

**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN PROGRAM
MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI 1 JEPUN KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

RAFILA WIRA ARYONA

NPM : 22.1.50.30.318

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI INDONESIA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

RAFILE WIRA ARYONA

NPM: 22.1.50.30.318

JUDUL :

**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN PROGRAM
MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI 1 JEPUN KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN 2026**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 29 Juni 2026

Pembimbing I



M. Anis Zawawi M. Or.
NIDN 0730048903

Pembimbing II



Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.
NIDN 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

Rafila Wira Aryona

NPM: 22.1.50.30.318

Judul:

**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN PROGRAM
MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI 1 JEPUN KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN 2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

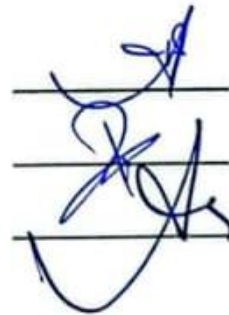
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Anis Zawawi, M.Or.
2. Penguji 1 : Rizki Burstiando, M.Pd
3. Penguji 2 : Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rafila Wira Aryona
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Sumbawa Besar/ 19 Juni 2003
NPM : 2215030318
Fak/Jur./Prodi. :FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 29 Juni 2026

Yang Menyatakan


Rafila Wira Aryona
NPM 22.1.50.30.318

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan pernah menjadi takdir ku, dan apa yang ditakdirkan untuk ku tidak akan pernah melewatkan ku”

(Umar Bin Khattab)

Kupersembahkan Karya Ini Buat :

1. Pertama, kupersembahkan untuk orangtua yang telah memberikan pendidikan hingga jenjang perkuliahan, Terima kasih atas cinta, doa, dukungan, dan motivasi yang senantiasa menguatkan langkah penulis dalam menempuh perjalanan pendidikan ini. Di setiap lelah yang datang, kasih sayang, harapan, dan ketulusan kalian selalu menjadi cahaya yang menuntun penulis hingga mampu menyelesaikan karya sederhana ini.
2. Kedua, kupersembahkan untuk keluarga besar tercinta, serta para sahabat yang tidak dapat ditulis namanya satu per satu. Terima kasih atas segala doa, perhatian, dukungan, dan kehadiran yang senantiasa menjadi penguat di setiap proses perjalanan pendidikan ini.
3. Ketiga, kupersembahkan untuk seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Alfika Fatkhiyatul Ilma. Terimakasih telah menjadi rumah tempatku pulang di kala penat, dan menjadi baris doa yang paling setia di setiap sujudmu. Jika karya tulis adalah sebuah karya sederhana yang luar biasa, maka bagiku, hadirmu adalah karunia paling sempurna dalam perjalanan ini. Terima kasih atas segala doa, ketulusan, dan pundak yang selalu siap menampung lelah. Kita telah melangkah sejauh ini bersama, dan seperti janji kita, mari kita terus berjuang bersama, saling menguatkan, tidak hanya sampai detik ini, tapi untuk selamanya.
4. Teruntuk diriku sendiri, pahlawan paling nyata dalam perjalanan ini. Terima kasih karena telah menolak untuk menyerah, bahkan ketika menyerah terasa sebagai pilihan paling mudah. Terima kasih telah memeluk erat diriku sendiri di malam-malam paling sunyi, saat lelah, kecewa, dan masalah yang datang bertubi-tubi. Di atas kaki yang pernah gemetar ini, kamu terbukti

mampu berdiri tegak dan menyelesaikan apa yang telah kamu mulai. Kamu adalah bukti bahwa luka tidak selalu menghancurkan, melainkan menempa. Semoga setelah bab ini usai, kamu tidak pernah lupa cara untuk tumbuh. Tetaplah melangkah dengan hati yang luas, jiwa yang bijaksana, dan keberanian yang tidak akan pernah padam. Aku bangga padamu, amat sangat bangga.

PRAKATA

Puji syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan. Proposal Skripsi dengan judul **"ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 1 JEPUN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2026"** ini ditulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Kepala Rektor UN PGRI yang selalu memberikan banyak dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Kepala Dekan FIKS yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa untuk mengembangkan diri di fakultas ini.
3. Bapak Weda, M.Pd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. M. Anis Zawawi, M.Or. Selaku Pembimbing I Skripsi yang telah memberikan banyak sekali tuntunan dalam menyelesaikan proposal skripsi guna syarat awal untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).
5. Dr. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd. Selaku Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan banyak sekali tuntunan dalam menyelesaikan proposal skripsi guna syarat awal untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).
6. Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberi banyak sekali motivasi sehingga dapat dengan baik menyelesaikan sebuah proposal skripsi ini.
7. Alfika Fatkhiyatul Ilma selaku orang yang menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini

8. Teman-teman seperjuangan yang tidak ada kata lelah dalam memberikan sebuah semangat dan memberikan dukungan untuk dengan baik dan tepat waktu menyelesaikan skripsi ini.

Rekan-rekan di Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya Progam Studi Penjas dan semua pihak yang banyak membantu saya secara langsung maupun tidak langsung.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan.

Kediri, 29 Juni 2026

Yang menyerahkan



Rafila Wira Aryona
NPM 22.1.50.30.318

RINGKASAN

Rafila Wira Aryona. Analisis Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada Siswa SD Negeri Sekecamatan Tulungagung.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh (IMT), Makan Bergizi Gratis (MBG), Presensi Harian, Status Gizi, Anak Sekolah Dasar.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kondisi gizi pada anak usia sekolah dasar untuk menunjang proses tumbuh kembang dan kognitif, serta adanya implementasi kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) oleh pemerintah sebagai intervensi gizi secara struktural. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat presensi siswa dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan capaian status gizi yang diukur melalui Z-Score Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa kelas atas di SD Negeri 1 Jepun, Kabupaten Tulungagung Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional.

Subjek penelitian adalah siswa kelas atas dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data primer dilakukan melalui pengukuran antropometri langsung (berat badan dan tinggi badan) untuk mendapatkan nilai Z-Score IMT, serta pengecekan data sekunder berupa presensi program MBG. Pada uji prasyarat normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, ditemukan bahwa data presensi tidak berdistribusi normal ($p=0,000 < 0,05$), sehingga uji hipotesis dialihkan menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman Rank*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai probabilitas (Sig. 2-tailed) sebesar 0,752 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,060. Berdasarkan perolehan nilai tersebut, hipotesis nol (H_0) diterima yang menegaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat presensi Program MBG dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa di SD Negeri 1 Jepun. Ketidadaan korelasi yang bermakna ini mengindikasikan bahwa capaian Z-Score IMT siswa sangat dipengaruhi oleh faktor keseimbangan energi yang lebih kompleks di luar program tersebut, seperti asupan kalori di lingkungan keluarga (sarapan dan makan malam), pengeluaran energi melalui aktivitas fisik harian, serta lamanya durasi adaptasi biologis.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vii
RINGKASAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	11
C. TUJUAN PENELITIAN	11
D. MANFAAT PENELITIAN	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Teori Dan Penelitian Terdahulu	13
1. Konsep Indeks Massa Tubuh (IMT).....	13
2. Makan Bergizi Gratis (MBG).....	16
B. KERANGKA BERFIKIR.....	24
C. HIPOTESIS	26
BAB III METODELOGI PENELITIAN	27
A. DESAIN PENELITIAN	27
B. DEFINISI OPRASIONAL	27
1. Variabel Dependen (Variabel Terikat)	27
2. Variabel Independen (Variabel Bebas)	28

C. ALAT, BAHAN, DAN ATAU INSTRUMEN PENELITIAN.....	28
D. POPULASI DAN SAMPEL	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	38
E. PROSEDUR PENELITIAN	38
1. Sumber Data	38
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	39
F. TEMPAT DAN JADWAL PENELITIAN	41
1. Tempat Penelitian	41
2. Jadwal Penelitian	41
G. TEKNIK ANALISIS DATA.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. HASIL PENELITIAN	46
B. PEMBAHASAN	51
BAB V PENUTUP.....	56
A. Simpulan.....	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Grafik Indeks Massa Tubuh menurut Anak Laki-laki 5-18	
Tahun (Z-Score)	29
Tabel 3.2 Grafik Indeks Massa Tubuh menurut Anak Perempuan 5-18	
Tahun (Z-Score)	29
Tabel 3.3 Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak Laki-laki 5-18	
Tahun.....	30
Tabel 3.4 Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak Perempuan 5-18	
Tahun.....	36
Tabel 3.5 Jadwal Penelitian.....	44
Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	48
Tabel 4.1 Uji Normalitas.....	53
Tabel 4.2 Uji Korelasi Spearman	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Permohonan Melaksanakan Penelitian	73
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	74
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	75
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	76
Lampiran 5. Dokumentasi Pengukuran Sample.....	78
Lampiran 6. Dokumentasi Pembagian Dan MBG Bersama	81
Lampiran 7. Tabel Data Status Gizi Anak (5-18 Tahun).....	82
Lampiran 8. Presensi Siswa	83
Lampiran 9. Surat Keterangan Bebas Similarity.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kondisi gizi pada kelompok usia sekolah dasar sejatinya menjadi cerminan awal dari kualitas generasi masa depan. Masalah gizi pada periode ini tidak boleh diabaikan, mengingat fungsinya sebagai determinan utama yang mengintervensi proses tumbuh kembang biologis, kematangan berpikir, serta performa belajar siswa secara komprehensif. Nutrisi yang optimal adalah bahan bakar bagi pertumbuhan fisik dan ketajaman berpikir siswa. Fenomena ini memperlihatkan bahwa kita tengah terjebak dalam lingkaran *double burden of malnutrition* (beban ganda malnutrisi). Realitas kontradiktif ini ditandai oleh defisit nutrisi esensial yang masih membayangi sebagian besar anak, yang ironisnya terjadi simultan dengan lonjakan prevalensi obesitas serta kelebihan berat badan pada kelompok demografi usia yang sama. Fenomena global ini menunjukkan bahwa kuantitas asupan tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas kesehatan (WHO, 2023). Fenomena ini menjadi pengingat bahwa fokus perbaikan gizi tidak boleh lagi bersifat satu arah. Tantangannya bukan hanya soal memerangi kelaparan, tapi juga soal memerangi ketidakseimbangan nutrisi. Di Indonesia, masalah ini semakin pelik karena adanya disrupsi pola makan akibat gaya hidup perkotaan dan ketergantungan pada pangan global yang serba instan. Globalisasi pangan telah mengubah apa yang kita makan, yang sayangnya sering kali mengabaikan aspek kualitas demi kenyamanan dan kecepatan (Popkin et al., 2020)

Kebijakan Makan Bergizi Gratis yang digagas oleh pemerintahan Prabowo-Gibran menyasar dua urgensi krusial yang saling berkaitan di Indonesia, yaitu problem *stunting* dan kemiskinan. Program nasional yang diusung sejak momentum politik Pemilu 2024 ini menempatkan pemenuhan nutrisi sebagai instrumen utama dalam perbaikan kualitas kesehatan dan penguatan ekonomi masyarakat kelas bawah. Melalui skema kebijakan ini, intervensi diwujudkan dalam bentuk penyediaan pangan bergizi dan susu gratis yang menyasar anak usia sekolah serta santri di berbagai lembaga pesantren di seluruh penjuru Indonesia. Output jangka panjang dari program ini diorientasikan untuk mengonstruksi fondasi generasi yang sehat, berintelektual tinggi, serta kompetitif demi mengasuh laju pertumbuhan

ekonomi nasional menuju gerbang Indonesia Emas 2045. Secara spasial, fokus aksentuasi program diarahkan pada perbaikan status nutrisi anak-anak di wilayah terluar, terdepan, dan tertinggal (3T) yang rentan terhadap krisis gizi buruk dan kerawanan pangan. Mengingat cakupan penerimanya yang masif mencapai 82,9 juta jiwa yang mencakup balita, pelajar, hingga ibu hamil program strategis ini diproyeksikan menyerap alokasi dana APBN senilai Rp450 triliun per tahun secara kontinu (Andin et al., 2025). Besarnya anggaran yang diperlukan untuk program ini menimbulkan berbagai pertanyaan mengenai sumber pendanaannya serta pengaruhnya terhadap kondisi keuangan negara. Pihak yang mendukung program ini berpendapat bahwa kebijakan tersebut dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan dan pemenuhan gizi anak-anak. Dampak tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan prestasi belajar serta kualitas hidup mereka di masa mendatang (Nida et al., 2023). Merujuk pada pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa esensi dari kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah upaya struktural pemerintah untuk mendongkrak derajat kesehatan dan gizi masyarakat, terutama anak-anak. Di samping aspek pemenuhan nutrisi, program ini mengemban fungsi ganda dalam menuntaskan problem kemiskinan dan *stunting* di Indonesia. Dengan cakupan sasaran yang masif pada ranah domestik (balita, siswa sekolah, dan ibu hamil), implementasi kebijakan pemenuhan pangan gratis ini diharapkan mampu mencetak generasi masa depan yang berkualitas tinggi untuk menyongsong transformasi ekonomi menuju Indonesia Emas 2045.

Survei hasil Status Gizi Indonesia (SSGI, 2024), memberikan gambaran nyata mengenai tingginya prevalensi masalah gizi yang belum terselesaikan di level nasional. Terjadi anomali di mana angka obesitas anak terus merangkak naik, sementara masalah fundamental seperti *stunting* dan gizi kurang belum berhasil dieliminasi sepenuhnya. Hal ini menunjukkan bawasanya intervensi kesehatan di Indonesia sedang berhadapan dengan spektrum masalah gizi yang sangat lebar dan beragam. Data dari Badan Pusat Statistik turut memperlihatkan adanya kesenjangan distribusi pangan bernutrisi di berbagai daerah, yang juga menjangkau hingga level kabupaten (BPS, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah masih menjadi tantangan serius yang membutuhkan pendekatan berbasis data dan kebijakan yang tepat.

Kesehatan dan kebugaran fisik peserta didik sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizinya. Terutama bagi anak sekolah usia dini, asupan nutrisi yang seimbang menjadi hal yang krusial demi mendukung pertumbuhan tubuh, perkembangan kecerdasan (kognitif), serta kelancaran aktivitas fisik seperti berolahraga di sekolah. Asupan gizi yang baik dapat membantu siswa menjaga kondisi tubuh tetap sehat sehingga mereka dapat mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal. Fondasi utama dari keberhasilan pertumbuhan fisik dan kematangan kognitif anak pada fase usia sekolah dasar terletak pada kualitas gizi yang diserapnya. Kontribusi positif dari pemenuhan nutrisi yang baik ini linear dengan tingkat kesehatan yang lebih adaptif, fungsi berpikir yang lebih responsif, serta intensitas konsentrasi yang lebih mendalam sewaktu anak menjalani proses belajar-mengajar. Perkembangan kognitif serta kemampuan akademik anak dapat menghambat yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi atau *stunting*. *Stunting* dan obesitas selalu berkesinambungan pada kalangan anak-anak, keadaan ini bila diabaikan dapat berdampak pada tingkat produktivitas mereka ketika dewasa di masa depan. Perlu digarisbawahi bahwa manifestasi kemiskinan gizi baik berupa *stunting* maupun obesitas memiliki implikasi serius terhadap kematangan berpikir anak, sehingga berpotensi menurunkan kualitas luaran akademik mereka. Data empiris dari WHO mengonfirmasi bahwa krisis nutrisi ini bersifat masif, di mana terdapat kurang lebih 37 juta anak dunia mengalami obesitas dan melampaui 148 juta anak usia bawah lima tahun terdiagnosa *stunting*. Kondisi kontradiktif ini linear dengan fakta bahwa anak yang kekurangan zat gizi esensial akan mengalami kendala klinis, mulai dari penurunan stamina, distorsi konsentrasi, hingga kerentanan terhadap penyakit. Situasi demikian secara otomatis mengintervensi daya serap belajar siswa dan memicu penurunan prestasi belajar di kelas (Pramesthi et al., 2025).

Hingga saat ini, problematika nutrisi pada kelompok usia sekolah masih menempati posisi krusial sebagai tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang, tidak terkecuali Indonesia. Belum tuntasnya isu defisit gizi pada sebagian anak ini distimulasi oleh beberapa faktor determinan, seperti melemahnya daya dukung ekonomi keluarga, rendahnya literasi orang tua mengenai urgensi pola konsumsi yang seimbang, hingga ketimpangan akses

terhadap ketersediaan pangan yang bernutrisi. Keadaan ini membuat beberapa siswa datang ke sekolah tanpa sarapan atau hanya mengonsumsi makanan yang nilai gizinya kurang baik. Akibat kondisi tersebut, siswa cenderung memiliki energi yang rendah, mudah merasa mengantuk, serta mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung di kelas (Wahyuniar et al., 2025)

Selain berdampak pada aspek biologis, status nutrisi anak secara empiris juga memegang peranan penting sebagai salah satu determinan yang mendikte fluktuasi angka kehadiran harian peserta didik di lingkungan sekolah. Anak yang mengalami kekurangan gizi atau memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik biasanya lebih rentan terhadap penyakit, sehingga mereka lebih sering tidak masuk sekolah. Keadaan ini tentu dapat mengganggu proses belajar yang mereka jalani serta menghambat pencapaian hasil belajar yang maksimal. Oleh sebab itu, menjamin ketersediaan gizi yang optimal pada fase perkembangan anak sekolah merupakan agenda krusial yang harus diintervensi oleh multipihak. Kolaborasi aktif antara pemerintah dalam merumuskan kebijakan, pihak sekolah dalam mengawal lingkungan belajar yang sehat, serta keterlibatan struktural dari masyarakat menjadi kunci utama dalam memutus rantai masalah ini. Merujuk pada output riset di lapangan, penyediaan asupan nutrisi secara terstruktur di lingkungan sekolah terindikasi kuat memberikan stimulan berupa kemanfaatan yang menyeluruh bagi menunjang berbagai aspek kebutuhan siswa, di antaranya membantu meningkatkan status gizi anak, memperbaiki kemampuan konsentrasi saat belajar, serta meningkatkan tingkat kehadiran siswa dalam mengikuti kegiatan di sekolah (Habibah et al., 2025).

Upaya penuntasan masalah malnutrisi di Indonesia kini mulai ditempuh pemerintah melalui perumusan kebijakan yang berfokus pada pemenuhan pangan sehat anak usia sekolah. Manifestasi dari komitmen politik tersebut saat ini mewujudkan dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Melalui program ini, pemerintah mengambil tindakan pencegahan yang berdampak ganda (*dual effect*), di mana pemenuhan hak kesehatan dasar bagi anak berjalan beriringan dengan komitmen negara dalam mendongkrak standar mutu intelektual generasi bangsa. Melalui program tersebut, para siswa mendapatkan makanan sehat dan

bergizi secara cuma-cuma selama berada di lingkungan sekolah. Dengan adanya program MBG, diharapkan kebutuhan gizi harian siswa dapat terpenuhi sehingga mereka mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih optimal. Berbagai telaah ilmiah mengonfirmasi bahwa skema penyediaan makanan bergizi gratis memberikan implikasi komprehensif bagi dinamika kehidupan pelajar. Secara fungsional, kebijakan ini mengemban *dual role*: memulihkan pemenuhan nutrisi esensial anak sekaligus merangsang kesiapan psikologis siswa berupa ketajaman berpikir dan gairah belajar di sekolah. Ketercukupan zat gizi ini pada gilirannya memicu dampak domino yang positif terhadap aspek sosiologi pendidikan, yakni menekan angka absensi. Hal ini dikarenakan kondisi fisik yang adaptif dan energi yang adekuat secara otomatis memfasilitasi kapasitas fungsional siswa untuk mengikuti proses pembelajaran secara konsisten (Arifin et al., 2025).

Kebijakan pemenuhan nutrisi berbasis sekolah ini juga mengemban fungsi fungsional dalam ranah stabilitas sosial. Pada segmentasi masyarakat berpenghasilan rendah, program tersebut mengonstruksi dampak protektif yang signifikan, yakni mencegah tekanan ekonomi keluarga lewat pengalihan beban biaya penyediaan pangan anak ke sektor publik. Dengan adanya program ini, orang tua tidak perlu terlalu khawatir mengenai pemenuhan kebutuhan gizi anak selama berada di sekolah. Hal ini secara tidak langsung, dapat mejunjung kesejahteraan keluarga serta mendukung upaya pemerintah dalam mengurangi masalah ketimpangan sosial di masyarakat (Jamal & Adinda, 2026). Tidak hanya pada ranah personal siswa dan domestik keluarga, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) juga menyimpan prospek strategis dalam mengeskalasi mutu makro pendidikan secara komprehensif. Pada saat kesiapan biologis anak berada dalam kondisi prima yang ditopang oleh kecukupan cadangan kalori, transfer pengetahuan di kelas akan berjalan lebih efektif karena daya serap kognitif peserta didik menjadi lebih adaptif dalam merekonstruksi materi yang disampaikan oleh pendidik. Makan bergizi gratis dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran di kelas serta membantu meningkatkan prestasi akademik siswa. Berdasarkan potret data riset terdahulu, skema pemenuhan nutrisi berbasis sekolah berkorelasi positif dengan kesiapan psikologis peserta didik. Indikasinya terlihat dari kapasitas fokus kognitif dan motivasi intrinsik dalam belajar yang cenderung lebih unggul pada siswa penerima

manfaat program, daripada mereka yang tidak mendapatkan fasilitas serupa (Ngurah & Seventilofa, 2025)

Atas dasar tersebut, diperlukan sebuah investigasi ilmiah lanjutan yang berfokus pada evaluasi pelaksanaan serta implikasi nyata program Makan Bergizi Gratis terhadap dinamika peserta didik. Keberadaan penelitian ini menjadi instrumen krusial untuk memetakan efektivitas program dalam menstimulasi perbaikan status nutrisi anak didik, khususnya yang direfleksikan melalui fluktuasi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa secara objektif. Secara praktis, studi ini didesain untuk menyajikan rujukan informasi yang valid bagi otoritas publik dan lembaga sekolah dalam menyempurnakan performa serta efisiensi pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis di masa mendatang. Berdasarkan benang merah pemaparan di atas, disimpulkan bahwa asupan gizi yang adekuat pada anak usia sekolah merupakan pilar penyokong kelancaran transformasi akademik di sekolah. Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis bertindak sebagai salah satu keputusan strategis yang krusial untuk menstimulasi pemulihan indikator kesehatan, tingkat kesejahteraan sosial, dan akselerasi standar mutu pendidikan pelajar di Indonesia. Sebab itu, penelitian mengenai program Makan Bergizi Gratis terhadap Indeks Masa Tubuh siswa perlu dilakukan untuk mengetahui dampak dan efektivitas program tersebut terhadap proses pembelajaran dan perkembangan peserta didik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa program pemberian makanan di sekolah atau *school feeding program* memberikan pengaruh positif terhadap kondisi kesehatan serta kemampuan belajar para siswa. Secara serentak, intervensi kebijakan tersebut mampu menstimulasi perbaikan status nutrisi anak, mengoptimalkan daya fokus kognitif saat menyerap materi pelajaran, sekaligus memperkuat retensi kehadiran harian peserta didik di kelas (Rahmah et al., 2025). Tidak hanya itu, program makan bergizi juga berperan dalam mendukung kesejahteraan siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik (Pulungan & Saloom, 2026).

Memiliki komposisi tubuh yang ideal sejatinya menjadi orientasi fisik yang universal bagi setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan. Secara konseptual, kondisi tubuh yang ideal merefleksikan adanya proporsionalitas atau keseimbangan yang presisi antara berat badan dengan tinggi badan, di mana status

antropometri individu tersebut berada pada rentang normal—tidak mengarah pada klasifikasi obesitas (*overweight*) maupun defisit berat badan (*underweight*) (Puspasari & Psi, 2019). Kajian antropometri, proporsionalitas tubuh ideal dapat dikuantifikasi menggunakan instrumen Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan nilai matematis standar yang dihitung melalui komparasi antara massa tubuh (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter), yang hasilnya kemudian dikonversikan ke dalam klasifikasi status gizi, meliputi kategori berat badan kurang (*underweight*), normal, berlebih (*overweight*), hingga obesitas. Penelitian yang terkaji sebelumnya, menyatakan bahwa program makan bergizi gratis umumnya mampu memperbaiki IMT menuju kategori normal, sekaligus membantu mengurangi permasalahan gizi, seperti kekurangan berat badan (kurus) dan stunting (Rahmah et al., 2025; Wiyanti et al., 2026). Selain itu, indikator seperti IMT sering dipakai sebagai ukuran utama keberhasilan program.

Program Makan Bergizi Gratis dilaksanakan serentak seluruh Indonesia. Tepatnya peneliti melakukan penelitian di SD Negri 1 Jepun, Kabupaten Tulungagung, program ini telah dilaksanakan selama kurang lebih tujuh bulan, yaitu sejak November 2025 hingga Mei 2026, penelitian ini diteliti. Momentum tersebut berjalan selaras dengan linimasa pelaksanaan riset ini. Sepanjang periode pengamatan, manajemen sekolah secara berkala mendistribusikan pangan kaya nutrisi setiap harinya berdasarkan regulasi waktu dan prosedur baku yang telah diinstruksikan. Operasionalisasi yang berjalan konsisten ini mengindikasikan bahwa tata kelola program MBG telah terinstitusionalisasi lewat sistem yang terstruktur. Dampaknya, seluruh siswa yang menjadi subjek sasaran dapat menerima pasokan nutrisi tambahan secara berkelanjutan sepanjang intervensi berlangsung, di mana stimulus ini diorientasikan untuk merekonstruksi status gizi anak didik, termasuk mengeskalasi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka ke arah rentang normal. Hasil peninjauan objektif di lapangan memperlihatkan gambaran bahwa persentase terbesar dari populasi siswa datang ke sekolah dengan kondisi fisik yang cenderung lesu dan lemas, sebuah situasi yang berpotensi menjadi faktor penghambat kesiapan belajar anak di kelas, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi serta kemampuan gerak mereka saat mengikuti kegiatan pembelajaran salah satunya olahraga. Sebagian siswa juga terlihat mudah

merasa lelah ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Transformasi positif justru terlihat pasca bergulirnya program tersebut, di mana subjek didik menunjukkan indikasi yang lebih responsif dan bersemangat dalam menjalani agenda persekolahan. Secara teknis, program harian ini menerapkan sistem rotasi menu yang dinamis dengan mengintegrasikan kandungan nutrisi penting yang terdiri atas karbohidrat, protein, serta vitamin guna memastikan variasi asupan harian siswa terjaga secara optimal.

Penelusuran terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya yang sejenis sangat diperlukan untuk memberikan pijakan empiris yang kuat bagi ketajaman analisis teori dalam skripsi ini. Dalam kaitan tersebut, beberapa karya ilmiah terdahulu yang dinilai relevan dengan fokus kajian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian terkait dengan IMT siswa terhadap Makan Bergizi Gratis (MBG) sudah pernah dilakukan oleh (Desiani & Syafiq, 2025) yang berjudul “Efektivitas Program Makan Gratis Pada Status Gizi Siswa Sekolah Dasar: Tinjauan Sistematis”, dalam studi tinjauan sistematis memaparkan bahwa implementasi program makan gratis di tingkat sekolah dasar bukan sekadar intervensi nutrisi jangka pendek, melainkan sebuah mekanisme fundamental dalam menstabilkan Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa melalui pemenuhan asupan makronutrien dan mikronutrien yang konsisten. Temuan riset tersebut menegaskan adanya korelasi positif yang signifikan antara durasi intervensi dengan profil antropometri siswa; di mana partisipasi dalam program selama lebih dari enam bulan terbukti secara empiris mampu mereduksi prevalensi anemia serta mendorong angka IMT menuju rentang normal. Hal ini mengindikasikan bahwa keberlanjutan program merupakan variabel krusial dalam memitigasi risiko *underweight* dan memastikan pertumbuhan fisik yang optimal pada anak usia sekolah.
- b. Selanjutnya penelitian terkait dengan IMT siswa terhadap Makan Bergizi Gratis (MBG) sudah pernah dilakukan oleh (Nurwakhid & Fridiyanti, 2025) yang berjudul “Analisis Efektivitas Program Makan Siang Gratis terhadap Gizi Anak dan Stunting di Indonesia” memberikan justifikasi mendalam mengenai urgensi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai instrumen preventif terhadap fenomena stunting dan malnutrisi. Analisis mereka

menyoroti keunggulan komparatif antara konsumsi makanan dengan gizi terkontrol di sekolah dibandingkan dengan pola makan mandiri atau bekal dari rumah yang sering kali tidak memenuhi standar gizi seimbang. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi MBG yang berbasis pada bahan pangan lokal tidak hanya efektif dalam memicu kenaikan berat badan yang proporsional, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap perbaikan standar deviasi pada persentil IMT anak melalui asupan protein hewani dan sayuran yang teratur secara periodik.

- c. Penelitian serupa terkait dengan dengan IMT siswa terhadap Makan Bergizi Gratis (MBG) sudah pernah dilakukan oleh (Nindita et al., 2025) berjudul “Tingkat Kecukupan Energi Makan Siang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman”. Secara lebih teknis dan spesifik, penelitian yang dipublikasikan dalam *Sport Science and Health* (2025) memperkuat argumen kuantitatif mengenai hubungan linier antara tingkat kecukupan energi harian dengan status gizi anak yang diukur melalui indikator *Z-Score* IMT/U. Melalui desain penelitian *cross-sectional*, studi ini membuktikan bahwa kegagalan program dalam memenuhi ambang batas minimal 25% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian (estimasi 400–500 kkal) berkorelasi signifikan ($p < 0.05$) dengan deviasi negatif pada status gizi siswa. Dengan demikian, sinkronisasi antara komposisi menu dalam program MBG dan kebutuhan metabolik siswa menjadi determinan utama dalam menjaga stabilitas IMT, yang sekaligus menjadi parameter keberhasilan intervensi kesehatan di lingkungan sekolah dasar.

Melalui telaah kritis terhadap rekam jejak penelitian sebelumnya, dapat disintesis bahwa kebijakan kompensasi gizi lewat program MBG memegang peranan strategis yang kompleks dalam mendikte stabilitas dan tren positif Indeks Massa Tubuh (IMT) murid sekolah dasar. Program ini tidak lagi dipandang sebagai intervensi yang bersifat parsial atau sesaat, melainkan telah bertransformasi menjadi strategi makro yang berkelanjutan bagi pembaharuan status nutrisi generasi muda. Efektivitas program ini ditentukan oleh beberapa faktor kunci, yaitu durasi pelaksanaan yang konsisten, kualitas serta keseimbangan asupan makronutrien dan mikronutrien, serta kecukupan energi yang memenuhi standar kebutuhan harian

siswa. Secara empiris, partisipasi dalam program dalam jangka waktu lebih dari enam bulan terbukti mampu menurunkan prevalensi anemia, meningkatkan proporsi berat badan secara ideal, serta mengarahkan nilai IMT menuju kategori normal. Selain itu, keunggulan konsumsi makanan bergizi terkontrol di sekolah dibandingkan pola makan mandiri turut memperkuat dampak positif terhadap pencegahan stunting dan malnutrisi. Namun demikian, keberhasilan program sangat bergantung pada ketepatan komposisi menu, khususnya dalam memenuhi minimal 25–30% kebutuhan energi harian, sehingga integrasi antara perencanaan nutrisi dan kebutuhan metabolik siswa menjadi determinan utama dalam mencapai outcome kesehatan yang optimal.

Berdasarkan alur pemikiran di atas, arah kebijakan riset ini diorientasikan untuk membedah korelasi antara variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dan jangkauan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada segmen murid kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Jepun Kabupaten Tulungagung Tahun 2026. Adapun subjek yang diisolasi dalam kajian ini melibatkan siswa kelas atas, sebagai representasi kelompok umur krusial yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap dinamika perubahan status nutrisi tubuh. Objek penelitian difokuskan pada status gizi berdasarkan IMT serta implementasi program MBG. Riset ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dengan menyajikan data dan bukti empiris yang valid, khususnya yang berkaitan dengan evaluasi efektivitas skema kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam meningkatkan status gizi anak sekolah, sekaligus menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan di tingkat daerah. Dengan demikian, riset ini memiliki relevansi dan urgensi ilmiah yang mendesak guna mengawal program perbaikan gizi dan kesehatan anak. Upaya intervensi ini tidak sekadar bermuara pada perbaikan klinis saat ini, melainkan bertindak sebagai proyeksi investasi jangka panjang dalam mencetak modal manusia (*human capital*) yang kompetitif. Dengan demikian, penelitian ini berjudul **“ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 1 JEPUN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2026”**, Orientasi utama dari penelitian yang diselenggarakan pada rentang waktu 12 hingga 20 Mei 2026 ini adalah untuk menguji serta mengevaluasi efektivitas capaian nilai IMT peserta didik kelas atas

di SD Negeri 1 Jepun Kabupaten Tulungagung, khususnya dalam mengidentifikasi apakah status fisik mereka telah berada pada kategori ideal pasca-bergulirnya Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

B. RUMUSAN MASALAH

Berpijak pada konstruksi latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka formulasi rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara capaian Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa kelas atas di SD Negeri 1 Jepun Kecamatan Tulungagung tahun 2026?

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini menempatkan kajian komprehensif terkait keterkaitan mutual antara skema kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan capaian Indeks Massa Tubuh (IMT) murid kelas atas SD Negeri di bawah naungan Kabupaten Tulungagung tahun 2026 sebagai episentrum atau fokus kajian utamanya.

D. MANFAAT PENELITIAN

Lebih lanjut, temuan empiris dalam studi ini didesain agar dapat memberikan nilai guna yang komprehensif bagi siswa selaku subjek sasaran, guru Penjaskes selaku fasilitator kebugaran di sekolah, serta peneliti lain di bidang olahraga dan gizi. Adapun rincian manfaat penelitian ini dijabarkan di bawah ini:

1. Manfaat bagi Siswa:

- a. Membantu siswa mengetahui status gizi mereka berdasarkan IMT.
- b. Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang.
- c. Mendukung peningkatan kesehatan dan pertumbuhan fisik siswa.
- d. Membantu meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar melalui pemenuhan gizi yang baik.

2. Manfaat bagi Guru:

- a. Memberikan informasi kepada guru mengenai kondisi gizi siswa di kelas.
- b. Menjadi bahan pertimbangan dalam mendukung pelaksanaan Program MBG di sekolah.
- c. Membantu guru dalam memantau perkembangan kesehatan siswa.

- d. Sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui perhatian pada faktor gizi.

3. Manfaat bagi Mahasiswa/Peneliti:

- a. Meningkatkan cakrawala pengetahuan serta memberikan pengalaman langsung dalam menyelenggarakan penelitian ilmiah di lingkup gizi dan pendidikan
- b. Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang relevan.
- c. Mengembangkan kemampuan dalam analisis data IMT dan evaluasi program.
- d. Memberikan kontribusi ilmiah terkait efektivitas Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, C., Zhafira, A. S., & Salakanagara, U. (2026). *Nutris journal. Nutris Journal of Human Nutrition Science, Vol. 1*, 38–49.
- Andi Weyana Nurul Khatimah, Syamsu A Kamaruddin, & A. Octamaya Tenri Awaru. (2025). Rasionalisme Dalam Kebijakan Publik: Analisis Dampak Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Kesejahteraan Pelajar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1969–1976. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.815>
- Andin, A., Risti, D., Latifah, I., Panuntun, M., Nur, M., Selviani, R., Yogyakarta, U. P., Bantul, K., & Istimewa, P. D. (2025). *Penerapan Nilai Pancasila Melalui Program Makan Bergizi Gratis*. 3(1), 370–383.
- Arifin, S. R., Tanziha, I., Ekayanti, I., & Ahmad, A. (2025). *The impact of a free nutritious meal program on elementary school students ' concentration levels Dampak program makan bergizi gratis terhadap tingkat konsenterasi siswa sekolah dasar Abstrak*. 790–800.
- BPS. (2023). *Statistik kesejahteraan rakyat Indonesia. vol.38*.
- Desfita, S., Azzahra, M., Zulriyanti, N., Putri, M. N., Anggraini, S., Hang, U., & Pekanbaru, T. (2024). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*. 4(2), 62–70.
- Desiani, Natalia ; Syafiq, A. (2025). EFEKTIVITAS PROGRAM MAKAN GRATIS PADA STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR: TINJAUAN SISTEMATIS. *MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 7(2), 27–48.
- Dhani, A. P. A., Kusuma, Pratiwi, B., & Zahraini, D. A. (2025). *ANALISIS IMT SISWA KELAS 7 SMPN 12 SEMARANG DALAM PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG)*. 6, 207–214.
- Dr. Abdussamad, J. M. S., Sopingi, Imam S.HI., M. S., Dr. Setiawan, B. M. S., & Sibua, Nurhikmah S.Pd., M. . (2024). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN MIXED METHODE* (1st ed.).
- Dr. Mulono Apriyanto, S. M. (2021). *BUKU KIMIA PANGAN*.

- Elsa Yuniarti, S. R. (n.d.). *VITAMIN - Google Buku*.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PfbDEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA154&dq=pengertian+vitamin+kompleks&ots=D_mH017ym5&sig=UJDQXB1k_ZFFd02QzOqnPOkl1u-k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Fitriami, E., & Galaresa, A. V. (2022). *Edukasi Pencegahan Stunting Berbasis Aplikasi Android Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu STIKes Pekanbaru Medical Center * Email : elfizafitriamy26@gmail.com Android Application-Based Stunting Prevention Education in Increasing Mother ' s Knowle*. 5(2), 78–85.
- Habibah, N., Aradytia, M. T., Izzah, K. N., & Hawarie, K. A. (2025). *Reviewing the Effectiveness of the Free Nutritious Meals (MBG) Policy in Promoting Nutritional Equity Among School Children*. 2(2), 18–26.
- Hadiamsyah, Y., Meidina, A. R., & Yani Nur, R. (2025). Peran Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dasar. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(01), 39–45. <https://doi.org/10.57210/qalam.v6.i01.68>
- Jamal, N., & Adinda, A. S. (2026). *Impact of the Free Nutritional Meal Program (MBG) on Students at MTs Ma ' arif Pinrang Regency*. 6, 22–34.
- Kurniadi, A. Y. (n.d.). *KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LIPID - Agi Yusup Kurniadi - Google Buku*. Retrieved April 16, 2026, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=CXHoDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=pengertian+karbohidrat&ots=8PTbsYS_SP&sig=-So7ywcGzhyFpemNBO2hMUUsAyo&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian karbohidrat&f=false
- Kusumawati, E., & Astuti, A. D. (2022). Implementasi Merdeka Belajar Bagi Konselor. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(2), 116–124. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i2.16701>
- Merlinda Ajeng, & Yusuf Yusmar. (2025). Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinjauandari Perspektif Sosiologi Pendidikan. *Ranah Research :*

- Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 1364–1373.
- Mikawati, Lusiana, E., Suriyani, S., Muaningsih, M., & Pratiwi, R. (2023). Deteksi Dini Stunting Melalui Pengukuran Antropometri pada Anak Usia Balita. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 4(1), 277–284. <https://doi.org/10.36908/akm.v4i1.862>
- Muhammad Salim Fajar, P. I. (2024). Pengukuran Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Sd Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1), 246–251.
- Ngurah, I. G., & Seventilofa, O. (2025). THE IMPACT OF MBG (MAKANAN BERGIZI GRATIS) PROGRAM TOWARDS STUDENT INTELLIGENCE IN INDONESIA [Dampak Program MBG (Makanan Bergizi Gratis) Terhadap Kecerdasan Siswa di Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, Vol. 1, No(September), 85–91.
- Nida, R., Darma, D., & Sari, P. (2023). *School Meals Program and Its Impact Towards Student ' s Cognitive Achievement*. 7(1). <https://doi.org/10.18196/jerss.v7i1.17014>
- Nindita, Y. H., Putriana, D., & Hariawan, M. H. (2025). Tingkat Kecukupan Energi Makan Siang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman. *Sport Science and Health*, 7(10), 446–455. <https://doi.org/10.17977/um062v7i102025p446-455>
- Nugraha, Muhammad Humam. (2021). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 09.
- Nurwakhid, M. A., & Fridiyanti, Y. N. (2025). Analisis Efektivitas Program Makan Siang Gratis terhadap Gizi Anak dan Stunting di Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(1), 314–324. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15839164>
- PERMENKES RI. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*. 21(1), 1–9.
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-strawn, L. M. (2020). *Seri Beban Ganda Malnutrisi I Dinamika beban ganda malnutrisi dan realitas gizi*. 395, 65–74.

- Pramesthi, I. L., Ade, L., Wiradnyani, A., Anggraini, R., Februhartanty, J., Widaryat, W., Waluyo, B. H., Wahyunto, A. T., & Mansyur, M. (2025). Evaluating the Impact of Indonesia ' s National School Feeding Program (ProGAS) on Children ' s Nutrition and Learning Environment : A Mixed-Methods Approach. *Nutrients*, 1–21. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/22/3575>
- Puspasari, L., & Psi, M. (2019). *Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi dan Realitas. 1*(3), 1–4.
- 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., & Putri, E. (2025). *ANALISIS EFEKTIVITAS PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SEKOLAH DASAR INDONESIA TAHUN 2025. 2*(2), 2855–2866.
- Sagala, Z., Andien, A., Aurora, M., Muliadi, R., Sakudu, S. G., Ashari, A. H., Fadhilah, F., Azzahr, A. A., Dwicahyani, G., Rafa, D. M., & Azahra, S. S. (2025). *LEMAK SEHAT FAT IS NOT THE ENEMY : NUTRITIONAL EDUCATION FOR CHILDREN AND Abstrak Masalah gizi pada anak dan remaja di Indonesia masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius . Selama ini , lemak sering kali dianggap sebagai zat gizi y. 4*(2), 32–44.
- Saputra, R., Setiawan, I., & Susilo, T. B. (2025). *Survei Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Anthropomethry Pada Siswa Kelas 1-6 Di Sdn Srikaton Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Body Mass Index (Bmi) And Anthropomethry Survey Of Grade 1-6 Students At Srikaton Elementary School , Papar District , Kediri Rege. 03*(04), 422–430.
- Siti Anisah, A., Katmajaya, S., & Zakiyyah, W. L. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Sikap Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 15(1), 434. <https://doi.org/10.52434/jp.v15i1.1178>

- Siti Anisah, A., Sapriya, Hakam, K. A., & Syaodih, E. (2021). Perkembangan Sosial, Emosi, Moral Anak dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Sikap Sosial Siswa Sekolah Dasar. *JUDIKNAS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 1(1), 69–80. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v1i1.262>
- SSGI. (2024). *Katalog Data - Layanan Permintaan Data | Kementerian Kesehatan RI*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 5th ed.). ALFABETA.
- SUGIYONO, P. D. (2023). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D. In *ALFABETA* (2nd ed., Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sulistiowati, R., Duvita Wahyani, A., & Listina, O. (2025). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Badak, Kabupaten Pematang. *Era Abdimas: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 12–17.
- Survei Kesehatan Indonesia(SKI). (2024). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan dan Penurunan Stunting 2025-2029. *Kementerian Sekretariat Negara RI*, 59.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Wahyuniar, L., Noor, E., & Pustakasari, I. (2025). *Effectiveness of the Free Nutritious Meal (MBG) Program on Nutritional Status , Learning Concentration , and Student Attendance in South Jakarta Elementary Schools*. 3(3), 201–222. <https://doi.org/10.62885/medisci.v3i3.973>
- WHO. (2023). *Fact sheets - Malnutrition*. <https://www.who.int/news-room/fact->

sheets/detail/malnutrition

Wiyanti, A. S., Kesehatan, A., & Digital, B. (2026). *Kebijakan Gizi Sekolah sebagai Solusi Peningkatan Kesehatan Anak : Evaluasi Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pinrang*. 2(1).

Zahra, I. M., & Khasanah, D. A. (2024). Implementasi Pola Makan Sehat Untuk Meningkatkan Nutrisi Anak Usia Dini di TK Manba ' ul ' Ulum Kota Pekalongan PENDAHULUAN Nutrisi adalah kandungan zat gizi yang seseorang diperoleh dari sumber makanan dan minuman yang berguna untuk kesehatan dan pembang. *Seminar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*, 798–807.

Amir, C., Zhafira, A. S., & Salakanagara, U. (2026). *Nutris journal. Nutris Journal of Human Nutrition Science, Vol. 1*, 38–49.

Andi Weyana Nurul Khatimah, Syamsu A Kamaruddin, & A. Octamaya Tenri Awaru. (2025). Rasionalisme Dalam Kebijakan Publik: Analisis Dampak Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Kesejahteraan Pelajar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1969–1976. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.815>

Andin, A., Risti, D., Latifah, I., Panuntun, M., Nur, M., Selviani, R., Yogyakarta, U. P., Bantul, K., & Istimewa, P. D. (2025). *Penerapan Nilai Pancasila Melalui Program Makan Bergizi Gratis*. 3(1), 370–383.

Arifin, S. R., Tanziha, I., Ekayanti, I., & Ahmad, A. (2025). *The impact of a free nutritious meal program on elementary school students ' concentration levels Dampak program makan bergizi gratis terhadap tingkat konsenterasi siswa sekolah dasar Abstrak*. 790–800.

BPS. (2023). *Statistik kesejahteraan rakyat Indonesia. vol.38*.

Desfita, S., Azzahra, M., Zulriyanti, N., Putri, M. N., Anggraini, S., Hang, U., & Pekanbaru, T. (2024). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*. 4(2), 62–70.

Desiani,Natalia ; Syafiq, A. (2025). EFEKTIVITAS PROGRAM MAKAN GRATIS PADA STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR: TINJAUAN

SISTEMATIS. *MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 7(2), 27–48.

Dhani, A. P. A., Kusuma, Pratiwi, B., & Zahraini, D. A. (2025). *ANALISIS IMT SISWA KELAS 7 SMPN 12 SEMARANG DALAM PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG)*. 6, 207–214.

Dr. Abdussamad, J. M. S., Sopingi, Imam S.HI., M. S., Dr. Setiawan, B. M. S., & Sibua, Nurhikmah S.Pd., M. . (2024). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN MIXED METHODE* (1st ed.).

Dr. Mulono Apriyanto, S. M. (2021). *BUKU KIMIA PANGAN*.

Elsa Yuniarti, S. R. (n.d.). *VITAMIN - Google Buku*.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PfbDEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA154&dq=pengertian+vitamin+kompleks&ots=D_mH017ym5&sig=UJDQXB1k_ZFFd02QzOqnPOk1u-k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Fitriami, E., & Galaresa, A. V. (2022). *Edukasi Pencegahan Stunting Berbasis Aplikasi Android Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu STIKes Pekanbaru Medical Center * Email : elfizafitriamy26@gmail.com Android Application-Based Stunting Prevention Education in Increasing Mother ' s Knowle*. 5(2), 78–85.

Habibah, N., Aradytia, M. T., Izzah, K. N., & Hawarie, K. A. (2025). *Reviewing the Effectiveness of the Free Nutritious Meals (MBG) Policy in Promoting Nutritional Equity Among School Children*. 2(2), 18–26.

Hadiamsyah, Y., Meidina, A. R., & Yani Nur, R. (2025). *Peran Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dasar*. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(01), 39–45. <https://doi.org/10.57210/qalam.v6.i01.68>

Jamal, N., & Adinda, A. S. (2026). *Impact of the Free Nutritional Meal Program (MBG) on Students at MTs Ma ' arif Pinrang Regency*. 6, 22–34.

Kurniadi, A. Y. (n.d.). *KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LIPID - Agi Yusup Kurniadi - Google Buku*. Retrieved April 16, 2026, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=CXHoDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=pengertian+karbohidrat&ots=8PTbsYS_SP&sig=-So7ywcGzhyFpemNBO2hMUUsAyo&redir_esc=y#v=onepage&q=pengerti

an karbohidrat&f=false

- Kusumawati, E., & Astuti, A. D. (2022). Implementasi Merdeka Belajar Bagi Konselor. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(2), 116–124. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i2.16701>
- Merlinda Ajeng, & Yusuf Yusmar. (2025). Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinjau dari Perspektif Sosiologi Pendidikan. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 1364–1373.
- Mikawati, Lusiana, E., Suriyani, S., Muaningsih, M., & Pratiwi, R. (2023). Deteksi Dini Stunting Melalui Pengukuran Antropometri pada Anak Usia Balita. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 4(1), 277–284. <https://doi.org/10.36908/akm.v4i1.862>
- Muhammad Salim Fajar, P. I. (2024). Pengukuran Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Sd Negeri Kaloran 2 Kabupaten Sragen. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1), 246–251.
- Ngurah, I. G., & Seventilofa, O. (2025). THE IMPACT OF MBG (MAKANAN BERGIZI GRATIS) PROGRAM TOWARDS STUDENT INTELLIGENCE IN INDONESIA [Dampak Program MBG (Makanan Bergizi Gratis) Terhadap Kecerdasan Siswa di Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, Vol. 1, No(September), 85–91.
- Nida, R., Darma, D., & Sari, P. (2023). *School Meals Program and Its Impact Towards Student ' s Cognitive Achievement*. 7(1). <https://doi.org/10.18196/jeress.v7i1.17014>
- Nindita, Y. H., Putriana, D., & Hariawan, M. H. (2025). Tingkat Kecukupan Energi Makan Siang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman. *Sport Science and Health*, 7(10), 446–455. <https://doi.org/10.17977/um062v7i102025p446-455>
- Nugraha, Muhammad Humam. (2021). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 09.

- Nurwakhid, M. A., & Fridiyanti, Y. N. (2025). Analisis Efektivitas Program Makan Siang Gratis terhadap Gizi Anak dan Stunting di Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(1), 314–324. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15839164>
- PERMENKES RI. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*. 21(1), 1–9.
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-strawn, L. M. (2020). *Seri Beban Ganda Malnutrisi 1 Dinamika beban ganda malnutrisi dan realitas gizi*. 395, 65–74.
- Pramesthi, I. L., Ade, L., Wiradnyani, A., Anggraini, R., Februhartanty, J., Widaryat, W., Waluyo, B. H., Wahyunto, A. T., & Mansyur, M. (2025). Evaluating the Impact of Indonesia ' s National School Feeding Program (ProGAS) on Children ' s Nutrition and Learning Environment : A Mixed-Methods Approach. *Nutrients*, 1–21. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/22/3575>
- Puspasari, L., & Psi, M. (2019). *Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi dan Realitas*. 1(3), 1–4.
- 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., & Putri, E. (2025). *ANALISIS EFEKTIVITAS PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SEKOLAH DASAR INDONESIA TAHUN 2025*. 2(2), 2855–2866.
- Sagala, Z., Andien, A., Aurora, M., Muliadi, R., Sakudu, S. G., Ashari, A. H., Fadhilah, F., Azzahr, A. A., Dwicahyani, G., Rafa, D. M., & Azahra, S. S. (2025). *LEMAK SEHAT FAT IS NOT THE ENEMY: NUTRITIONAL EDUCATION FOR CHILDREN AND Abstrak Masalah gizi pada anak dan remaja di Indonesia masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius . Selama ini , lemak sering kali dianggap sebagai zat gizi y*. 4(2), 32–44.
- Saputra, R., Setiawan, I., & Susilo, T. B. (2025). *Survei Indeks Massa Tubuh (Imt*

) *Dan Anthropomethry Pada Siswa Kelas 1-6 Di Sdn Srikaton Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Body Mass Index (Bmi) And Anthropomethry Survey Of Grade 1-6 Students At Srikaton Elementary School , Papar District , Kediri Rege. 03(04), 422–430.*

Siti Anisah, A., Katmajaya, S., & Zakiyyah, W. L. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Sikap Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 15(1), 434. <https://doi.org/10.52434/jp.v15i1.1178>

Siti Anisah, A., Sapriya, Hakam, K. A., & Syaodih, E. (2021). Perkembangan Sosial, Emosi, Moral Anak dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Sikap Sosial Siswa Sekolah Dasar. *JUDIKNAS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 1(1), 69–80. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v1i1.262>

SSGI. (2024). *Katalog Data - Layanan Permintaan Data | Kementerian Kesehatan RI*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022>

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 5th ed.). ALFABETA.

SUGIYONO, P. D. (2023). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D. In *ALFABETA* (2nd ed., Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Sulistiowati, R., Duvita Wahyani, A., & Listina, O. (2025). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Badak, Kabupaten Pematang. *Era Abdimas: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 12–17.

Survei Kesehatan Indonesia(SKI). (2024). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan dan Penurunan Stunting 2025-2029. *Kementerian Sekretariat Negara RI*, 59.

Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir

- penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Wahyuniar, L., Noor, E., & Pustakasari, I. (2025). *Effectiveness of the Free Nutritious Meal (MBG) Program on Nutritional Status , Learning Concentration , and Student Attendance in South Jakarta Elementary Schools*. 3(3), 201–222. <https://doi.org/10.62885/medisci.v3i3.973>
- WHO. (2023). *Fact sheets - Malnutrition*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Wiyanti, A. S., Kesehatan, A., & Digital, B. (2026). *Kebijakan Gizi Sekolah sebagai Solusi Peningkatan Kesehatan Anak : Evaluasi Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pinrang*. 2(1).
- Zahra, I. M., & Khasanah, D. A. (2024). Implementasi Pola Makan Sehat Untuk Meningkatkan Nutrisi Anak Usia Dini di TK Manba ' ul ' Ulum Kota Pekalongan
- PENDAHULUAN Nutrisi adalah kandungan zat gizi yang seseorang diperoleh dari sumber makanan dan minuman yang berguna untuk kesehatan dan pembang. *Seminar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*, 798–807.