**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 12 No 2, Tahun 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

# PENGARUH PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF SISWA DALAM PEMBELAJARAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL MATERI SEJARAH PENJELAJAHAN SAMUDRA

**Mahesa Gymnastiar**
Universitas Indraprasta PGRI

**ARTICLE INFO**

**Article history:**
Received Juli 2026
Revised Juli 2026
Accepted Juli 2026
Available Juli 2026

mahesagymnastiar09@gmail.com

*This is an open access article under the CC BY-SA license.*
*Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute*

**Abstrak**

Kemampuan kognitif memegang peran sentral dalam keberhasilan siswa memahami materi Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) yang bersifat analitis, termasuk materi sejarah Penjelajahan Samudra. Salah satu faktor eksternal yang diduga memengaruhi kesiapan kognitif siswa adalah pemenuhan asupan gizi, yang kini difasilitasi pemerintah Indonesia melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh implementasi Program MBG terhadap kemampuan kognitif siswa kelas IX dalam pembelajaran IPS materi Penjelajahan Samudra di SMP Negeri 3 Cibinong. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel jenuh sebanyak 40 siswa. Data dikumpulkan melalui angket berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana, korelasi Pearson, koefisien determinasi, dan uji-t. Hasil analisis menunjukkan persamaan regresi Y = 28,527 + 0,743X dengan koefisien korelasi r = 0,443 (kategori sedang), koefisien determinasi 19,62%, serta nilai t-hitung 3,05 lebih besar dari t-tabel 2,024 pada taraf signifikansi 5%, sehingga H0 ditolak. Temuan ini membuktikan bahwa Program MBG berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan kognitif siswa, meskipun kontribusinya bersifat moderat karena 80,38% variasi kemampuan kognitif dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Penelitian ini merekomendasikan agar Program MBG disinergikan dengan faktor pembelajaran lain, seperti metode mengajar dan lingkungan belajar, agar dampaknya terhadap kemampuan kognitif siswa lebih optimal.

*Kata kunci: makan bergizi gratis; kemampuan kognitif; pembelajaran IPS; motivasi belajar; gizi siswa*

***Abstract***

*Cognitive ability plays a central role in students' success in understanding analytical Social Studies (IPS) material, including the history of maritime exploration (Penjelajahan Samudra). One external factor thought to affect students' cognitive readiness is adequate nutritional intake, which is currently facilitated by the Indonesian government through the Free Nutritious Meal Program (Program Makan Bergizi Gratis/MBG). This study aims to examine the effect of MBG implementation on the cognitive ability of ninth-grade students in learning IPS material on maritime exploration at SMP Negeri 3 Cibinong. The study used a quantitative correlational approach with a total sampling of 40 students. Data were collected through a*

*validated and reliable Likert-scale questionnaire, then analyzed using simple linear regression, Pearson correlation, the coefficient of determination, and a t-test. The results show the regression equation Y = 28.527 + 0.743X, a correlation coefficient of r = 0.443 (moderate category), a coefficient of determination of 19.62%, and a t-count of 3.05, greater than the t-table value of 2.024 at a 5% significance level, so H0 is rejected. These findings confirm that the MBG Program has a positive and significant effect on students' cognitive ability, although its contribution is moderate, as 80.38% of the variance in cognitive ability is explained by factors beyond this study. This study recommends synergizing the MBG Program with other learning factors, such as teaching methods and the learning environment, to optimize its impact on students' cognitive ability.*

*Keywords: free nutritious meal program; cognitive ability; social studies learning; learning motivation; student nutrition*

## 1. Pendahuluan

Pendidikan bermutu menuntut kondisi fisik dan psikologis peserta didik yang optimal, dan salah satu kebutuhan dasar yang sering luput dari perhatian dalam mendukung kondisi tersebut adalah asupan makanan bergizi (Setiawan, 2017). Protein sebagai makronutrien utama berperan dalam pembentukan struktur otak, sintesis neurotransmiter, serta pertumbuhan sel-sel saraf, sehingga kekurangan asupan protein berkontribusi pada penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat, dan melemahnya kemampuan berpikir kritis yang dibutuhkan dalam proses belajar (Putri, 2018).

Merespons persoalan ini, pemerintah Indonesia mencanangkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) secara nasional untuk memperbaiki status gizi dan kualitas pendidikan generasi muda, dengan sasaran sekitar 83 juta penerima manfaat termasuk anak sekolah (Dwijayanti, 2024). Dari perspektif kebijakan publik, pendekatan rasionalisme menjadi landasan perumusan program ini karena menekankan efisiensi, efektivitas, dan keadilan (Khatimah et al., 2025). Namun demikian, sejumlah kajian juga mengidentifikasi tantangan implementasi, seperti ketimpangan distribusi di wilayah 3T, beban fiskal anggaran, serta ketidaksesuaian menu dengan preferensi siswa (Ayuni, 2025; Welasari et al., 2025; Kiftiyah et al., 2025).

Kajian empiris terbaru turut mengonfirmasi keterkaitan asupan gizi dengan fungsi kognitif dan konsentrasi belajar siswa di berbagai jenjang pendidikan, meskipun beberapa temuan bersifat tidak konsisten. Studi Situmorang, Ahmad, dan Kamaludin (2025) misalnya menemukan korelasi antara asupan gizi melalui program sekolah dengan kemampuan kognitif siswa, sejalan dengan temuan Badan Riset dan Inovasi Nasional yang melaporkan peningkatan fokus belajar dan kemampuan kognitif siswa penerima MBG di beberapa kota (RRI, 2025).

Sebaliknya, tinjauan Cai et al. (2024) melaporkan bahwa hubungan antara asupan gizi tertentu dengan prestasi akademik siswa belum sepenuhnya konsisten, sehingga konteks dan indikator pengukuran menjadi penting untuk diperjelas. Pola serupa ditemukan pada skala internasional: tinjauan pustaka atas program pemberian makan di sekolah pada anak-anak miskin di Tiongkok menunjukkan efek positif terhadap kemampuan kognitif dan non-kognitif, meski hasil antarstudi belum seragam (School nutritious feeding and cognitive abilities of students in poverty, ScienceDirect, 2024), sementara studi kohort di Ethiopia bagian selatan menemukan bahwa program makan di sekolah berasosiasi dengan perbaikan performa akademik dan fungsi kognitif, termasuk daya ingat, terutama pada anak dengan status gizi kurang (PMC, 2024).

Di tingkat satuan pendidikan, observasi awal di SMP Negeri 3 Cibinong menunjukkan bahwa penerimaan siswa terhadap program makan siang bergizi bervariasi: sebagian siswa menunjukkan peningkatan fokus setelah program berjalan, sementara sebagian lain tidak menunjukkan perubahan berarti, yang mengindikasikan bahwa efektivitas program tidak semata ditentukan oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh penerimaan dan konteks pembelajaran. Kesenjangan penelitian (research gap) yang teridentifikasi adalah bahwa kajian terdahulu tentang Program MBG lebih banyak menyoroti aspek implementasi kebijakan secara makro atau hubungan gizi dengan konsentrasi/prestasi belajar secara umum, sedangkan pengujian kuantitatif terhadap kemampuan kognitif siswa pada mata pelajaran spesifik dengan tuntutan analitis tinggi, yaitu IPS materi sejarah, masih terbatas. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menguji secara empiris pengaruh implementasi Program Makan Bergizi Gratis terhadap kemampuan kognitif siswa kelas IX dalam pembelajaran IPS materi Penjelajahan Samudra di SMP Negeri 3 Cibinong, sekaligus memberikan bukti mutakhir mengingat program ini baru berjalan sejak awal implementasinya pada tahun 2025.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (variabel X) terhadap kemampuan kognitif siswa dalam pembelajaran IPS materi Penjelajahan Samudra (variabel Y). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, pada Februari hingga Juni. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas IX. Teknik penarikan sampel menggunakan sampling jenuh pada satu rombongan belajar kelas IX sehingga diperoleh sampel sebanyak 40 siswa yang seluruhnya merupakan penerima Program MBG di sekolah tersebut.

Data dikumpulkan melalui angket berskala Likert yang disusun berdasarkan indikator implementasi Program MBG dan indikator kemampuan kognitif (konsentrasi, daya ingat, dan berpikir kritis), didukung observasi dan dokumentasi. Instrumen diuji validitasnya menggunakan korelasi Pearson Product Moment, menghasilkan 12 dari 15 butir variabel X dinyatakan valid (r hitung > r tabel = 0,444), dan diuji reliabilitasnya menggunakan Cronbach's Alpha dengan kriteria reliabel apabila $\alpha \geq 0{,}60$. Analisis data dilakukan melalui regresi linear sederhana, korelasi Pearson, koefisien determinasi, dan uji-t pada taraf signifikansi 5% untuk menguji hipotesis H0 (tidak terdapat pengaruh) melawan Ha (terdapat pengaruh positif dan signifikan).

## 3. Hasil dan Pembahasan

### *3.1 Hasil Analisis Regresi dan Korelasi*

Analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan Y = 28,527 + 0,743X, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada implementasi Program MBG diikuti kenaikan skor kemampuan kognitif siswa sebesar 0,743 satuan. Analisis korelasi Pearson menghasilkan koefisien r = 0,443, yang menurut pedoman interpretasi koefisien korelasi tergolong dalam kategori sedang, dengan koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 19,62%. Pengujian hipotesis pada taraf signifikansi 5% menghasilkan nilai t-hitung sebesar 3,05, lebih besar dari t-tabel 2,024, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima: terdapat pengaruh positif dan signifikan antara implementasi Program Makan Bergizi Gratis terhadap kemampuan kognitif siswa dalam pembelajaran IPS materi sejarah.

### *3.2 Pembahasan*

Temuan ini memperkuat premis teoretis bahwa asupan gizi yang memadai, khususnya protein, vitamin, dan mineral, berkontribusi pada fungsi kognitif melalui dukungan terhadap sintesis neurotransmiter dan kerja sel saraf (Putri, 2018; Setiawan, 2017). Hasil ini juga sejalan dengan temuan Situmorang et al. (2025) yang melaporkan korelasi positif antara asupan gizi melalui program sekolah dan kemampuan kognitif siswa, serta konsisten dengan bukti dari konteks internasional bahwa program pemberian makan di sekolah berasosiasi dengan perbaikan fungsi kognitif dan performa akademik, terutama pada siswa dengan status gizi kurang (PMC, 2024; ScienceDirect, 2024). Namun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang, dengan kontribusi hanya 19,62% terhadap variasi kemampuan kognitif, menunjukkan bahwa gizi bukan faktor tunggal yang menentukan kesiapan kognitif siswa. Temuan ini sejalan dengan catatan Cai et al. (2024) bahwa hubungan asupan gizi dengan capaian akademik tidak selalu konsisten antarstudi, sehingga faktor lain seperti kualitas metode

pengajaran, lingkungan belajar, dan motivasi intrinsik turut berperan penting (Barnabas et al., 2024).

Dalam konteks pembelajaran IPS materi Penjelajahan Samudra yang menuntut pemahaman analitis terhadap konsep waktu, ruang, dan sebab-akibat sejarah, kesiapan kognitif yang didukung oleh kecukupan gizi memungkinkan siswa mengikuti pembelajaran dengan konsentrasi dan daya ingat yang lebih terjaga. Meski demikian, efektivitas Program MBG di tingkat sekolah tetap bergantung pada konsistensi pelaksanaan, kualitas menu, dan kesesuaiannya dengan preferensi siswa, sebagaimana ditemukan dalam observasi awal penelitian ini maupun kajian implementasi MBG di sekolah lain (Ayuni, 2025; Qomarrullah et al., 2025).

## 4. Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Secara teoretis, temuan ini memperkaya kajian mengenai peran faktor non-akademik, khususnya gizi, dalam mendukung kemampuan kognitif siswa pada mata pelajaran analitis seperti IPS. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa Program MBG dapat menjadi salah satu strategi pendukung pembelajaran, namun perlu disinergikan dengan penguatan metode pengajaran dan lingkungan belajar agar dampaknya terhadap kemampuan kognitif siswa lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu menjadi perhatian pada penelitian lanjutan, yaitu: (1) pengukuran kemampuan kognitif hanya menggunakan angket persepsi, bukan instrumen tes objektif; (2) desain cross-sectional yang hanya menangkap kondisi pada satu waktu pengukuran sehingga belum menggambarkan dampak jangka panjang; dan (3) cakupan sampel yang terbatas pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen tes kognitif objektif, desain longitudinal, serta melibatkan variabel kontrol tambahan seperti metode pengajaran guru dan dukungan orang tua.

## 5. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan kognitif siswa kelas IX dalam pembelajaran IPS materi Penjelajahan Samudra di SMP Negeri 3 Cibinong, dengan kontribusi sebesar 19,62% dan kategori hubungan sedang. Temuan ini memberikan bukti empiris mutakhir yang mendukung urgensi keberlanjutan Program MBG sebagai bagian dari strategi peningkatan

kualitas pembelajaran, dengan catatan bahwa program ini perlu disinergikan dengan faktor pendidikan lain agar dampaknya terhadap kemampuan kognitif siswa dapat dioptimalkan.

## Daftar Pustaka

Ayuni, R. (2025). Analisis dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap tekanan ekonomi keluarga dan fokus belajar peserta didik.

Barnabas, B., Bavorova, M., & Madaki, M. Y. (2024). The effect of school feeding program on pupils' enrolment, attendance and performance in northeastern region of Nigeria. SAGE Open.

Cai, W., et al. (2024). Hubungan mikronutrien dengan fungsi kognitif dan prestasi akademik siswa. Media Gizi Pangan, 32(2).

Dwijayanti, S. (2024). Efek policy spillover Program Makan Bergizi Gratis terhadap sektor pertanian dan fiskal negara. Jurnal Kebijakan Publik.

Khatimah, N., et al. (2025). Pendekatan rasionalisme dalam perumusan Program Makan Bergizi Gratis. Jurnal Kebijakan Pendidikan.

Kiftiyah, A., et al. (2025). Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap sektor pertanian dan petani kecil.

PMC (2024). The effect of school feeding programme on class absenteeism and academic performance of schoolchildren in Southern Ethiopia: A prospective cohort study. PMC9884743.

Putri, A. (2018). Peran asupan protein terhadap kemampuan kognitif anak sekolah.

Qomarrullah, R., Suratni, S., Wulandari, 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.

RRI.co.id (2025, 29 Juli). Makan Bergizi Gratis dinilai tingkatkan konsentrasi siswa.

ScienceDirect (2024). School nutritious feeding and cognitive abilities of students in poverty: Evidence from the nutrition improvement program in China.

Setiawan, D. (2017). Asupan protein dan risiko gangguan kemampuan kognitif remaja.

Situmorang, M., Ahmad, M., & Kamaludin, K. (2025). Korelasi antara asupan gizi melalui program sekolah dan kemampuan kognitif siswa. Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 4(2).

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Welasari, W., et al. (2025). Analisis stabilitas fiskal anggaran Program Makan Bergizi Gratis.