Jurnal Keperawatan Bunda Delima
Volume 8, Nomor 11, 2026, pp.89-96
ISSN 2656-116 (*Print*), ISSN 829-131x (*Online*)
https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd
https://doi.org/10.59030/jkbd.v8i11.579

Pengaruh Konsumsi Makanan Bergizi Gratis terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Atas SD Zainul Hasan Genggong

Effect of Free Nutritious Meals on the Level of Concentration in Learning Among Upper-Grade Students at Zainul Hasan Genggong Elementary School

Siti Mudrika[1*], Alwin Widhiyanto[1], Nur Hamim[1], Nafolion Nur Rahmat[1]
[1]Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Jawa Timur, Indonesia

Kata Kunci :
Makan Bergizi Gratis, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar.

ABSTRAK

Pendahuluan: Konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian terhadap materi pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar adalah asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan kebijakan pemerintah untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah guna meningkatkan kesehatan dan kemampuan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 4–6 di SD Zainul Hasan Genggong. **Metode:** Penelitian kuantitatif pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian berjumlah 175 siswa dengan sampel sebanyak 64 responden diambil menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan kuesioner konsentrasi belajar sebanyak 14 item pertanyaan, Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil** : penelitian menunjukkan bahwa sebelum konsumsi MBG sebagian besar siswa memiliki konsentrasi belajar kategori cukup sebanyak 48 siswa (75,0%). Setelah konsumsi MBG sebagian besar siswa mengalami peningkatan konsentrasi belajar kategori baik sebanyak 40 siswa (62,5%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p-value = 0,000 (<0,05), sehingga H1 diterima. **Kesimpulan:** Konsumsi Makanan Bergizi Gratis memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa dan memberi energi yang cukup bagi siswa kelas 4–6 di SD Zainul Hasan Genggong selama mengikuti proses pembelajaran.

***Keyword*:**
Free nutritious meal, learning Concentration, elementary school students.

ABSTRACT

Introduction: *Learning concentration is a student's ability to focus their attention on learning material so that learning objectives can be achieved. One factor that influences learning concentration is an adequate and balanced nutritional intake. The Free Nutritious Meals (MBG) program is a government policy designed to meet the nutritional needs of schoolchildren in order to improve their health and learning abilities. This study aims to determine the effect of consuming the Free Nutritious Meals (MBG) program on the concentration of students in grades 4–6 at Zainul Hasan Genggong Elementary School.* ***Methods:*** *A quantitative pre-experimental study using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 175 students, with a sample of 64 respondents selected using proportionate stratified random sampling. Research instruments included an observation sheet and a learning concentration questionnaire comprising 14 items. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test.* ***Results*** *: the study showed that before consuming MBG, the majority of students 48 students (75.0%) had a "fair" level of concentration during learning. After consuming MBG, the majority of students 40 students (62.5%) experienced an improvement in their concentration during learning, reaching a "good" level. The Wilcoxon test*

yielded a p-value of 0.000 (<0.05), so H1 was accepted. ***Conclusion:*** *The consumption of Free Nutritious Meals has a positive impact on students' concentration and provides sufficient energy for 4th–6th graders at Zainul Hasan Genggong Elementary School during the learning process.*

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:
Siti Mudrika
Email: mudrikarika558@gmail.com

Article history
Received date : 15 September 2026
Revised date : 26 Oktober 2026
Accepted date : 09 November 2026

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang cukup rentan mengalami permasalahan gizi. Kondisi kesehatan dan perkembangan anak pada periode ini sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan makanan yang berkualitas dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Salah satu kebiasaan makan yang memiliki peran penting adalah sarapan pagi, yaitu aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman sejak bangun tidur hingga sekitar pukul 10.00 yang berfungsi sebagai sumber energi awal dalam menunjang aktivitas sehari-hari (Yuli Fatmawati et al., 2023). Asupan makanan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menentukan status gizi karena menyediakan berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh, antara lain protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kebiasaan tidak sarapan secara berkelanjutan dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi anak, seperti penurunan berat badan, menurunnya daya tahan tubuh, kekurangan gizi, serta risiko kekurangan zat besi (Ulfah et al., 2025). Pemenuhan kebutuhan makanan yang bergizi juga berkaitan erat dengan status gizi dan kondisi kesehatan anak secara menyeluruh. Anak usia sekolah yang mengalami gangguan gizi berpotensi menghadapi berbagai hambatan, baik dalam pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas, maupun proses pendidikan (Shenia et al., 2025).

Permasalahan gizi juga dapat berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengikuti proses pembelajaran, khususnya konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil survei UNICEF, sebanyak 73% anak sekolah dasar dilaporkan mengalami permasalahan dalam mempertahankan konsentrasi belajar, sehingga kondisi tersebut menjadi perhatian yang cukup serius secara global (Simbolon et al., 2025). Menurut World Health Organization (WHO) dalam Francesco Branca, sarapan berkontribusi sekitar 20–25% terhadap kebutuhan energi harian dan idealnya terdiri atas karbohidrat kompleks, protein, lemak, vitamin, serta mineral guna memenuhi keseimbangan kebutuhan nutrisi (Yoselina et al., 2025). Permasalahan konsentrasi dan kemampuan belajar anak di Indonesia juga terlihat dari hasil *International Association for the Evaluation of Education Achievement* (IEA), yang menunjukkan bahwa kemampuan membaca siswa sekolah dasar di Indonesia masih berada pada tingkat rendah dengan skor sebesar 51,7%. Nilai tersebut lebih rendah dibandingkan beberapa negara Asia lainnya, seperti Hongkong sebesar 74,55%, Singapura 74,0%, Thailand 61,1%, dan Filipina 52,6% (Simbolon et al., 2025). Di Jawa Timur, permasalahan terkait penurunan konsentrasi dan minat belajar juga masih ditemukan, dengan sekitar 7,4% anak usia sekolah dasar mengalami permasalahan tersebut dan sekitar 5,2% siswa mengalami penurunan fokus serta minat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Wistiana et al., 2025).

Gambaran tersebut sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 3 November 2025 di Kabupaten Probolinggo. Studi tersebut dilaksanakan melalui wawancara dengan guru dan siswa kelas IV–VI di SD Zainul Hasan Genggong. Wawancara mendalam dilakukan terhadap 10 siswa sebelum pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG). Hasil wawancara menunjukkan bahwa sekitar 40% siswa mengaku kurang bersemangat selama mengikuti proses pembelajaran, sedangkan 50% siswa menyatakan mengalami kesulitan berkonsentrasi karena merasa lapar. Selain itu, sekitar 10% siswa diketahui belum memiliki kemampuan konsentrasi yang optimal selama mengikuti pembelajaran.

Sebagai salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah,

pemerintah Indonesia meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada tahun 2025. Program tersebut bertujuan memenuhi kebutuhan nutrisi anak sekolah sehingga dapat mendukung kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan konsentrasi belajar, sekaligus menjadi bagian dari upaya mewujudkan visi Indonesia Emas 2045 (Yoselina et al., 2025). Berdasarkan laporan riset *True Cost of Food: School Meals Case Study*, program MBG memiliki kesamaan dengan program makan siang gratis yang telah diterapkan di Amerika Serikat. Program makanan sekolah tersebut diketahui memberikan dampak positif terhadap fokus siswa, salah satunya melalui pengurangan rasa lapar selama proses pembelajaran (Shenia et al., 2025). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa program makanan sekolah dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik. Di Amerika Serikat, misalnya, program tersebut telah memberikan dampak terhadap sekitar 30 juta siswa (Shenia et al., 2025).

Di Indonesia, implementasi Program MBG memiliki cakupan yang luas dan ditujukan kepada sekitar 82,9 juta penerima manfaat, termasuk siswa sekolah dan santri di pesantren. Pelaksanaan program tersebut didukung dengan anggaran sebesar Rp450 triliun per tahun yang bersumber dari APBN 2024–2025, dengan tujuan menciptakan kondisi yang mendukung anak untuk belajar, tumbuh, dan berkembang secara optimal (Palma Juanta et al., 2025). Program MBG secara resmi mulai dilaksanakan secara serentak di 31 provinsi pada 6 Januari 2025, termasuk Provinsi Jawa Timur (Febryanti et al., 2025). Kabupaten Probolinggo menjadi salah satu wilayah yang memperoleh manfaat dari pelaksanaan kebijakan tersebut. Khusus di SD Zainul Hasan Genggong, Program Makan Bergizi Gratis mulai diterapkan pada 6 Oktober 2025.

Dengan demikian, pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis diharapkan tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia sekolah, tetapi juga dapat mendukung peningkatan konsentrasi dan kesiapan belajar selama proses pembelajaran. Program ini berpotensi menjadi salah satu strategi berkelanjutan dalam menangani permasalahan gizi dan konsentrasi belajar pada anak sekolah di Indonesia. Oleh karena itu, evaluasi secara berkala diperlukan untuk mengetahui efektivitas program serta memastikan keberlanjutan manfaatnya dalam mendukung kesehatan dan proses pendidikan anak dalam jangka panjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan One-Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, satu kelompok responden diberikan pengukuran awal (*pretest*) sebelum memperoleh intervensi, kemudian diberikan pengukuran kembali (*posttest*) setelah intervensi untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV–VI SD Zainul Hasan Genggong dengan jumlah sebanyak 175 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling, yaitu setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang diteliti. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah proportionate stratified random sampling, dengan mempertimbangkan proporsi jumlah siswa pada masing-masing tingkat kelas.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Zainul Hasan Genggong. Pelaksanaan penelitian pada April 2026.

HASIL

Tabel 1 Analisis konsentrasi belajar sebelum dan sesudah konsumsi makan bergizi gratis (MBG)

Konsentrasi Belajar Sebelum Konsumsi MBG		Konsentrasi Belajar Sesudah Konsumsi MBG			
		Cukup	Baik	Total	p-value
Kurang	Count	0	4	4	0,000
	%	0.0%	6.3%	6.3%	
Cukup	Count	24	24	48	
	%	37.5	37.5%	75.0%	
Baik	Count	0	12	12	
	%	0.0%	18.8%	18.8%	
Total	Count	24	40	64	
	%	37.5%	62.5%	100.0%	

Berdasarkan hasil tabulasi silang, diketahui bahwa sebelum siswa mengonsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG), pada tahap *pretest* terdapat 4 responden

(6,3%) yang memiliki konsentrasi belajar dalam kategori kurang, 48 responden (75,0%) dalam kategori cukup, dan 12 responden (18,8%) dalam kategori baik. Setelah diberikan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG), hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar, yaitu sebanyak 24 responden (37,5%) berada pada kategori cukup dan 40 responden (62,5%) berada pada kategori baik.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan program SPSS menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 pada tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Karena nilai *p-value* lebih kecil dari α (0,000 < 0,05), maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 4–6 SD Zainul Hasan Genggong.

PEMBAHASAN

Konsentrasi belajar sebelum konsumsi makan bergizi gratis (MBG) kelas 4-6 SD Zainul Hasan Genggong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa sebelum mengonsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagian besar berada dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 48 responden (75,0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, namun masih belum mencapai tingkat konsentrasi yang optimal.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam keberhasilan proses belajar siswa. Kemampuan untuk memusatkan perhatian memungkinkan siswa menerima, memahami, dan mengolah informasi yang disampaikan selama pembelajaran. Sebaliknya, gangguan konsentrasi dapat menyebabkan siswa kesulitan memahami materi sehingga hasil belajar yang diperoleh menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, konsentrasi yang baik diperlukan agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal (Wardani et al., 2024).

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi karena berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan nutrisi yang memadai. Salah satu kebiasaan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi adalah sarapan pagi. Sarapan yang dilakukan setelah bangun tidur hingga sekitar pukul 10.00 merupakan bagian penting dari pola makan harian karena membantu menyediakan energi untuk menjalankan aktivitas, termasuk kegiatan belajar (Yuli Fatmawati et al., 2023). Asupan makanan juga berperan dalam menentukan status gizi karena menyediakan berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kebiasaan tidak sarapan secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko penurunan berat badan, menurunnya daya tahan tubuh, kekurangan gizi, serta kekurangan zat besi yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi anak dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Ulfah et al., 2025).

Menurut peneliti, dominannya konsentrasi belajar dalam kategori cukup sebelum siswa memperoleh MBG menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian masih belum optimal. Berdasarkan pengamatan selama proses pembelajaran, masih terdapat siswa yang mudah terdistraksi, kurang fokus terhadap materi yang disampaikan, dan belum mampu mempertahankan perhatian dalam waktu yang cukup lama. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan belum optimalnya pemenuhan kebutuhan energi dan nutrisi sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, pemenuhan asupan makanan bergizi menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan untuk mendukung kesiapan siswa dalam belajar dan membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi selama proses pembelajaran.

Konsentrasi belajar sesudah konsumsi makan bergizi gratis (MBG) kelas 4-6 SD Zainul Hasan Genggong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa setelah mengonsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 40 responden (62,5%). Temuan tersebut menunjukkan adanya kondisi konsentrasi belajar yang lebih optimal setelah siswa memperoleh asupan makanan bergizi melalui program MBG.

Makanan bergizi merupakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan

fungsi fisiologis secara optimal. Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi secara teratur dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh sehingga memberikan manfaat bagi kesehatan dan mendukung aktivitas sehari-hari (Wirayuda et al., 2025). Pada anak usia sekolah, pemenuhan kebutuhan gizi menjadi salah satu aspek penting karena kebutuhan energi dan zat gizi yang cukup diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta aktivitas belajar.

Asupan makanan yang dikonsumsi siswa tidak hanya berperan sebagai sumber energi, tetapi juga berkontribusi dalam menunjang fungsi otak dan kemampuan mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran. Pola makan yang seimbang dan bergizi dapat membantu menjaga fokus serta mendukung kemampuan siswa dalam menerima dan memahami materi pembelajaran. Sebaliknya, asupan makanan yang kurang baik dapat menyebabkan kebutuhan energi dan nutrisi tidak terpenuhi secara optimal sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi dan prestasi akademik siswa (Shenia et al., 2025).

Menurut peneliti, dominannya kategori konsentrasi belajar baik setelah konsumsi MBG menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi dapat mendukung kemampuan siswa dalam berkonsentrasi selama pembelajaran. Hal tersebut terlihat dari kondisi siswa yang lebih mampu memusatkan perhatian, mengikuti pembelajaran dengan baik, serta lebih aktif dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru. Dengan demikian, pemberian MBG dapat menjadi salah satu upaya dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi sekaligus menciptakan kondisi yang lebih optimal bagi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran.

Pengaruh konsumsi makan bergizi gratis (MBG) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 4-6 SD Zainul Hasan Genggong.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan program SPSS, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Nilai *p-value* yang lebih kecil daripada α ($0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Hasil tabulasi silang juga menunjukkan adanya perubahan tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah mengonsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG). Pada saat *pretest*, sebagian besar siswa berada dalam kategori konsentrasi cukup, yaitu sebanyak 48 responden (75,0%). Setelah mengonsumsi MBG, pada saat *posttest* sebagian besar siswa berada dalam kategori konsentrasi baik, yaitu sebanyak 40 responden (62,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 4–6 SD Zainul Hasan Genggong.

Konsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan mendukung kondisi kesehatan anak secara keseluruhan. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal pada anak usia sekolah dapat menunjang berbagai aspek perkembangan, termasuk kemampuan mengikuti proses pembelajaran. Sebaliknya, permasalahan gizi dapat berdampak terhadap produktivitas, pertumbuhan, serta proses pendidikan anak (Shenia et al., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diluncurkan oleh pemerintah Indonesia pada tahun 2025 diarahkan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah sehingga dapat mendukung kesehatan dan konsentrasi belajar sebagai bagian dari upaya pembangunan sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045 (Yoselina et al., 2025).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Yoselina et al. (2025) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kebiasaan sarapan sehat dengan konsentrasi belajar siswa. Kurnianto et al. (2025) juga melaporkan bahwa siswa yang secara rutin memperoleh makanan bergizi mengalami peningkatan energi, fokus, dan partisipasi aktif selama mengikuti pembelajaran. Sementara itu, penelitian Infahni Zahra Hamri (2024) menunjukkan bahwa anak yang terbiasa mengonsumsi sarapan bergizi memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik serta kemampuan pemecahan masalah yang lebih optimal. Shenia et al. (2025) turut menyatakan bahwa program MBG dapat menjadi salah satu intervensi yang mendukung peningkatan aspek kesehatan dan pendidikan anak.

Menurut peneliti, peningkatan konsentrasi belajar setelah siswa mengonsumsi MBG menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi dapat memberikan kontribusi positif terhadap

kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Perubahan kategori konsentrasi dari yang sebelumnya didominasi kategori cukup menjadi kategori baik setelah pemberian MBG memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian selama proses belajar. Kondisi tersebut dapat terjadi karena asupan makanan bergizi membantu memenuhi kebutuhan energi tubuh sehingga siswa memiliki kondisi fisik yang lebih mendukung untuk berkonsentrasi. Oleh karena itu, konsumsi makanan bergizi melalui program MBG tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi siswa, tetapi juga berpotensi mendukung kesiapan, fokus, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar siswa sebelum mengonsumsi MBG sebagian besar berada dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 48 responden (75,0%), sedangkan 4 responden (6,3%) berada dalam kategori kurang. Setelah mengonsumsi MBG, terjadi peningkatan konsentrasi belajar, dengan sebagian besar siswa berada dalam kategori baik sebanyak 40 responden (62,5%), sementara 24 responden (37,5%) berada dalam kategori cukup. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 4–6 SD Zainul Hasan Genggong.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, D. A. (2025). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA (Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang)*. http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/7875

Anggraini, F. D. P. et. a. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *JURNAL BASICEDU*, *6*(4), 6491–6504. https://doi.org/10.25157/ma.v9i2.11018

Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, *2*(3), 75–84.

Atikah Merlinda, A., & Yusuf, Y. (2025). Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinjauan dari Perspektif Sosiologi Pendidikan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *7*(2), 1364–1373.

Aznel, I. F. (2025). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN EDUKATIF DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SD NEGERI 20 SANING BAKAR*.

Dongoran, N. F., Ayu, P. S., Hutagaol, R. F. B., & Perangin-angin, R. D. (2024). Pilih Makanan Sehat, Pilih Kesehatan yang Lebih Baik. *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya Dan Pendidikan*, *2*(1), 1–6. https://malaqbipublisher.com/index.php/MAKSI

Febryanti, I., Alwiadi Pane, M., Astuti, P., & Administrasi dan Bisnis, F. (2025). Implementasi Kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG) (Studi Kasus pada SDN 3 Kepanjen Kabupaten Malang). *Dialogue: Jurnal Ilmu Administrasi Publik*, *7*(1), 67–079. https://doi.org/10.14710/dialogue.v7i1.26628

Fitri, W. (2025). *PENGARUH ALAT PERMAINAN EDUKATIF WIRE GAME TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA*

DEWI ANGGREK KOTA PEKANBARU.

Ga'a, M. E., Kasi, Y. F., & Epu, Y. D. A. (2025). Program Makan Bergizi Gratis Di Kabupaten Nagekeo: Tujuan Dan Tahapannya. *Www.Jurnal.Umb.Ac.Id*, *5*(2), 84. www.jurnal.umb.ac.id

Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian. *Journal of Linguistics and Social Studies*, *2*(2), 64–73. https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.93

Harahap, F. D. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di kota Medan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(3), 1–4. https://doi.org/10.59818/jpi.v5i3.1623

Herdiana, D. (2025). Implementasi Kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG): Faktor-faktor Pendorong dan Penghambat. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *3*(2), 470–477.

Hidayatulloh, I., Kurniati, & Maimunah. (2023). Karakteristik Pembelajaran Siswa Tingkat Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Teknologi Pendidikan*, *3*(1), 123–127.

Hutommy, H. (2024). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Faciliator and Explaining (Sfe) Di Kelas Xii Mipa 3 Sman 13 Kota Jambi. *Journal of Economic Education*, *3*(2), 60–70. https://doi.org/10.22437/jeec.v3i2.22739

Infahni Zahra Hamri, A. S. (2024). *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Anak SD*. *2*(5).

Kurnianto, D., Apriani, F., & Dinoto, M. (2025). *Makna Program Makan Bergizi Gratis terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa SMK Menuju Generasi Emas 2045*. *1*, 43–53.

Mardiana, M., Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *12*(1), 76–84. https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189

Mawarni Rahma Sita, & Asriyanti Frita Devi. (2023). Analisis Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Dalam PROSES PEMBELAJARAN MATEMATIKA PADA MATERI PENGUMPULAN DAN PENYAJIAN DATA DI SDN 2 TANGGULWELAHAN. *Jurnal Imiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, *3*(1).

Mudli'ah, V. K., & Manik, Y. M. (2023). Analisis Permasalahan Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *3*(01), 156–161. https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i01.2383

Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, *3*(1), 19–35. https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755

Nasution, M. F. (2025). *Problematika Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (Studi di MTs Nurul Iman Tanjung Morawa)*. *6*(1), 146–158.

Palma Juanta, Joyce putri Pasaribu, Azi Ahimsyak, Br sinaga, M. R. W., & Matondang, Y. lidya. (2025). Dampak Program Makanan Bergizi Gratis Pemerintah Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMKN 6 Medan. *Indonesian Journal Of Education*, *2*(2), 66–71. https://doi.org/10.71417/ije.v2i2.725

Rosiana Rizal, et al. (2024). Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta. *Jppie*, *03*(02), 59–64. http://jurnal.unidha.ac.id/index.php/jppie

Sari, N. K., Meals, F., Masyarakat, K., & Gratis, M. (2025). Efisiensi Makan

Gratis Di Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali. *Jurnal Penelitian Masyarakat*, *01*(01), 56–63. https://jmi.my.id/index.php/jpm/article/view/4

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

Simbolon, N., Sitanggang, Y. B., & Sarumaha, F. E. (2025). *Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Swasta Katolik Assisi Medan Tahun 2025 the Relationship Between Breakfast and Nutritional Status With Learning Concentration of Students At Catholic Private Elementary*. *13*(2), 1–14.

Sopiah, S., Siti Latipah, Dwi Rahmawati, Eneng Metin Nuraeni, & Muhamad Uli Nuha. (2024). Identifikasi Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Siswa Kelas VIII di SMP PGRI Cicalengka. *Journal of Teacher Training and Educational Research*, *2*(1), 29–39. https://doi.org/10.71280/jotter.v2i1.311

Ulfah, A., Prihanin Maulidiya, B., Agustina Azzahra, R., Syainah, E., Shaddiq, S., Rivaldi Akbar, M., Kesehatan Kementerian Banjarbaru, P., Selatan, K., Lambung Mangkurat, U., & Islam Negeri Antasari Banjarmasin, U. (2025). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin: Tinjauan Gizi dan Ekonomi Kesehatan. *Jurnal Penelitian Ekonomi*, *2*(1), 31–38.

Wardani, A., Setyaningtyas, I., Abdullah, H., Hambali, I., & Septiani, E. A. (2024). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Modern*, *9*(2), 104–110. https://doi.org/10.37471/jpm.v9i2.856

Wirayuda, A., Dwi Puspita, K., Aida Fitria, N., Hikmah, N., & Zannah, F. (2025). Manfaat Gizi dan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Pada Peserta Didik SDN 6 Langkai Palangka Raya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 1–5.

Wistiana, Rahayu Hastutiningtyas, W., & Maemunah, N. (2025). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di Sdn 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *3*(1), 75–86. https://doi.org/10.62085/ajk.v3i1.139

Yoselina, P., Diah Anggita, K., & Hasmita, H. (2025). Dampak Sarapan Sehat terhadap Konsentrasi dan Daya Tahan Tubuh Anak. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, *4*(1), 1–4. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v4i1.893

Yuli Fatmawati, T., Efni, N., & Tinggi Ilmu Keshatan Baiturrahim Jambi, S. (2023). PKM Sarapan Sehat untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Seminar Kesehatan Nasional*, *2*, 30–34. https://prosiding.stikba.ac.id/