



Analisis Dampak Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Peningkatan IQ Siswa (Studi pada SDN 3 Mataram)

Wawan Saputra¹

Sekolah Tinggi Ilmu Syari'ah Darussalam Bermi Lombok Barat, Indonesia,
Email: saputrawawan487@gmail.com

Abstrack. The Free Nutritious Meal Program is a nutritional intervention aimed at supporting the cognitive development of elementary school-aged children. This study aims to analyze the implementation of the Free Nutritious Meal Program and examine its impact on improving student IQ at SDN 3 Mataram. This study used a quantitative descriptive approach with an ex post facto design. The study population was all 215 students at SDN 3 Mataram, with a sample size of 93 students from grades IV, V, and VI, determined using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through questionnaires to measure the implementation of the Free Nutritious Meal Program and a basic IQ test to assess students' cognitive abilities. Data analysis was performed using the Structural Equation Modeling– Partial Least Squares (SEM-PLS) 4.1.1.6 method to simultaneously examine the relationships and influences between variables. The results indicate that the implementation of the Free Nutritious Meal Program at SDN 3 Mataram is categorized as good based on student perceptions, with an average score of 4.16. Meanwhile, students' perceptions of IQ improvement were in the good category, with an average score of 4.09. The results of the inferential analysis using SEM-PLS showed that the Free Nutritional Meal Program had a positive and significant effect on student IQ improvement, with a total effect value of 0.800 and a p-value of 0.000 (<0.05). Based on these findings, it can be concluded that the Free Nutritional Meal Program not only plays a role in meeting students' nutritional needs but also makes a significant contribution to improving their cognitive abilities and intellectual intelligence. Therefore, this program is worthy of being maintained and developed as part of a strategy to improve the quality of human resources starting from elementary school age.

Kata Kunci: free nutritional meal program, student iq, child nutrition, sem-pls, elementary school

Abstrak. Program Makan Bergizi Gratis merupakan salah satu bentuk intervensi pemenuhan gizi yang bertujuan untuk mendukung perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis serta menguji pengaruhnya terhadap peningkatan IQ siswa di SDN 3 Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SDN 3 Mataram sebanyak 215 siswa, dengan sampel penelitian berjumlah 93 siswa yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI, yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner untuk mengukur pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis serta tes IQ dasar untuk mengukur kemampuan kognitif siswa. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Structural Equation Modeling–Partial Least Square* (SEM-PLS) 4.1.1.6 untuk menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel secara simultan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram berada pada kategori baik berdasarkan persepsi siswa, dengan nilai rata-rata sebesar 4,16. Sementara itu, persepsi siswa terhadap peningkatan IQ berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 4,09. Hasil analisis inferensial menggunakan SEM-PLS menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan IQ siswa, dengan nilai *total effects* sebesar 0,800 dan *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi siswa, tetapi juga memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan kecerdasan intelektual siswa. Oleh karena itu, program ini layak untuk dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak usia sekolah dasar.

Keywords: program makan bergizi gratis, iq siswa, gizi anak, SEM-PLS, sekolah dasar

Submitted: 30th December 2026 Article History Accepted: 16th April 2026 Published: 30th April 2026

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan wahana strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia dan mempersiapkan generasi menuju masa depan yang lebih baik. Sebagaimana ditegaskan dalam Pembukaan UUD 1945, negara memiliki mandat untuk *mencerdaskan kehidupan bangsa*, sehingga lembaga pendidikan memegang posisi penting dalam pembangunan nasional (Marlina, 2013). Dalam rangka memenuhi amanah tersebut, pemerintah terus melakukan berbagai upaya perbaikan, mulai dari pembaruan kurikulum hingga penerapan kurikulum terbaru berbasis *deep learning* untuk menyesuaikan perkembangan ilmu pengetahuan dan kebutuhan zaman.

Program Makan Bergizi Gratis memiliki tujuan utama meningkatkan kecukupan gizi, mengurangi kelaparan, mendukung prestasi akademik, serta membantu keluarga berpenghasilan rendah. Melalui pemberian makanan yang sehat dan bergizi, program ini diharapkan mampu meningkatkan kesehatan fisik, menurunkan angka stunting, dan sekaligus meningkatkan IQ serta minat belajar anak-anak Indonesia (Indonesia.co.id). Walaupun demikian, program ini tidak terlepas dari tantangan besar, seperti pendanaan yang signifikan, kesiapan logistik, dan keberlanjutan rantai pasok.

Dalam konteks implementasi di daerah, Provinsi Nusa Tenggara Barat mulai melaksanakan uji coba Program Makan Bergizi Gratis pada 13 Januari

2025. Uji coba dilakukan pada lima sekolah di Kota Mataram, salah satunya SDN 3 Mataram, dengan jumlah sasaran 237 siswa. Kehadiran program ini diharapkan dapat memberi kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan kemampuan kognitif siswa, termasuk peningkatan IQ.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SDN 3 Mataram, pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis menunjukkan dinamika yang cukup positif. Dari aspek kualitas menu, pihak sekolah bersama penyedia layanan makanan telah berupaya menyajikan menu yang bervariasi dan memenuhi unsur gizi seimbang, seperti adanya paduan karbohidrat, lauk hewani maupun nabati, serta sayuran dan buah. Meskipun demikian, peneliti masih menemukan beberapa hari di mana variasi menu kurang maksimal akibat keterbatasan bahan atau kendala logistik.

Secara umum, dari hasil observasi awal dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram memberikan dampak awal yang positif, baik terhadap kedisiplinan siswa, kehadiran, antusiasme belajar, maupun keringanan beban rumah tangga. Temuan awal ini memperkuat urgensi penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana program tersebut berpengaruh terhadap peningkatan IQ siswa.

Berdasarkan fenomena, urgensi, serta temuan empiris tersebut, penting untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai efektivitas Program Makan Bergizi Gratis, khususnya dalam meningkatkan IQ siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis dampak pelaksanaan program makan bergizi gratis terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram. Kajian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana program tersebut telah berjalan sesuai tujuan serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecerdasan anak-anak Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2012) menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian

yang bertujuan untuk menggambarkan suatu variabel, fenomena, atau populasi tertentu berdasarkan data yang dikumpulkan secara kuantitatif.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Ex Post Facto*, yaitu desain penelitian yang meneliti hubungan sebab-akibat dari suatu peristiwa yang telah terjadi tanpa adanya manipulasi atau perlakuan dari peneliti. Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram merupakan program yang telah dilaksanakan sebelum penelitian dilakukan, sehingga peneliti tidak memiliki kontrol terhadap variabel bebas tersebut.

Penelitian *Ex Post Facto* ini bersifat korelasi kausal, yaitu meneliti pengaruh variabel X (Program Makan Bergizi Gratis) terhadap variabel Y (IQ siswa) berdasarkan kondisi nyata yang telah terjadi. Peneliti hanya mengumpulkan data mengenai pelaksanaan

Program melalui kuesioner, serta memanfaatkan data sekunder berupa hasil tes IQ siswa SDN 3 Mataram. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis pengaruh signifikan Program Makan Bergizi Gratis terhadap IQ siswa tanpa memberikan perlakuan langsung atau mengubah kondisi pelaksanaan program.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis statistik berupa regresi linier sederhana dengan pendekatan *Structural Equation Modeling-Partial Least Square* (SEM-PLS). Metode SEM-PLS dipilih karena mampu menguji hubungan antarvariabel laten secara simultan serta tidak mensyaratkan data berdistribusi normal. Sampel penelitian mencakup seluruh siswa kelas IV, V, dan VI SDN 3 Mataram yang berjumlah 93 siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Pengolahan data menggunakan SEM-PLS yang bertujuan untuk menganalisis secara empiris dan sistematis pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram.

Metode Pengumpulan Data

a. Populasi Sampel

Menurut Sugiyono (2012), populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi sasaran penelitian. Populasi mencakup semua elemen yang menjadi fokus penelitian sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan atau diterapkan pada keseluruhan populasi tersebut. Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I-VI SDN 3 Mataram sejumlah 215 siswa.

b. Sampel

Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, sehingga sampel yang dipilih dianggap paling relevan dan mampu memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam teknik ini, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan pengetahuan, penilaian, dan tujuan penelitian.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

- a. Observasi yaitu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian ini.
- b. Dokumentasi, yaitu teknik pengumpulan data dari dokumen atau literatur yang terkait dengan penelitian ini.
- c. Angket yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2012).

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang tepat sangat diperlukan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian, serta memiliki tingkat validitas yang baik. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan dalam

penelitian ini adalah dengan kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. (Arikunto, 2010).

Jenis dan Sumber Data Jenis Data

Data Kuantitatif

Penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif. Data kuantitatif yaitu data yang berbentuk angka. Data yang di maksud adalah siswa kelas 4,5 dan 6 SDN 3 Mataram.

Data Kualitatif

Data kualitatif yaitu data yang tidak berbentuk angka. Data kualitatif yaitu data yang dapat digunakan untuk melengkapi dan menjelaskan serta menguatkan data kuantitatif sehingga dapat memberikan kemudahan dalam menganalisa data yang di teliti. Data kualitatif dalam penelitian ini adalah informasi yang didapat dari siswa kelas 4,5 dan 6 SDN 3 Mataram.

Sumber Data

Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner, dan juga hasil wawancara penelitian dengan narasumber.

Data Skunder

Data sekunder adalah data yang didapat dari catatan, buku, laporan pemerintah, buku-buku sebagai teori dan sebagainya. Data yang diperoleh dari data sekunder ini tidak perlu diolah kembali (Sujarweni, 2014).

Identifikasi Variabel

Variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Program Makan Bergizi (X). IQ Siswa (Y)

Klasifikasi Data Variabel Eksogen

Variabel Eksogen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variabel dependen. Dalam penelitian ini adalah Program Makan Bergizi Gratis.

Variabel Endogen

Variabel endogen merupakan variabel yang dipengaruhi atau akibat dari adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini adalah IQ Siswa.

Definisi Operasional Variabel

Pada bagian ini peneliti menguraikan tentang variabel-variabel yang telah diklasifikasikan yang dapat didefinisikan sebagai berikut:

IQ Sisiwa (Y)

IQ siswa dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tingkat kemampuan kognitif umum siswa SDN 3 Mataram yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, khususnya asupan gizi melalui Program Makan Bergizi, yang tercermin dalam kemampuan berpikir logis, memori kerja, kecepatan berpikir, dan pemecahan masalah. Dimensi dan indikator kinerja organisasi yang digunakan pada penelitian ini adalah menurut Neisser et al. (1996) serta Hackman & Farah (2009) yaitu (1) Kemampuan logis dan analitis, (2) Kemampuan memori (*Working Memory*), (3) Kecepatan berpikir (*Processing Speed*), (4) Kemampuan pemecahan masalah (*Problem Solving*).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisioner pada responden secara *offline*. Pengumpulan data dengan mengadopsi skala *Likert* yang telah dikembangkan sendiri untuk masing-masing variabel. Kuisioner diisi oleh responden dengan memilih diantara lima pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, cukup setuju, kurang setuju dan tidak setuju. Adapun proporsi skala yang akan digunakan adalah sebagai

berikut:

1. Tidak Setuju (TS) : skor 1
2. Kurang Setuju (KS) : skor 2
3. Cukup Setuju (CS) : skor 3
4. Setuju (S): skor 4
5. Sangat Setuju (SS) : skor 5

Dengan menanggapi pertanyaan dalam *skala likert*, responden menentukan tingkat persetujuan mereka terhadap suatu pernyataan dengan memilih salah satu dari pilihan yang tersedia. Dalam menganalisis jawaban responden ditentukan nilai interval dengan rumus menggunakan perhitungan menurut Sudjana (2005) sebagai berikut:

Metode Analisis dan Pengujian Hipotesis

Menurut Sugiyono (2012) teknik analisis data yaitu kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, mengelompokkan data berdasarkan jenis responden dan variabel, menyajikan data variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Analisis SEM-PLS

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SEM-PLS (*Partial Least Square*) dan data diolah dengan menggunakan program *SmartPLS 4.0*. SEM-PLS dipilih karena mampu menganalisis hubungan kausal antar variabel laten yang bersifat kompleks, terdiri dari banyak indikator, dan tidak mengharuskan data berdistribusi normal. Selain itu, SEM-PLS efektif digunakan pada penelitian dengan ukuran sampel kecil hingga menengah dan sesuai untuk penelitian *Ex Post Facto* yang berorientasi pada prediksi.

Lebih lanjut Ghazali dan Latan (2015) model pengukuran PLS terdiri dari model pengukuran (outer model), kriteria *Goodness of fit (GoF)* dan model

struktural (inner model). Model pengukuran PLS bertujuan untuk menguji hubungan prediktif

Evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model*)

Menurut Ghozali dan Latan (2015), pengujian model pengukuran menunjukkan bagaimana variabel manifest atau observed variabel mempresentasi variabel laten untuk diukur. Evaluasi model pengukuran dilakukan untuk uji validitas dan reliabilitas model.

Uji Validitas

Menurut Ghozali dan Latan (2015) uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau sah tidaknya kuesioner. Uji validitas ini perlu dilakukan guna mengetahui apakah alat ukur yang disusun benar-benar mengukur apa yang perlu diukur. Pengukuran ini dilakukan karena penyusunan angket penelitian ini dilakukan dengan mendasarkan atas konstruksi teoritik masing-masing variabel penelitian. Kemudian dari variabel tersebut dicari indikatornya, selanjutnya dijabarkan pada setiap item dalam angket. Terdapat dua kriteria untuk menilai uji validitas dalam *outer model* yaitu *convergent validity* dan *discriminant validity*.

Convergent validity dari model pengukuran dengan refleksif dindikator dinilai berdasarkan korelasi antara *item score* dengan *componen score* yang dihitung menggunakan PLS. Ukuran refleksif individual dinyatakan tinggi jika nilai loading factor lebih dari 0,7 dengan konstruksi yang diukur untuk penelitian yang bersifat *confirmatory* dan nilai loading factor antara 0,6 - 0,7 untuk penelitian yang bersifat *exploratory* masih dapat diterima serta nilai *Average Variance Extracted* (AVE) harus lebih besar dari 0,5. Namun menurut Chin dalam Ghozali dan Latan (2015: 74) untuk penelitian tahap awal dari pengembangan skala pengukuran nilai loading factor 0,5 - 0,6 masih dianggap cukup memadai.

Uji Realibilitas

Menurut Ghozali dan Latan (2015) menyatakan realibilitas sebenarnya adalah alat ukur untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dapat dikatakan reliabel atau handal apabila jawaban responden terhadap pernyataan dalam kuesioner konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Uji realibilitas dilakukan untuk membuktikan akurasi, kosnsiten dan ketepatan instrumen dalam mengukur konstruk. Pengukuran uji relibilitas suatu konstruk dengan indikator refleksif dapat dilakukan dengan dua cara yaitu Cronbach Alpha dan Composite Reliability. Konstruk dikatakan reliable jika nilai Cronbach Alpha dan Composite Reliability lebih dari 0,7 untuk penelitian bersifat confirmatory dan nilai 0,6 – 0,7 masih dapat diterima untuk penelitian yang bersifat explorator.

Analisis Model Struktural (*inner model*)

Analisa Model Struktural (*Structural Model*) atau sering disebut *inner model* menunjukkan kekuatan estimasi antar variabel laten atau konstruk. Tujuan dilakukannya model struktural adalah untuk memprediksi hubungan antar variabel laten dengan melihat seberapa besar *variance* yang dapat dijelaskan dan untuk mengetahui signifikansi dari *p-value*. Ada beberapa tahap untuk melakukan analisa Model Struktural yaitu:

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (*R Square*) digunakan untuk melihat kemampuan variabel independen dalam menerangkan variabel dependen dan proporsi variasi dari variabel dependen yang di terangkan oleh variasi dari variabel-variabel independennya. Jika R^2 yang diperoleh dari hasil perhitungan menunjukkan semakin besar maka dapat dikatakan bahwa sumbangan dari variabel independen terhadap variabel dependen semakin basar. Hal ini berarti model yang digunakan semakin besar untuk menerangkan variabel dependennya. Pengaruh tinggi rendahnya koefisien determinasi tersebut

digunakan pedoman yang dikemukakan Chin, 1998 (dalam Ghozali & Latan, 2015) yaitu 0,67, 0,33, 0,19 menunjukkan model kuat, moderat, dan lemah.

Analisis Q-Square (Q^2)

Nilai *Q square* menggambarkan *predictive relevance* yaitu kecocokan relevansi secara struktural di mana nilai $Q^2 > 0$ menggambarkan bahwa model memiliki *predictive relevance* yang baik, sedangkan $Q^2 < 0$ menggambarkan bahwa model kurang memiliki *predictive relevance* yang baik (Ghozali & Latan, 2015). Nilai *Q square* secara struktural pada *SmartPLS* versi 3.0 dihasilkan melalui analisis *blindfolding*. Untuk mengetahui *Q-Square effect size* secara keseluruhan dapat dihitung menggunakan persamaan yaitu $Q\text{-Square} = 1 - [(1 - R^2_1) \times (1 - R^2_2)]$ dengan kategori 0,02 adalah lemah, 0,15 adalah sedang/moderat, dan 0,35 adalah besar (Wijaya, 2013).

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan pernyataan sementara mengenai hubungan antarvariabel yang akan diuji secara empiris melalui penelitian. Hipotesis disusun berdasarkan rumusan masalah dan kajian teori sebelumnya sehingga dapat memberikan arah dan fokus analisis data (Sugiyono, 2012). Untuk menguji hipotesis yang telah diajukan yaitu pengaruh langsung dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam pengujian hipotesa dengan analisis regresi menggunakan program *SmartPLS* versi 4.1.1.6.

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu signifikansi pengaruh dari Program Makan Bergizi Gratis terhadap IQ Siswa. Hipotesa ini diuji pada tingkat signifikan 0,05 (tingkat keyakinan 95%). Untuk mengetahui pengambilan keputusan uji hipotesa, maka dilakukan dengan cara membandingkan tingkat signifikan dan alpha (0,05), dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, jadi

variabel bebas secara parsial memiliki pengaruh nyata terhadap variabel terikat.

2. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak, jadi variabel bebas secara parsial tidak memiliki pengaruh nyata terhadap variabel terikat.

Maka hipotesis penelitian ini dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_1):

- a. Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram telah berjalan dengan baik ditinjau dari aspek kualitas menu, kecukupan gizi, kebersihan, dan keteraturan pemberian makanan berdasarkan persepsi siswa.
- b. Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram.

2. Hipotesis Nol (H_0):

- a. Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram belum berjalan dengan baik ditinjau dari aspek kualitas menu, kecukupan gizi, kebersihan, dan keteraturan pemberian makanan berdasarkan persepsi siswa.
- b. Program Makan Bergizi Gratis tidak berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis signifikansi pengaruh program makan bergizi gratis terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram. Berdasarkan hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Pelaksanaan Program Makan Bergizi di SDN 3 Mataram

Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram ditinjau dari hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum program berada pada kategori Baik, dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 4,16.

Hasil ini mencerminkan adanya persepsi positif dari siswa terhadap implementasi program, khususnya pada aspek kualitas menu, kecukupan gizi, kebersihan, serta keteraturan pemberian makanan.

Aspek Kualitas Menu Makanan

Ditinjau dari aspek kualitas menu, indikator keberagaman menu memperoleh nilai rata-rata 4,13, kualitas rasa makanan 4,16, dan kesesuaian menu dengan selera siswa 4,09, yang seluruhnya berada pada kategori Baik. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa menilai menu makanan yang disediakan cukup bervariasi dan memiliki cita rasa yang dapat diterima.

Keberagaman menu merupakan faktor penting dalam penyelenggaraan makanan sekolah karena dapat meningkatkan minat konsumsi siswa dan mencegah kejenuhan terhadap makanan yang disajikan (Kemenkes RI, 2020). Selain itu, rasa makanan yang disukai siswa berkontribusi terhadap tingkat konsumsi pangan yang optimal, sehingga zat gizi yang terkandung dalam makanan dapat dikonsumsi secara maksimal (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Dengan demikian, kualitas menu yang baik dalam Program Makan Bergizi Gratis telah mendukung tujuan pemenuhan gizi siswa secara efektif.

Aspek Kesegaran dan Kebersihan Makanan

Pada indikator kesegaran makanan, diperoleh nilai rata-rata 4,28 dengan kategori Sangat Baik, sementara kebersihan peralatan makan memperoleh nilai rata-rata 4,10 dengan kategori Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa merasakan makanan yang disajikan selalu dalam kondisi segar dan peralatan makan yang digunakan relatif bersih.

Kesegaran dan kebersihan makanan merupakan bagian dari prinsip *food safety* yang sangat penting dalam penyelenggaraan makanan institusi, termasuk di lingkungan sekolah (WHO, 2019). Makanan yang segar dan higienis tidak hanya mencegah risiko penyakit bawaan makanan (*foodborne diseases*), tetapi juga meningkatkan kepercayaan dan kenyamanan siswa dalam mengonsumsi makanan yang disediakan (FAO, 2018). Oleh karena itu,

pencapaian kategori baik hingga sangat baik pada aspek ini menunjukkan bahwa pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis telah memperhatikan standar keamanan pangan yang memadai.

Aspek Kecukupan Gizi dan Kesesuaian Porsi

Aspek kecukupan gizi tercermin dari indikator kesesuaian porsi makanan dengan kebutuhan siswa yang memperoleh nilai rata-rata 4,14 (Baik), serta indikator pemenuhan kebutuhan gizi dengan nilai rata-rata 4,22 (Sangat Baik). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa merasakan manfaat langsung dari program dalam mendukung kebutuhan gizi harian mereka.

Secara teoretis, kecukupan gizi yang baik pada usia sekolah dasar sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta daya tahan tubuh anak (Gibson, 2018). Asupan zat gizi makro dan mikro yang seimbang terbukti berkontribusi terhadap peningkatan energi, konsentrasi belajar, dan kemampuan berpikir siswa (Grantham-McGregor et al., 2007). Oleh karena itu, persepsi siswa yang sangat positif terhadap pemenuhan gizi menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis telah berjalan sesuai dengan tujuan utama program gizi sekolah.

Aspek Keteraturan dan Konsistensi Pemberian Makanan

Ditinjau dari aspek keteraturan pemberian makanan, indikator ketepatan jadwal pembagian memperoleh nilai rata-rata 4,18 (Baik), sedangkan konsistensi porsi makanan memperoleh nilai rata-rata 4,17 (Baik). Hasil ini menunjukkan bahwa program dilaksanakan secara relatif teratur dan konsisten.

Keteraturan pemberian makanan merupakan faktor penting dalam pembentukan pola makan sehat pada anak usia sekolah (Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). Konsistensi jadwal dan porsi membantu tubuh anak beradaptasi terhadap pola asupan gizi yang stabil, sehingga proses metabolisme dan penyerapan zat gizi dapat berlangsung optimal (Almatsier, 2019). Dengan demikian, keteraturan pelaksanaan Program Makan Bergizi

Gratis di SDN 3 Mataram telah mendukung pembentukan kebiasaan makan yang sehat bagi siswa.

Berdasarkan hasil sebaran nilai rata-rata pada seluruh indikator, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram telah berjalan dengan baik menurut persepsi siswa. Program ini dinilai berhasil dalam menyediakan menu yang berkualitas, memenuhi kebutuhan gizi, menjaga kebersihan dan kesegaran makanan, serta melaksanakan pemberian makanan secara teratur dan konsisten. Temuan ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa program makan sekolah yang dikelola dengan baik dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan dan perkembangan siswa.

Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Peningkatan IQ Siswa

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memberikan dampak positif terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram, sebagaimana tercermin dari nilai rata-rata keseluruhan variabel IQ siswa sebesar 4,09 dengan kategori Baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa merasakan manfaat nyata dari program tersebut dalam mendukung perkembangan kemampuan kognitif mereka. Hasil ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif yang menyatakan bahwa kecukupan gizi merupakan faktor lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan fungsi otak anak, khususnya pada usia sekolah dasar yang berada pada fase perkembangan kognitif aktif (Santrock, 2018). Asupan gizi yang memadai memungkinkan proses neuroplastisitas berlangsung optimal, sehingga kemampuan belajar dan kecerdasan intelektual dapat berkembang secara maksimal.

Pada indikator kemampuan berpikir logis dan analitis, yang diukur melalui pernyataan bahwa program makan bergizi gratis membantu siswa lebih mudah memahami pelajaran yang membutuhkan penalaran, diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,88 dengan kategori Baik. Temuan ini menunjukkan bahwa

asupan gizi yang diterima siswa melalui program tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan penalaran. Secara teoritis, Benton (2010) menjelaskan bahwa nutrisi seperti protein, zat besi, dan asam lemak esensial berperan penting dalam aktivitas neuron dan konektivitas sinapsis, yang menjadi dasar bagi kemampuan berpikir logis dan analitis. Dengan kondisi nutrisi yang lebih baik, siswa mampu memahami konsep-konsep abstrak dan melakukan proses penalaran secara lebih efektif dalam pembelajaran.

Indikator kemampuan menarik kesimpulan dari informasi yang diberikan guru memperoleh nilai rata-rata 4,11 dengan kategori Baik. Temuan ini menunjukkan bahwa :

Program Makan Bergizi Gratis membantu siswa dalam mengolah informasi secara lebih sistematis dan terstruktur. Kemampuan menarik kesimpulan merupakan bagian dari higher order thinking skills yang berkaitan erat dengan kecerdasan intelektual. Menurut teori *information processing*, kemampuan ini dipengaruhi oleh kapasitas atensi dan efisiensi pemrosesan informasi dalam memori kerja (Slavin, 2019). Dengan kondisi fisik dan mental yang lebih prima akibat kecukupan gizi, siswa menjadi lebih fokus dan mampu mengintegrasikan informasi yang diterima selama proses pembelajaran.

Pada aspek memori kerja (*working memory*), indikator kemudahan mengingat materi pelajaran setelah mengikuti program makan bergizi gratis memperoleh nilai rata-rata 4,05 dengan kategori Baik. Temuan ini mencerminkan bahwa kecukupan nutrisi berperan dalam meningkatkan kemampuan penyimpanan dan pengolahan informasi jangka pendek siswa. Memori kerja merupakan komponen sentral dalam proses belajar karena berfungsi sebagai pusat pengolahan informasi kognitif. Deary, Penke, dan Johnson (2010) menyatakan bahwa kapasitas memori kerja memiliki korelasi yang kuat dengan tingkat kecerdasan intelektual, sehingga peningkatan pada aspek ini berdampak langsung terhadap pemahaman materi dan capaian akademik siswa.

Selanjutnya, indikator penguatan daya ingat menunjukkan nilai rata-rata 4,15 dengan kategori Baik, yang menegaskan bahwa siswa merasakan

peningkatan kemampuan memori sebagai dampak dari Program Makan Bergizi Gratis. Hasil ini sejalan dengan teori kognitif yang menyatakan bahwa asupan zat gizi esensial, seperti protein, zat besi, dan vitamin B kompleks, berperan dalam optimalisasi fungsi memori dan konsentrasi (Benton, 2010). Dengan daya ingat yang lebih baik, siswa mampu menyerap, menyimpan, dan mempertahankan informasi pembelajaran secara lebih efektif dalam jangka waktu yang lebih lama.

Indikator kecepatan berpikir (*processing speed*) memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,25 dengan kategori Sangat Baik. Capaian ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memberikan dampak yang sangat kuat terhadap kemampuan siswa dalam memahami materi baru secara cepat. Menurut Deary (2012), kecepatan berpikir merupakan salah satu indikator utama dalam pengukuran IQ dan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, termasuk kecukupan energi dan nutrisi. Asupan gizi yang cukup membantu meningkatkan efisiensi kerja sistem saraf pusat, sehingga siswa lebih responsif terhadap stimulus pembelajaran dan mampu memproses informasi secara cepat dan akurat.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berdampak positif terhadap berbagai dimensi kecerdasan intelektual siswa, meliputi kemampuan berpikir logis dan analitis, memori kerja, kecepatan berpikir, serta kemampuan pemecahan masalah. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa pemenuhan gizi yang cukup dan berkualitas melalui Program Makan Bergizi Gratis berperan strategis dalam mendukung peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga sebagai strategi pendukung peningkatan kualitas pembelajaran dan pengembangan sumber daya manusia sejak jenjang pendidikan dasar, sebagaimana direkomendasikan dalam kebijakan pendidikan dan gizi anak (UNICEF, 2019).

Keterkaitan Hasil Deskriptif dan Uji SEM-PLS

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel IQ siswa memiliki nilai rata-rata keseluruhan sebesar 4,09 dengan kategori Baik, yang menandakan bahwa siswa SDN 3 Mataram secara umum merasakan manfaat positif dari pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis terhadap peningkatan kemampuan kognitif mereka. Temuan ini selanjutnya diperkuat oleh hasil analisis inferensial menggunakan metode Structural Equation Modeling–Partial Least Square (SEM-PLS), yang menguji hubungan kausal antara Program Makan Bergizi Gratis sebagai variabel eksogen dan IQ siswa sebagai variabel endogen.

Berdasarkan hasil uji pengaruh total antar variabel, pengujian signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai t-statistik dengan t-tabel sebesar 1,96 pada taraf signifikansi 5% (two-tailed), serta memperhatikan nilai p-value (Ghozali & Latan, 2014). Hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap IQ siswa memiliki nilai original sample sebesar 0,800, yang menandakan arah pengaruh positif dan kuat. Nilai koefisien ini mengindikasikan bahwa semakin baik pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis, maka semakin tinggi pula peningkatan IQ siswa.

Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh positif dan signifikan terhadap IQ siswa SDN 3 Mataram. Temuan ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk menerima hipotesis alternatif (H_1) dan menolak hipotesis nol (H_0), yang menyatakan bahwa Program Makan Bergizi Gratis tidak berpengaruh terhadap IQ siswa.

Keterkaitan antara hasil uji SEM-PLS dan temuan deskriptif dapat dilihat dari konsistensi dampak program pada setiap dimensi IQ siswa. Nilai rata-rata yang tinggi pada indikator kecepatan berpikir (processing speed) dengan kategori Sangat Baik (4,25) menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang memadai melalui program ini secara nyata meningkatkan kesiapan mental dan

efisiensi pemrosesan informasi siswa. Hal ini selaras dengan koefisien pengaruh yang besar pada model struktural, yang menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memiliki kontribusi substansial terhadap peningkatan kecerdasan intelektual.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram tergolong baik. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pelaksanaan program memperoleh nilai rata-rata keseluruhan sebesar 4,16 dengan kategori Baik. Hal ini mencerminkan persepsi positif siswa terhadap implementasi program, yang meliputi kualitas dan keberagaman menu, kesegaran dan kebersihan makanan, kecukupan gizi dan kesesuaian porsi, serta keteraturan dan konsistensi pemberian makanan. Dengan demikian, Program Makan Bergizi Gratis di SDN 3 Mataram telah dilaksanakan sesuai dengan prinsip penyelenggaraan makanan sekolah yang sehat, aman, dan berkelanjutan.
2. Program Makan Bergizi Gratis memberikan dampak positif terhadap peningkatan IQ siswa SDN 3 Mataram. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel IQ siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,09 dengan kategori Baik, yang menunjukkan bahwa siswa secara umum merasakan peningkatan kemampuan kognitif setelah mengikuti program. Peningkatan tersebut mencakup berbagai dimensi kecerdasan intelektual, yaitu kemampuan berpikir logis dan analitis, kemampuan menarik kesimpulan, memori kerja dan daya ingat, kecepatan berpikir, serta kemampuan pemecahan masalah. Temuan ini menegaskan bahwa pemenuhan gizi yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam mendukung perkembangan fungsi otak dan proses belajar siswa sekolah dasar.

3. Secara statistik, Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh positif dan signifikan terhadap IQ siswa. Hasil analisis inferensial menggunakan metode *Structural Equation Modeling-Partial Least Square* (SEM-PLS) menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap IQ siswa, dengan nilai original sample sebesar 0,800 dan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin baik pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis, maka semakin tinggi pula peningkatan IQ siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.
4. Konsistensi antara hasil deskriptif dan hasil uji SEM-PLS memperkuat validitas temuan penelitian. Keselarasan antara tingginya nilai rata-rata pada setiap indikator IQ siswa khususnya pada aspek kecepatan berpikir dan memori dengan besarnya koefisien pengaruh pada model struktural menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas kognitif siswa. Hal ini membuktikan bahwa manfaat program tidak hanya dirasakan secara subjektif oleh siswa, tetapi juga terbukti secara empiris dan statistik. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memiliki peran strategis dalam meningkatkan IQ siswa SDN 3 Mataram. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi siswa, tetapi juga sebagai strategi pendukung peningkatan kualitas pembelajaran dan pengembangan sumber daya manusia sejak jenjang pendidikan dasar. Oleh karena itu, Program Makan Bergizi Gratis layak untuk dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari kebijakan pendidikan dan gizi anak di tingkat sekolah dasar.

E. DAFTAR PUSTAKA

Afrina Dwijayanti. (2024). Dampak makan siang nutrisi gratis dalam analisis jaringan departemen pertanian. *Jurnal Administrasi Publik*, (1), 281–308. DOI: 1052316/JAP.V20I2,435.

- Anumpitan, J. P., Zuraida, R., & Nasution, S. H. (2023). Correlation between food intake and nutritional status of primary school students: A literature review. *Lampung Journal of Health Profession*, 13(6), 1062–1068.
- Asmare, B., Taddele, M., Berihun, S., & Wagnev, F. (2018). Nutritional status and its association with academic achievement among primary school children, northwest Ethiopia. *BMC Research Notes*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/S13104-018-3909-1>
- Asmare, B., Tadesse, A., Mekonnen, T., & Berhane, H. (2018). Effect of school feeding programs on cognitive development of school children: A systematic review. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018, 1–10.
- Arikunto, Suharmi. (2013). *Manajemen Program Pembangunan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*, 63, 1–29.
- Belling, O., & Ridgid, F. A. (1973). Axioms of Expectancy Theory. *Academy of Management Journal*, 16(3), 373–388.
- Benton, D. (2010). *The influence of dietary status on the cognitive performance of children*. *Molecular Nutrition & Food Research*, 54(4), 457–470.
- Binet, A., & Simon, T. (1916). *The Development of Intelligence in Children*. Williams & Wilkins.
- Bryan, J., & Tiggemann, M. (2001). The effect of nutritional supplements on cognitive performance. *Journal of Psychopharmacology*, 15(1), 46–52.
- Bulkis. (2022). Hubungan status gizi dengan kecerdasan intelektual (IQ) siswa SDN 219 Inpres Pembangunan Kabupaten Maros. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 112– 120.
- Dwijayanti, A. (2024). Dampak makan siang nutrisi gratis dalam analisis jaringan departemen pertanian. *Jurnal Administrasi Publik*, (1), 281–308.

- Deary, I. J. (2010). *Intelligence: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Deary, I. J. (2012). *Intelligence*. *Annual Review of Psychology*, 63, 453–482.
- Deary, I. J., Penke, L., & Johnson, W. (2010). *The neuroscience of human intelligence differences*. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(3), 201–211.
- Eliza, F., Nurhizrah, G., Rusdinal, & Radinal, F. (2024). Analisis SWOT Kebijakan Makan Siang Gratis di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Wawasan dan Aksara*, 4(1), 2797–2119. <https://doi.org/10.58740/juwara.v4i1.91>
- FAO. (2017). *School Meals: A Review of the Literature*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/JISKH.V10I1.517>
- Ghozali, Imam, Hengky Latan. 2015. *Konsep, Teknik, Aplikasi Menggunakan Smart PLS 3.0 Untuk Penelitian Empiris*. Yogyakarta: BPFE.
- Ghazali, Marlina. (2013). Optimalisasi Peran Lembaga Pendidikan dalam Mencerdaskan Bangsa. *Jurnal Al-Tadib*, 6(1), 126–136.
- Gottfredson, L. S. (1997). Mainstream science on intelligence: An editorial. *Intelligence*, 24(1), 13–23.
- Husein, Umar. 2011. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hackman, D. A., & Farah, M. J. (2009). Socioeconomic status and the developing brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(2), 65–73. <https://www.liputan6.com/amp/5495631/5-tujuan-makan-siang-gratis-prabowo-gibran>, diakses 20 Januari 2025 pukul 21.20 WITA. <https://Indonesia.go.id>, diakses 21 Januari 2025, pukul 12.23 WITA. <https://bpmpprovsumut.kemendikbud.go.id/program-makan-bergizi->

[gratis-mbg-menyongsong-indonesia-emas-2045](#), diakses 21 Januari 2025, pukul 14.12 WITA.

https://ntb-idntimescom.cnd.ampproject.org/v/s/ntb.idntimes.com/news/ntb/amp/Muhammad_nasir-18/makan-bergizi-gratis, diakses 20 Januari 2025, pukul 21.45 WITA.

Jensen, A. R. (1998). *The g Factor: The Science of Mental Ability*. Praeger.