MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI MAKAN BERGIZI GRATIS DAN TINGKAT STRES DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMA NUSANTARA

Amanda Syahqilla Febrianti[1*], Galuh Chandra Irawan[2], Asysyifa Riana[3]
[123] Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan Immanuel

E-mail: amandaaesef@gmail.com, chandragaluh50@gmail.com, asysyifariana@gmail.com

Abstract

Study concentration is a fundamental ability that determines the effectiveness of the learning process and students' academic achievement. Concentration difficulties among school-age adolescents remain a relevant issue, given that the 2022 PISA data show that approximately 25% of Indonesian students are unable to learn effectively during class hours. This study aimed to determine the relationship between adherence to the Free Nutritious Meal (MBG) program and stress levels with study concentration among students at Nusantara High School, Bandung. The study was conducted in 2026 using a quantitative method with an analytical observational design and a cross-sectional approach, involving 51 students in grades X and XI through total sampling. Data were collected using an MBG consumption-compliance questionnaire, the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), and a study-concentration questionnaire. The Kolmogorov-Smirnov test showed non-normal data distribution, so Spearman's rank correlation was used for bivariate analysis. The results showed that MBG consumption compliance was not significantly associated with study concentration ($p=0.089>0.05$; $r=0.240$), whereas stress level was significantly associated with study concentration ($p=0.005<0.05$; $r=-0.389$). Students are advised to manage stress and maintain a consistent diet to support study concentration and overall health.

Keywords: study concentration, adherence to free nutritious meals, stress level, adolescents, senior high school.

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan mendasar yang menentukan efektivitas proses pembelajaran dan capaian akademik siswa. Gangguan konsentrasi pada remaja usia sekolah masih menjadi permasalahan yang relevan, mengingat data PISA 2022 menunjukkan bahwa sekitar 25% siswa Indonesia tidak dapat belajar dengan baik selama jam pelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) dan tingkat stres dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA Nusantara Bandung. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2026 menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 51 siswa kelas X dan XI melalui teknik total sampling. Data diperoleh menggunakan kuesioner kepatuhan konsumsi MBG,

Article history
Received : Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published : Agustus 2026

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), dan kuesioner konsentrasi belajar. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi MBG tidak berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar ($p=0,089>0,05$; $r=0,240$), sedangkan tingkat stres berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar ($p=0,005<0,05$; $r=-0,389$). Siswa disarankan untuk memperhatikan pengelolaan stres dan menjaga pola makan secara konsisten sebagai bagian dari upaya mendukung konsentrasi belajar dan kesehatan secara keseluruhan.

Kata Kunci: konsentrasi belajar, kepatuhan konsumsi makan bergizi gratis, tingkat stres, remaja, SMA.

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan mendasar yang menentukan kualitas proses pembelajaran dan capaian akademik siswa, karena berperan langsung dalam kemampuan menerima, mengolah, dan menyimpan informasi selama kegiatan belajar berlangsung (Ruslia, 2020). Gangguan konsentrasi pada remaja usia sekolah masih menjadi persoalan yang relevan secara global maupun nasional. (World Health Organization, 2023) melaporkan bahwa gangguan pemusatan perhatian, sebagai salah satu bentuk gangguan konsentrasi yang paling banyak dialami, terjadi pada sekitar 2,7% remaja usia 10–14 tahun dan 2,2% remaja usia 15–19 tahun secara global. Data *Programme for International Student Assessment* (PISA) 2022 turut menunjukkan bahwa sekitar 25% siswa Indonesia menyatakan tidak dapat belajar dengan baik di sebagian besar atau seluruh jam pelajaran, 24% mengaku tidak memperhatikan penjelasan guru, 25% terganggu konsentrasinya akibat penggunaan perangkat digital, dan 27% terganggu oleh teman sekelas, sehingga menempatkan Indonesia di atas rata-rata negara anggota *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) dalam hal gangguan konsentrasi (Francesco Avvisati and Rodolfo Ilizaliturri, 2022).

Faktor gizi dan psikologis diduga turut berkontribusi terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang ditetapkan pemerintah bertujuan meningkatkan status gizi siswa, tetapi kepatuhan siswa terhadap program ini pada praktiknya masih bervariasi, baik dari sisi kehadiran maupun konsistensi menghabiskan porsi makanan yang disediakan. (Puspitasari et al., 2026) menemukan hubungan yang signifikan antara kepatuhan mengikuti Program MBG dengan status gizi remaja ($p=0,007$), yang mengindikasikan bahwa ketidakpatuhan konsumsi MBG dapat berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi harian siswa. Di sisi lain, remaja usia sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan personal secara bersamaan. (Lestari & Putri, 2024) melaporkan bahwa hampir separuh siswa yang diteliti berada pada kategori stres berat, yang menegaskan bahwa stres bukan sekadar keluhan subjektif, melainkan kondisi nyata yang banyak dialami remaja di jenjang SMA.

Program MBG telah mendapatkan dukungan anggaran yang cukup besar dari pemerintah dan menjangkau jutaan peserta didik, termasuk siswa SMA, tetapi kajian mengenai dampak program tersebut terhadap konsentrasi belajar siswa masih terbatas sehingga efektivitasnya dalam mendukung proses pembelajaran belum sepenuhnya diketahui (Kementrian Keuangan RI, 2025). Dari aspek akademik, penelitian yang secara khusus menguji keterkaitan antara kepatuhan konsumsi MBG dan tingkat stres secara bersamaan terhadap konsentrasi belajar siswa SMA juga belum banyak ditemukan. Beberapa penelitian terdahulu cenderung membahas kedua variabel tersebut secara terpisah dan pada jenjang pendidikan yang berbeda: kajian literatur mengenai Program MBG lebih banyak dilakukan pada jenjang sekolah dasar dan bersifat kualitatif deskriptif tanpa pengujian hubungan secara statistik (Mahmudah et al., 2025), sementara kajian

mengenai stres akademik dan konsentrasi belajar lebih banyak difokuskan pada siswa SMA maupun mahasiswa tanpa mengaitkannya dengan kepatuhan konsumsi program makan sekolah (Yasmin et al., 2025) ; (Sari, 2022). Kesenjangan penelitian *(research gap)* inilah yang mendasari penelitian ini, yaitu belum tersedianya kajian kuantitatif yang menganalisis hubungan kepatuhan konsumsi MBG dan tingkat stres secara bersamaan dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA.

SMA Nusantara Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah siswa yang relatif lebih banyak dibandingkan sekolah swasta lain di Kecamatan Bojongloa Kaler, yaitu 173 siswa atau sekitar 43% dari total populasi siswa pada empat sekolah yang dibandingkan, sehingga dinilai mampu memberikan gambaran yang *representatif*. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, belum ditemukan penelitian sebelumnya yang secara khusus membahas konsentrasi belajar siswa di SMA Nusantara Bandung, sehingga penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) baik dari sisi kombinasi variabel yang diteliti maupun lokasi penelitian. Hasil studi pendahuluan pada 17 April 2025 terhadap 39 siswa di SMA Nusantara Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (26 siswa; 66,7%) berada pada kategori konsentrasi belajar sedang dan 13 siswa (33,3%) pada kategori tinggi, tanpa satu pun siswa pada kategori rendah, yang menunjukkan adanya variasi tingkat konsentrasi yang perlu ditelusuri lebih lanjut penyebabnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis dan tingkat stres dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA Nusantara Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan intervensi gizi dan kesehatan mental di lingkungan sekolah guna mendukung kualitas pembelajaran dan prestasi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Nusantara Bandung, Jalan Kopo No. 322, Kelurahan Kopo, Kecamatan Bojongloa Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat, pada 11 Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI sebanyak 51 siswa. Sampel berjumlah 51 siswa dan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian diikutsertakan dengan teknik *total sampling* (sampling jenuh). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) dan tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah konsentrasi belajar siswa. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner kepatuhan konsumsi MBG, *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), dan kuesioner konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 27. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Uji normalitas menunjukkan terdapat variabel yang tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*, serta tabulasi silang (*crosstab*) untuk menggambarkan distribusi frekuensi antarvariabel. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Institut Kesehatan Immanuel dengan Nomor 137/KEPK/IKI/E2/VI/2026 yang berlaku 30 Juni 2026 sampai 30 Juni 2027.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMA Nusantara Bandung (n=51)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	15 tahun	3	5,9
	16 tahun	14	27,5
	17 tahun	28	54,9
	18 tahun	6	11,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	30	58,8

Karakteristik	Kategori	n	%
	Perempuan	21	41,2
Total		51	100,0

Berdasarkan Tabel 1, dari 51 responden sebagian besar berusia 17 tahun (28 siswa; 54,9%) dan berjenis kelamin laki-laki (30 siswa; 58,8%).

Kepatuhan Konsumsi MBG, Tingkat Stres, dan Konsentrasi Belajar

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Konsumsi Makan Bergizi Gratis, Tingkat Stres, dan Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Nusantara Bandung (n=51)

Variabel	Kategori	n	%
Kepatuhan Konsumsi MBG	Patuh (>35)	24	47,1
	Tidak Patuh (<35)	27	52,9
Tingkat Stres	Rendah (0–13)	8	15,7
	Sedang (14–26)	40	78,4
	Tinggi (27–40)	3	5,9
Konsentrasi Belajar	Tinggi (86–>93)	3	5,9
	Sedang (78–85)	19	37,3
	Rendah (<78)	29	56,8

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 51 responden, sebagian besar termasuk kategori tidak patuh terhadap konsumsi MBG (27 siswa; 52,9%). Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang (40 siswa; 78,4%). Untuk konsentrasi belajar, sebagian besar responden berada pada kategori rendah (29 siswa; 56,8%).

Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kepatuhan Konsumsi MBG, Tingkat Stres, dan Konsentrasi Belajar

Variabel	Asymp. Sig.	Distribusi
Kepatuhan Konsumsi MBG	0,200	Normal
Tingkat Stres	0,046	Tidak Normal
Konsentrasi Belajar	0,200	Normal

Hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 3 menunjukkan bahwa variabel tingkat stres tidak berdistribusi normal (p=0,046<0,05), sedangkan kepatuhan konsumsi MBG dan konsentrasi belajar berdistribusi normal (p=0,200). Oleh karena terdapat satu variabel yang tidak berdistribusi normal, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank.*

Hubungan Antarvariabel

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank Kepatuhan Konsumsi MBG dan Tingkat Stres dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Nusantara Bandung (n=51)

Variabel	r	p	Keterangan
Kepatuhan Konsumsi MBG → Konsentrasi Belajar	0,240	0,089	Tidak Signifikan

Variabel	r	p	Keterangan
Tingkat Stres → Konsentrasi Belajar	-0,389	0,005	Signifikan

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* pada Tabel 4 menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi MBG tidak berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar (r=0,240; p=0,089>0,05), meskipun menunjukkan kecenderungan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi lemah. Sebaliknya, tingkat stres berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar (r=-0,389; p=0,005<0,05), dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi lemah, yang berarti semakin tinggi skor stres, konsentrasi belajar siswa cenderung semakin rendah.

Tabel 5. Tabulasi Silang Kepatuhan Konsumsi MBG dan Tingkat Stres dengan Konsentrasi Belajar Siswa

Variabel	Kategori	Tinggi n (%)	Sedang n (%)	Rendah n (%)	Total n
Kepatuhan Konsumsi MBG	Patuh (>35)	1 (4,2)	9 (37,5)	14 (58,3)	24
	Tidak Patuh (<35)	2 (7,4)	10 (37,0)	15 (55,6)	27
Tingkat Stres	Rendah (0–13)	1 (12,5)	5 (62,5)	2 (25,0)	8
	Sedang (14–26)	2 (5,0)	14 (35,0)	24 (60,0)	40
	Tinggi (27–40)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (100,0)	3

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok patuh maupun tidak patuh mengonsumsi MBG, proporsi siswa dengan konsentrasi belajar rendah tetap paling besar, sehingga secara deskriptif kepatuhan konsumsi MBG tidak sejalan lurus dengan tingginya konsentrasi belajar. Sebaliknya, pada kelompok tingkat stres, semakin tinggi kategori stres, semakin besar proporsi siswa dengan konsentrasi belajar rendah, hingga mencapai 100% pada kelompok stres tinggi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mayoritas responden berusia 17 tahun, yang menempatkan mereka pada fase remaja tengah (15–17 tahun). Menurut Monks, Knoers, dan Haditono dalam (Nurkholis, 2022), fase ini ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya, pencarian identitas diri, serta berkembangnya kemandirian dalam pengambilan keputusan, yang diikuti oleh tuntutan akademik yang semakin kompleks sehingga siswa lebih rentan mengalami stres akademik. Perkembangan *korteks prefrontal* pada usia remaja yang belum sepenuhnya matang turut menyebabkan fungsi eksekutif, termasuk kemampuan memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi, masih terus berkembang, sejalan dengan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi pada masa pertumbuhan tersebut (Mustari et al, 2024). Berdasarkan jenis kelamin, proporsi siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, mencerminkan gambaran demografis nyata di lokasi penelitian. Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik yang dapat berkaitan dengan perilaku kesehatan, termasuk pola konsumsi makanan dan *respons* terhadap stres, akibat perbedaan hormonal, psikologis, dan sosial antara laki-laki dan perempuan (Gusti et al, 2023)

Hubungan Kepatuhan Konsumsi Makan Bergizi Gratis dengan Konsentrasi Belajar

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan kecenderungan hubungan positif dengan kekuatan lemah antara kepatuhan konsumsi MBG dan konsentrasi belajar, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik (r=0,240; p=0,089). Secara teoretis, kepatuhan konsumsi MBG berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi otak, karena karbohidrat kompleks dalam menu MBG menyediakan glukosa bagi *neuron*, sementara protein mendukung *sintesis neurotransmiter* seperti *dopamin dan serotonin* yang berperan dalam

fungsi atensi dan memori (Shenia et al., 2025). Temuan tidak signifikan pada penelitian ini berbeda dengan (Rozak et al., 2025) serta (Puspitasari et al., 2026) yang melaporkan adanya hubungan bermakna antara Program MBG dan minat maupun konsentrasi belajar siswa, tetapi sejalan dengan evaluasi Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) oleh (Pramesthi et al., 2026) yang menunjukkan bahwa intervensi makan di sekolah tidak selalu diikuti oleh perubahan signifikan pada indikator status gizi dan kemampuan belajar.

Berdasarkan tabulasi silang, proporsi siswa dengan konsentrasi belajar rendah tetap paling besar baik pada kelompok patuh maupun tidak patuh, sehingga kepatuhan konsumsi MBG tampak tidak berbanding lurus dengan tingginya konsentrasi belajar pada populasi penelitian ini. Kondisi ini kemungkinan terjadi karena kepatuhan yang diukur mencerminkan perilaku mengikuti dan mengonsumsi program, namun belum tentu mencerminkan kecukupan gizi harian yang sesungguhnya, mengingat pemenuhan kebutuhan gizi siswa juga dipengaruhi oleh pola makan di luar program, seperti kebiasaan sarapan dan asupan makan di rumah. Selain itu, konsentrasi belajar merupakan variabel yang dipengaruhi banyak faktor sehingga kontribusi kepatuhan MBG secara tunggal kemungkinan tidak cukup besar untuk menghasilkan hubungan yang bermakna secara statistik tanpa mengendalikan variabel perancu lainnya.

Hubungan Tingkat Stres dengan Konsentrasi Belajar

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan lemah yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan konsentrasi belajar (r=-0,389; p=0,005), yang berarti siswa dengan tingkat stres lebih tinggi cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan tingkat stres lebih rendah. Secara neurobiologis, peningkatan kadar hormon *kortisol* akibat stres dapat mengganggu transmisi sinaptik di *korteks prefrontal*, yaitu pusat kendali fungsi eksekutif termasuk perhatian, perencanaan, dan pengendalian impuls, sehingga kemampuan berkonsentrasi dan memproses informasi baru dapat menurun. Kondisi ini sejalan dengan teori *General Adaptation Syndrome* dari Selye sebagaimana dikutip dalam (Yusuf et al., 2023), yang menjelaskan bahwa pada tahap *exhaustion*, berbagai gangguan fungsi kognitif termasuk gangguan konsentrasi berat dapat muncul akibat stres berkepanjangan.

Temuan ini didukung oleh (Yasmin et al., 2025) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara stres akademik dan konsentrasi belajar siswa SMA (r=-0,492) serta Sari (2022) yang menemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dan gangguan konsentrasi pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan tabulasi silang, proporsi siswa dengan konsentrasi belajar rendah meningkat secara konsisten seiring meningkatnya kategori stres, hingga mencapai seluruh siswa (100%) pada kelompok stres tinggi. Pola ini memperkuat hasil uji statistik dan mengindikasikan pentingnya program pengelolaan stres berbasis sekolah, seperti layanan bimbingan konseling, dukungan psikologis, dan edukasi pengelolaan emosi, sebagai upaya mendukung konsentrasi belajar siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil, yaitu ketergantungan pada kejujuran responden dalam mengisi kuesioner *self-report*, tidak dikontrolnya beberapa variabel perancu seperti kualitas tidur, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan penggunaan *gadget*, serta jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga karakteristik responden cenderung homogen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagian besar responden berusia 17 tahun (54,9%) dan berjenis kelamin laki-laki (58,8%). Sebagian besar siswa tergolong tidak patuh terhadap konsumsi MBG (52,9%), berada pada kategori stres sedang (78,4%), dan memiliki konsentrasi belajar rendah (56,8%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi MBG dengan konsentrasi belajar (r=0,240; p=0,089>0,05), sedangkan tingkat stres terbukti berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi lemah (r=-0,389; p=0,005<0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin rendah kecenderungan konsentrasi belajarnya, sedangkan kepatuhan konsumsi

Makan Bergizi Gratis tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan konsentrasi belajar pada populasi penelitian ini.

Saran

Bagi siswa, disarankan tetap meningkatkan kepatuhan konsumsi MBG sebagai bagian dari pemenuhan gizi harian, serta mengelola stres melalui pengaturan waktu belajar, penyelesaian tugas secara teratur, dan menjaga waktu istirahat. Bagi pihak sekolah, disarankan mendorong konsistensi siswa dalam mengikuti dan menghabiskan menu MBG, serta memperkuat layanan bimbingan konseling dan program manajemen stres, terutama pada periode beban akademik tinggi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal, mengukur kecukupan gizi melalui metode *food recall* 24 jam, serta menambahkan variabel perancu seperti kualitas tidur, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan penggunaan *gadget* agar diperoleh gambaran yang lebih *komprehensif* mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Francesco Avvisati and Rodolfo Ilizaliturri. (2022). Programme for International Student Assessment (PISA). *Journal Pendidikan*, 10. https://www.oecd.org/publication/pisa-2022-results/country-notes/malaysia-1dbe2061/

Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, *3*(1), 22–29. https://journal.untar.ac.id/index.php/JMMPK/article/view/24810

Indonesia, K. K. R. (2025). Menilik Eksistensi Program MBG atau Makan Bergizi Gratis. In *Media Keuangan Kemenkeu RI*. Kementerian Keuangan Republik Indonesia. https://mediakeuangan.kemenkeu.go.id/article/show/menilik-eksistensi-program-mbg-atau-makan-bergizi-gratis

Lestari, S. A., & Putri, D. K. (2024). *The Influence of Job Stress Level on Study Concentration in Students Who Work While Studying (Case Study : Gunadarma University Postgraduate Students)*. *13*(2).

Mahmudah, F. Z., Dewi, F. P., Abidah, J. N., & Fatin, R. N. (2025). *Kajian Literatur Tentang Implementasi dan Implikasi Program MBG Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD*. *1*(December), 6–12.

Mustari, et al. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, *3*(2), 259–273. https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578

Nurkholis. (2022). Pendidikan dalam upaya memajukan teknologi. *Jurnal Kependidikan*, *1*(1), 24–44. https://doi.org/10.24090/jk.v1i1.530

Pramesthi, I. L., Wiradnyani, L. A. A., Anggraini, R., Februhartanty, J., Widaryat, W., Waluyo, B. H., Wahyunto, A. T., Mansyur, M., & Fahmida, U. (2026). Correction: Evaluating the Impact of Indonesia's National School Feeding Program (ProGAS) on Children's Nutrition and Learning Environment: A Mixed-Methods Approach (Nutrients, (2025), 17, 22, (3575), 10.3390/nu17223575). *Nutrients* , *18*(12), 1–21. https://doi.org/10.3390/nu18121938

Puspitasari, A. I., Lestari, I. T., & Hamidah, S. (2026). Analisis pemberian Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap minat belajar dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Selatan tahun 2025. *Jurnal Ners*, *10*(2), 3585–3590. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/55716

Rozak, A., Izzah, A. N. L., & Chusna, C. A. (2025). Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap konsentrasi siswa kelas III sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, *9*(5), 11603–11612. https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i5.10744

Ruslia. (2020). Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Aulad: Journal on Early Childhood*, *7*(1). https://aulad.org/index.php/aulad/article/download/773/426/3353

Sari, tri yana. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Konentrasi Penyusunan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022*.

Shenia, A. S., Maksum, A., & Affandi, M. (2025). Studi kasus dampak Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) terhadap semangat belajar siswa di SD Negeri 38 Palembang. *Indonesian Journal of Education*, *2*(1), 389–392. https://doi.org/10.71417/ije.v2i1.533

World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Yasmin, N. A., Ikhtiono, G., Alfaieni, N. I., Ibn, U., Bogor, K., Badak, K., Badak, K., Sereal, T., & Bogor, K. (2025). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Kelas XI di Sekolah SMA Negeri 1 Citeureup*. *05*(02), 64–69.

Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2023). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa* (3rd ed.). Salemba Medika.