edukasi. Seluruh peserta merupakan siswa yang telah menerima manfaat Program

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Makan Bergizi Gratis di sekolah sehingga materi yang diberikan dapat langsung dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari mereka.

Keikutsertaan seluruh peserta dalam Program MBG menjadi modal penting dalam pelaksanaan edukasi karena siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga dapat memahami praktik penerapan pola makan bergizi melalui menu yang disediakan di sekolah. Kondisi ini memudahkan peserta dalam menghubungkan materi yang disampaikan dengan kebiasaan makan yang telah mereka lakukan.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Variabel	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	63,2	90,1
Nilai tertinggi	84	100
Nilai terendah	42	76
Peningkatan rata-rata	-	26,9 poin

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi. Nilai rata-rata pre-test sebesar 63,2 meningkat menjadi 90,1 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 26,9 poin.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan media visual, demonstrasi, permainan edukatif, dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan pentingnya Program Makan Bergizi Gratis. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana serta contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari membuat materi lebih mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar.

Selama evaluasi berlangsung, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan mengenai fungsi zat gizi, manfaat sarapan, pentingnya konsumsi buah dan sayuran, serta hubungan antara makanan bergizi dengan kesehatan dan prestasi belajar.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Peserta Setelah Edukasi

Indikator Pengetahuan	Benar (%)
Memahami konsep gizi seimbang	92,0
Mengetahui manfaat Program MBG	90,0
Memahami pentingnya sarapan	94,0
Mengetahui fungsi protein bagi tubuh	90,0
Memahami pentingnya konsumsi buah dan sayuran	88,0
Mengetahui bahaya konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih	86,0
Memahami pentingnya minum air putih	94,0

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa sebagian besar peserta telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah mengikuti kegiatan. Persentase tertinggi terdapat pada indikator pentingnya sarapan dan konsumsi air putih (94,0%), sedangkan indikator mengenai pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak menunjukkan persentase yang sedikit lebih rendah (86,0%).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Meskipun demikian, hasil tersebut tetap menunjukkan peningkatan dibandingkan kondisi sebelum edukasi.

Peserta juga mampu menjelaskan bahwa makanan bergizi tidak hanya berfungsi menghilangkan rasa lapar, tetapi juga berperan dalam mendukung pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki konsentrasi belajar, dan mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan maupun kelebihan gizi.

Tabel 4. Perubahan Perilaku Peserta Setelah Edukasi

Indikator Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Sarapan sebelum sekolah	58,0	90,0
Membawa atau memilih bekal sehat	50,0	86,0
Mengonsumsi buah setiap hari	46,0	82,0
Mengonsumsi sayuran setiap hari	52,0	88,0
Minum air putih yang cukup	60,0	92,0

Kegiatan edukasi juga memberikan perubahan positif terhadap perilaku peserta. Setelah mengikuti kegiatan, semakin banyak siswa yang menyatakan berkomitmen untuk membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari, serta mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Perubahan perilaku tersebut diperkuat melalui sesi praktik penyusunan menu sehat dan permainan edukatif yang memberikan pengalaman belajar secara langsung. Peserta terlihat lebih mudah memahami konsep gizi seimbang ketika materi disampaikan melalui metode praktik dibandingkan hanya melalui ceramah.

Guru juga menyampaikan bahwa beberapa siswa mulai menunjukkan ketertarikan untuk memilih makanan yang lebih sehat saat jam istirahat sekolah dan lebih memahami manfaat makanan yang disediakan dalam Program Makan Bergizi Gratis.

Tabel 5. Evaluasi Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan

Aspek Penilaian	Puas (%)
Materi mudah dipahami	96,0
Cara penyampaian narasumber	98,0
Media edukasi menarik	94,0
Demonstrasi mudah dipraktikkan	92,0
Permainan edukatif menyenangkan	98,0
Kegiatan bermanfaat	100

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan pengabdian. Sebanyak 100% peserta menyatakan bahwa kegiatan sangat bermanfaat dan memberikan pengetahuan baru mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Sebagian besar siswa juga merasa metode pembelajaran yang digunakan lebih menarik dibandingkan pembelajaran konvensional di kelas karena melibatkan permainan, diskusi, dan praktik langsung.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Guru pendamping mengungkapkan bahwa kegiatan ini membantu memperkuat pendidikan kesehatan di sekolah serta mendukung pelaksanaan Program MBG. Orang tua yang hadir juga memberikan apresiasi karena memperoleh informasi mengenai pentingnya membangun kebiasaan makan sehat di lingkungan keluarga.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seluruh tahapan kegiatan dapat dilaksanakan sesuai rencana dengan dukungan penuh dari pihak sekolah, guru, tenaga kesehatan, dan peserta didik. Tingginya tingkat kehadiran dan partisipasi peserta menunjukkan bahwa topik mengenai gizi seimbang dan Program Makan Bergizi Gratis memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan masyarakat.

Peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, dan tingginya kepuasan peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif efektif dalam meningkatkan literasi gizi pada anak usia sekolah. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua menjadi faktor pendukung penting dalam memperkuat penerapan kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Hasil ini memberikan gambaran bahwa kegiatan edukasi berbasis sekolah dapat menjadi strategi promotif yang mendukung keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis dalam meningkatkan kesehatan, kualitas pembelajaran, dan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

2. Pembahasan

Program Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang. Kegiatan yang meliputi penyuluhan, demonstrasi penyusunan menu sehat, permainan edukatif, diskusi interaktif, serta evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipasi efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai hubungan antara konsumsi makanan bergizi, kesehatan, dan prestasi belajar.

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 63,2 menjadi 90,1 menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan literasi gizi siswa. Setelah mengikuti kegiatan, peserta lebih memahami konsep gizi seimbang, manfaat sarapan, fungsi zat gizi, serta tujuan Program MBG. Hasil ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi promotif yang efektif dalam membangun perilaku hidup sehat sejak usia sekolah.

Keberhasilan kegiatan didukung oleh metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Penggunaan media visual, video edukasi, permainan, dan demonstrasi membuat proses belajar lebih menarik dibandingkan metode ceramah. Melalui diskusi dan praktik penyusunan menu berdasarkan konsep **Isi Piringku**, siswa lebih mudah memahami proporsi makanan bergizi dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan perilaku positif. Peserta menunjukkan peningkatan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, membawa bekal sehat, serta memenuhi kebutuhan air minum. Meskipun perubahan tersebut masih bersifat jangka pendek, hasil ini menunjukkan adanya motivasi dan komitmen siswa untuk menerapkan pola makan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

sehat. Agar perubahan perilaku dapat dipertahankan, edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan keluarga dan sekolah.

Program MBG merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pemenuhan gizi anak usia sekolah. Penyediaan makanan bergizi di sekolah diharapkan mampu mendukung kesehatan, meningkatkan konsentrasi, kehadiran, dan prestasi belajar siswa. Namun, keberhasilan program tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan, tetapi juga pada pemahaman siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi secara konsisten. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi komponen penting dalam mendukung implementasi Program MBG.

Keterlibatan guru dan orang tua juga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Guru berperan dalam membiasakan perilaku hidup sehat di sekolah, sedangkan orang tua berperan menyediakan makanan bergizi di rumah. Sinergi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk membangun kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan.

Meskipun memberikan hasil yang baik, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Evaluasi dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan hanya melibatkan satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan. Penelitian atau kegiatan lanjutan dengan pemantauan berkala diperlukan untuk menilai dampak Program MBG terhadap status gizi, kebiasaan makan, dan prestasi belajar siswa.

Secara keseluruhan, edukasi mengenai Program Makan Bergizi Gratis terbukti efektif meningkatkan literasi gizi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat. Integrasi antara penyediaan makanan bergizi, pendidikan kesehatan, serta dukungan keluarga dan sekolah merupakan pendekatan yang saling melengkapi dalam mendukung keberhasilan Program MBG dan meningkatkan kualitas kesehatan serta prestasi belajar anak.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat melalui kegiatan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai Intervensi Pemerintah dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Belajar Anak berjalan dengan baik dan memperoleh respons yang sangat positif dari peserta, guru, serta pihak sekolah. Kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi, permainan edukatif, dan diskusi interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang serta manfaat Program Makan Bergizi Gratis dalam mendukung kesehatan dan proses belajar. Program MBG sendiri merupakan bagian dari upaya pemerintah untuk meningkatkan status gizi dan kualitas sumber daya manusia melalui penyediaan makanan bergizi bagi kelompok sasaran.

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 63,2 menjadi 90,1 menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi anak usia

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

sekolah. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap dan perilaku peserta menuju kebiasaan hidup yang lebih sehat, seperti membiasakan sarapan sebelum sekolah, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, memilih makanan yang lebih bergizi, serta mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Keberhasilan kegiatan tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas materi dan metode pembelajaran yang digunakan, tetapi juga oleh adanya dukungan dari pihak sekolah, guru, tenaga kesehatan, serta orang tua siswa. Kolaborasi berbagai pihak tersebut menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sehingga peserta lebih mudah memahami materi dan termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan bergizi, tetapi juga memerlukan edukasi yang berkelanjutan agar peserta memahami manfaat program dan mampu membangun kebiasaan konsumsi makanan sehat secara mandiri. Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis sekolah dapat menjadi salah satu strategi promotif yang efektif dalam mendukung program pemerintah untuk meningkatkan kesehatan, status gizi, kemampuan belajar, dan kualitas generasi penerus bangsa.

2. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

- 1) Sekolah diharapkan terus mengintegrasikan pendidikan gizi dan perilaku hidup sehat ke dalam berbagai kegiatan pembelajaran maupun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), sehingga pengetahuan yang telah diperoleh siswa dapat dipertahankan dan diterapkan secara berkelanjutan.
- 2) Guru dan tenaga kesehatan diharapkan melakukan edukasi secara berkala mengenai pentingnya gizi seimbang, keamanan pangan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah.
- 3) Orang tua diharapkan berperan aktif dalam mendukung keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis dengan membiasakan penyediaan makanan sehat di rumah, membangun pola makan yang teratur, serta memberikan teladan dalam memilih makanan bergizi bagi anak.
- 4) Puskesmas dan instansi terkait diharapkan terus memperkuat kolaborasi dengan sekolah melalui kegiatan penyuluhan, pemantauan status gizi, serta evaluasi berkala terhadap implementasi Program MBG agar manfaat program dapat dirasakan secara optimal oleh seluruh peserta didik.
- 5) Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan dengan cakupan sasaran yang lebih luas serta disertai pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku, status gizi, dan prestasi belajar siswa sehingga efektivitas program dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai Intervensi Pemerintah dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Belajar Anak. Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah beserta seluruh guru atas izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada tenaga kesehatan, kader kesehatan, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi, pelaksanaan edukasi, demonstrasi, serta evaluasi kegiatan.

Terima kasih kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan, serta kepada orang tua dan komite sekolah atas dukungan dan komitmennya dalam membiasakan perilaku makan sehat di lingkungan keluarga. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peserta, sekolah, dan masyarakat serta menjadi kontribusi nyata perguruan tinggi dalam mendukung keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk meningkatkan kualitas kesehatan, status gizi, dan prestasi belajar anak Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Academy of Pediatrics. School health: Policy and practice. 8th ed. Itasca (IL): American Academy of Pediatrics; 2022.
2. Badan Gizi Nasional. MBG dirancang penuhi sepertiga kebutuhan gizi harian, juknis bisa diakses publik. Jakarta: Badan Gizi Nasional; 2026.
3. Badan Gizi Nasional. BGN matangkan regulasi standar gizi Program Makan Bergizi Gratis melalui rapat harmonisasi. Jakarta: Badan Gizi Nasional; 2026.
4. Dito Anurogo ; Rahayu Setyaningsih ; Djusmadi Rasyid ; Ulul Asmy ; Tri Ayu Yuniyanti ; Andi Bintang, (2023). Kebutuhan Dasar Manusia : Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia (Teori Hierarki Abraham Maslow). No. ISBN: 978-623-09-7192-1. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2023/11/03/kebutuhan-dasar-manusia/>
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The state of food security and nutrition in the world 2023. Rome: FAO; 2023.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
9. Masdarwati, M., Kadir, E., Serli, S., Ruben, S. D., Pannyiwi, R., & Rante, A. (2023). Penyuluhan Tentang Makanan Pendamping Asi Dengan Status Gizi Balita. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 58–60. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.28>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

10. Noyumala ; Cici Yusnayani ; Eka Sarofah Ningsih ; Zumrotul Ula, dkk. (2024). Midwifery Practice (Optimal Services for Women's Health). No. ISBN: 978-623-09-8576-8. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2024/02/05/midwifery-practice-optimal-services-for-womens-health/>
11. Organisation for Economic Co-operation and Development. Education at a glance 2023: OECD indicators. Paris: OECD Publishing; 2023.
12. Popkin BM, Ng SW. The nutrition transition to healthier diets: Current challenges and opportunities. *Lancet*. 2022;400(10358):1205–26.
13. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
14. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
15. Toalu, A., Tawil, M. R., Musfirah, M., Marpaung, M. P., Pannyiwi, R., & Halimatussa'diah, H. (2023). Content of E.Coli, Coliform and Iron (Fe) Bacteria with A Refill Drinking Water Treatment System in Tinggimoncong District. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 196–202. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.84>
16. United Nations Children's Fund. The state of the world's children 2023: For every child, nutrition. New York: UNICEF; 2023.
17. United Nations Children's Fund. Strategi peningkatan gizi anak usia sekolah di Indonesia. Jakarta: UNICEF Indonesia; 2022.
18. Victora CG, Christian P, Vdaletti LP, Gatica-Domínguez G, Menon P, Black RE. Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries. *Lancet*. 2021;397(10282):1388–99.
19. World Bank. Investing in nutrition: The foundation for development. Washington (DC): World Bank; 2022.
20. World Health Organization. Healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2026.
21. World Health Organization. Guideline on school health services. Geneva: World Health Organization; 2021.
22. World Health Organization. Promoting healthy diets and physical activity in schools. Geneva: World Health Organization; 2022.
23. World Health Organization. WHO guideline on nutrition, physical activity and healthy eating for children and adolescents. Geneva: World Health Organization; 2023.