

KORELASI PEMBERIAN MAKAN BERGIZI GRATIS DENGAN PERTUMBUHAN FISIK ANAK DI SD 08 CIBADAK

Sri Mutiara Ramadhan¹, Ria Andriani², Lutiyah³, Irawan Danismaya⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email : srimutiara063@ummi.ac.id

ABSTRAK

Program Pemberian Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan sebuah gagasan pemerintah untuk meningkatkan kondisi gizi dan menunjang pertumbuhan jasmani siswa sekolah dasar yang lagi pesat masa tumbuhnya dan butuh asupan nutrisi pas. Perkembangan fisik yang baik, khususnya soal bobot dan tinggi badan, sangat dipengaruhi oleh gizi cukup yang didapat anak secara rutin. Riset ini ingin melihat kaitan antara penerapan program MBG dan perkembangan fisik murid di SD Negeri 08 Cibadak. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan rancangan potong lintang. Sampelnya ada 30 murid yang dipilih sengaja dari peserta tetap program MBG. Data dikumpulkan lewat kuesioner untuk menilai penerapan MBG dan mengukur ukuran tubuh seperti berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh. Pengolahan data memakai uji t sampel berpasangan untuk melihat perubahan pertumbuhan fisik sebelum dan sesudah ikut MBG serta uji chi-square untuk mengerti relasi antarunsur. Hasil riset memperlihatkan kenaikan berarti pada berat dan tinggi badan anak setelah ikut MBG dengan nilai p nol koma nol nol nol, namun perubahan pada Indeks Massa Tubuh tidak terlihat beda nyata. Uji chi-square menunjukkan ada kaitan penting antara penyediaan MBG dan pertumbuhan fisik anak dengan nilai p nol koma nol nol satu. Bahasan dan temuannya bilang kalau pemberian makanan bergizi rutin bisa mendukung perkembangan fisik anak secara proporsional tanpa bikin risiko kelebihan nutrisi. Kesimpulan penelitian ini menegaskan ada hubungan berarti antara program MBG dan pertumbuhan fisik murid di SD Negeri 08 Cibadak dalam lingkungan sekolah yang terus berjalan.

Kata Kunci: Makan Bergizi Gratis, Anak Sekolah Dasar, Pertumbuhan Fisik

ABSTRACT

The Free Nutritious Food Program (MBG) is a government initiative to improve nutritional status and support the physical growth of elementary school students who are experiencing rapid growth and require adequate nutritional intake. Good physical development, particularly in terms of weight and height, is greatly influenced by adequate nutrition that children receive regularly. This research aims to examine the relationship between the implementation of the MBG program and the physical development of students at SD Negeri 08 Cibadak. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 30 students deliberately selected from regular MBG program participants. Data were collected through questionnaires to assess the implementation of MBG and measure body measurements such as weight, height, and Body Mass Index. Data processing used a paired sample t-test to observe changes in physical growth before and after participating in MBG and a chi-square test to understand the relationship between elements. The research results showed a significant increase in children's weight and height after

participating in MBG with a p-value of 0.000. However, changes in Body Mass Index were not significantly different. The chi-square test indicated a significant relationship between MBG provision and children's physical growth with a p-value of 0.000. The discussion and findings suggest that providing regular nutritious meals can support children's physical development proportionally without risking overnutrition. The study's conclusions confirm a significant relationship between the MBG program and the physical growth of students at SD Negeri 08 Cibadak within a sustainable school environment.

Keywords: *Free Nutritious Meals, Elementary School Children, Physical*

LATAR BELAKANG

Perkembangan fisik anak merupakan kunci untuk melihat seberapa sehat anak di usia sekolah. Anak SD melalui masa pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat agar tumbuh kembang optimal. Jika pertumbuhan fisik tidak optimal, maka dapat berdampak pada daya tahan tubuh, perkembangan, serta kemampuan belajar anak di sekolah [1]. Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan proses yang berkesinambungan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor sejak usia dini [2].

Gizi pada anak usia sekolah masih menjadi permasalahan di Indonesia. Masih ditemukan anak dengan berat badan kurang, stunting, maupun kelebihan berat badan yang dipengaruhi oleh pola makan, akses pangan, serta kondisi sosial ekonomi [3]. Anak yang tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup berisiko mengalami gangguan pertumbuhan fisik, terutama pada masa usia sekolah yang merupakan periode penting [4].

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah mengembangkan program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak sekolah [5]. Program ini diharapkan dapat meningkatkan status gizi, mendukung pertumbuhan fisik, serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini [6]. Selain itu, program ini juga membantu mengurangi kesenjangan gizi antar kelompok sosial ekonomi [7].

Secara teori, pertumbuhan fisik anak dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal seperti asupan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan jaringan tubuh, pertumbuhan tulang, serta peningkatan berat badan [8]. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan, sedangkan kelebihan gizi dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas [9].

Dalam keperawatan komunitas, pemantauan pertumbuhan fisik anak merupakan bagian penting dalam upaya promotif dan preventif [10].

Perawat berperan dalam edukasi gizi serta evaluasi program kesehatan berbasis masyarakat.

Pedoman gizi seimbang menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk mendukung kesehatan anak usia sekolah [11]. Pelaksanaan program ini juga didukung oleh kebijakan pemerintah dalam pemenuhan gizi nasional melalui berbagai program makanan tambahan [12]. Pelaksanaan program gizi di sekolah juga mengacu pada pedoman nasional yang mengatur penyediaan makanan sehat dan pemantauan status gizi siswa secara berkala [13].

Dalam dunia perawatan, khususnya perawatan di lingkungan masyarakat dan perawatan anak, mengawasi perkembangan fisik anak adalah bagian krusial dari usaha meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Perawat punya tugas memantau kondisi gizi, memberikan penyuluhan kesehatan, dan mendukung kegiatan kesehatan masyarakat terkait perbaikan gizi anak. Kegiatan Memberi Makan Sehat Gratis bisa dilihat sebagai salah satu usaha kesehatan di masyarakat yang perlu terus dinilai agar kita tahu dampaknya pada perkembangan fisik anak.

Dari studi awal di SD Negeri 08 Cibadak, diketahui bahwa sekolah itu termasuk yang menerima Program Makan Bergizi Gratis. Walaupun programnya sudah berjalan, masih ada siswa yang perkembangan fisiknya belum pas benar dengan umur mereka, misalnya berat atau tinggi badannya di bawah atau di atas rata-rata. Keadaan ini menandakan bahwa meskipun program MBG sudah ada, perlu dikaji lebih dalam seberapa besar pengaruhnya terhadap perkembangan fisik anak di lapangan.

Dari penjelasan tersebut, peneliti tertarik meneliti dengan judul “Korelasi Pemberian Makan Bergizi Gratis dengan Perkembangan Fisik Anak di SD Negeri 08 Cibadak”. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran ilmiah mengenai keterkaitan antara terlaksananya program Makan Bergizi Gratis dengan perkembangan fisik anak sekolah dasar. Selain itu, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi masukan

evaluasi bagi pihak sekolah, petugas kesehatan, dan pemerintah untuk membuat program MBG jadi lebih bermanfaat. Sasaran penelitian ini adalah mengidentifikasi kaitan antara pemberian Makan Bergizi Gratis dengan perkembangan fisik anak yang dilihat dari berat badan, tinggi badan, serta Indeks Massa Tubuh pada siswa SD.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif ini, yang dirancang secara cross-sectional, adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pertumbuhan fisik anak yang diberi makan makanan bergizi secara gratis. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian sesuai pedoman nasional [14].

Studi ini dilaksanakan di SD Negeri 08 Cibadak dari Oktober hingga November 2025. Penelitian ini melibatkan 160 siswa di SD Negeri 08 Cibadak, dengan 30 sampel dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan jumlah siswa yang aktif mengikuti Program Makan Bergizi Gratis. Responden berusia 11–12 tahun dan laki-laki dan perempuan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang menilai pelaksanaan pemberian Makan Bergizi Gratis dan pertumbuhan fisik anak, yang kemudian dihitung dengan Indeks Massa Tubuh. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, dan juga dilakukan analisis bivariat menggunakan uji t sampel berpasangan untuk melihat perubahan dalam berat badan dan tinggi badan anak. Data diolah dan dianalisis menggunakan program statistik komputer dengan tingkat kemaknaan 0,01.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini, melibatkan 30 siswa dari SD Negeri 08 Cibadak yang mengikuti Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terlibat. Usia dan jenis kelamin responden termasuk. Mayoritas responden berusia 12 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia			
1.	11	13	43,3
2.	12	17	56,7
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	14	46,7
2.	Perempuan	16	53,3

Hasil pengukuran pertumbuhan fisik menunjukkan adanya perubahan setelah siswa mengikuti program MBG. Berat badan dan tinggi badan mengalami peningkatan, sedangkan Indeks Massa Tubuh (IMT) relatif stabil

Tabel 2. Perubahan Pertumbuhan Fisik Anak Sebelum dan Sesudah Program

No.	Variabel	Mean Selisih	Nilai p
1	Berat Badan	+3,23 kg	0,000
2	Tinggi Badan	+3,17cm	0,000
3	IMT	Tidak signifikan	0,208

Setelah dilakukan uji chi-square terdapat hubungan yang signifikan antara pertumbuhan fisik anak dan makanan bergizi gratis, menurut uji chi-kuadrat.

Tabel 3. Hubungan Pemberian MBG dengan Pertumbuhan Fisik

No.	Variabel	Nilai X	p-value
1	MBG dan Pertumbuhan Fisik	12,000	0,001

Pembahasan

Menurut hasil penelitian, Program Makan Bergizi Gratis memiliki korelasi signifikan dengan pertumbuhan fisik anak sekolah dasar. Dengan peningkatan berat badan dan tinggi badan yang signifikan secara statistik, makan makanan bergizi secara teratur dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan. Studi sebelumnya menemukan bahwa pemberian makanan di sekolah dapat meningkatkan pertumbuhan linear dan berat badan anak usia sekolah [15]. Data nasional menunjukkan bahwa masalah gizi anak masih menjadi perhatian utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia [16].

Fakta bahwa IMT tidak mengalami perubahan signifikan menunjukkan bahwa peningkatan berat badan sebanding dengan peningkatan tinggi badan. Hal ini menunjukkan bahwa program MBG tidak

meningkatkan risiko obesitas atau gizi buruk. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa meskipun ukuran antropometri meningkat, intervensi gizi seimbang cenderung mempertahankan IMT dalam kategori normal [17].

Untuk mendukung pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar, selain faktor genetik dan hormonal, asupan gizi adalah faktor eksternal utama yang memengaruhi pertumbuhan fisik mereka [18]. Hasil uji chi-square menunjukkan korelasi signifikan antara pemberian MBG dan pertumbuhan fisik anak.

Program MBG juga merupakan bagian dari kebijakan lintas sektor yang melibatkan berbagai kementerian dalam pemenuhan gizi nasional [19] [20]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis memiliki hubungan signifikan dengan pertumbuhan fisik anak sekolah dasar. Peningkatan berat badan dan tinggi badan menunjukkan bahwa asupan nutrisi yang cukup mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi untuk pertumbuhan. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa program pemberian makanan di sekolah dapat meningkatkan pertumbuhan linear dan berat badan anak usia sekolah .

Tidak adanya perubahan signifikan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa peningkatan berat badan sebanding dengan tinggi badan . Hal ini menandakan bahwa intervensi gizi yang diberikan tetap menjaga keseimbangan status gizi anak. Pertumbuhan fisik anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal, terutama asupan gizi yang adekuat.

Peran tenaga kesehatan, khususnya perawat, sangat penting dalam mendukung keberhasilan program MBG melalui pemantauan, edukasi, dan evaluasi program kesehatan masyarakat. Program intervensi gizi sekolah juga sejalan dengan kebijakan ketahanan pangan nasional yang mendukung ketersediaan pangan bergizi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Studi ini menunjukkan bahwa anak sekolah dasar di SD Negeri 08 Cibadak memiliki hubungan yang signifikan dengan pertumbuhan fisik. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program Makan Bergizi Gratis mengalami peningkatan berat badan dan tinggi badan yang signifikan secara statistik. Di sisi lain, indeks massa tubuh mereka tetap dalam rentang proporsional. Hasilnya menunjukkan bahwa program Makan Bergizi Gratis memenuhi kebutuhan gizi anak tanpa meningkatkan risiko masalah gizi. Oleh karena itu, program ini dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk mendukung pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar serta meningkatkan kualitas kesehatan anak di lingkungan sekolah.

Saran

Hasil penelitian menunjukkan diharapkan sekolah dapat mempertahankan dan mengoptimalkan program makan bergizi gratis dengan mempertimbangkan variasi menu dan makanan yang sehat. Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, diharapkan dapat memantau perkembangan fisik anak dan mengajar orang tua dan siswa tentang nutrisi. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang komponen yang memengaruhi pertumbuhan fisik anak, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain longitudinal, dan menambahkan faktor tambahan seperti aktivitas fisik dan pola konsumsi di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, dan semua siswa di SD Negeri 08 Cibadak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Dia juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran selama proses penelitian, serta kepada semua orang yang telah membantu dan mendukung proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.
2. Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*
3. Gizi Nasional, B., Kement Badan Gizi Nasional, K., Kementrian Pertanian, K., rian Pertanian, G., alan Harsono No, J. R., Harsono No, alan R., & Pasar Minggu, P. (n.d.). *ijl H a l a m a n*.
4. Kim, S. H. , P. J. Y. , & L. Y. S. (2023). *Impact of school-based feeding program on physical growth among elementary students. Public Health Nutrition*,. 756–764
5. Kemenkes RI. (2024). *Pedoman Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi Balita dan Ibu Hamil*.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Program Makanan Bergizi Tambahan Anak Sekolah*. Jakarta
7. Wulandari, E. (2020). *valuasi program pemberian makanan tambahan (PMT) terhadap status gizi anak sekolah dasar. Jurnal Keperawatan Dan Gizi*, 65–72
8. Soetjningsih. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
9. Stanhope, M. , & L. J. (2022). *oundations for Population Health in Community/Public Health Nursing (6th ed.)*. Elsevier Health Sciences
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
11. Kemendikdasmen. (2024). *Nota Kesepahaman antara Kemendikdasmen dan BGN tentang Dukungan Pemenuhan Gizi Nasional*.
12. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Riskesmas 2023: Laporan Nasional*. Jakarta: Badan Litbangkes
13. Kemenko Perekonomian RI. (2024). *Sinergi UMKM Pangan dalam Program MBG Nasional*.
14. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Program Makanan Bergizi Tambahan Anak Sekolah*. Jakarta
15. WHO. (2006). *WHO Child Growth Standards*. Geneva: World Health Organization.
16. Kemendikbudristek. (2024b). *Program Dukungan MBG untuk Sekolah Berasrama dan Daerah 3T*.
17. Kemenko PMK. (2024). *Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting dan Program MBG untuk Ibu dan Anak*.
18. Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Pedoman Pelaksanaan Gizi di Sekolah Dasar dan Menengah dalam Program MBG*.
19. Kemenko PMK. (2024). *Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting dan Program MBG untuk Ibu dan Anak*
20. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI