

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis berpengaruh terhadap konsentrasi serta hasil belajar matematika siswa kelas III SDN 16 Kota Bengkulu. Pengaruh tersebut terlihat dari peningkatan hasil belajar pada kelas eksperimen, yaitu dari rata-rata pretest sebesar 53,25 menjadi 73,00 atau mengalami kenaikan sebesar 19,75 poin. Peningkatan tersebut lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol yang hanya mengalami kenaikan dari 64,75 menjadi 68,75 atau sebesar 4 poin. Tingkat konsentrasi belajar siswa pada kelas eksperimen juga menunjukkan hasil yang lebih baik dengan rata-rata sebesar 75% dalam kategori tinggi, sedangkan kelas kontrol memperoleh rata-rata sebesar 63,5% dalam kategori cukup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa pada kelas eksperimen cenderung lebih fokus, aktif, dan serius dalam mengikuti pembelajaran. Hasil uji Independent Samples t-test memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,036 < 0,05$ yang menegaskan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelas. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi melalui Program Makan Bergizi Gratis sebelum pembelajaran mampu meningkatkan kesiapan fisik dan

stabilitas konsentrasi siswa, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar matematika.

B. Implikasi

1. Implikasi Teoritis

- a. Pemenuhan kebutuhan gizi melalui Program Makan Bergizi Gratis terbukti berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar matematika siswa. Terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara siswa yang memperoleh perlakuan berupa program makan bergizi dan siswa yang tidak memperoleh perlakuan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa faktor fisiologis memiliki kontribusi terhadap peningkatan performa akademik.
- b. Program Makan Bergizi Gratis membantu meningkatkan kesiapan fisik dan stabilitas konsentrasi siswa sebelum dan selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi fisik yang lebih optimal memungkinkan siswa mempertahankan perhatian lebih lama, merespons pertanyaan dengan lebih aktif, serta mengikuti langkah-langkah penyelesaian soal matematika secara lebih sistematis.
- c. Berdasarkan hasil pengujian statistik dalam penelitian ini, siswa yang memperoleh Program Makan Bergizi Gratis menunjukkan peningkatan hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa pada kelas kontrol.

Hal ini memperkuat teori bahwa intervensi gizi sebagai faktor eksternal dapat mendukung fungsi kognitif, khususnya dalam pembelajaran matematika yang membutuhkan ketelitian dan daya tahan fokus.

- d. Peningkatan konsentrasi belajar pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa kesiapan fisiologis memiliki hubungan yang erat dengan kestabilan atensi dan kemampuan pemrosesan informasi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat konsep bahwa konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi dan metode pembelajaran, tetapi juga oleh kondisi biologis siswa.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi pihak sekolah, guru, dan pengelola pendidikan dalam mengoptimalkan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis. Program ini perlu dikelola secara konsisten dan terjadwal agar manfaatnya terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa dapat dirasakan secara maksimal. Selain itu, guru dapat memanfaatkan kondisi siswa yang lebih siap dan fokus setelah memperoleh asupan makanan dengan menerapkan pembelajaran yang lebih aktif, interaktif, dan menantang, khususnya pada mata pelajaran matematika yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Program Makan Bergizi Gratis sebaiknya dipertahankan dan dilaksanakan secara konsisten karena terbukti memberikan dampak positif terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa. Sekolah juga dapat melakukan evaluasi berkala terhadap kualitas dan waktu pemberian makanan agar manfaat program semakin optimal.

2. Bagi Guru

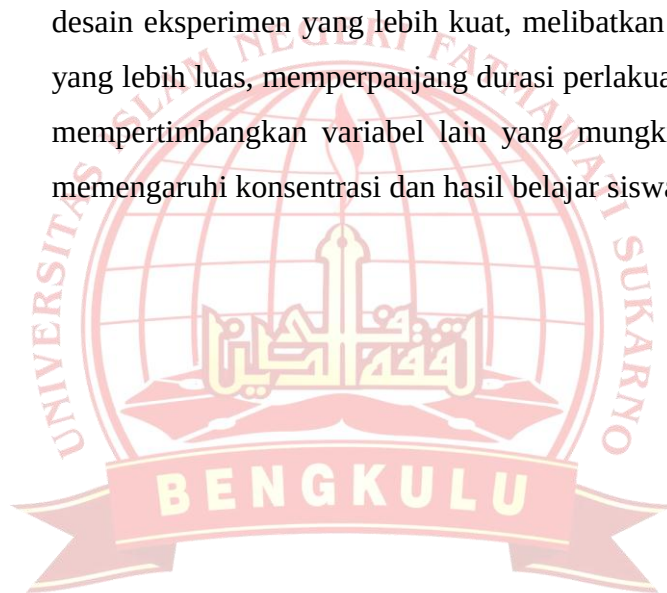
Guru diharapkan dapat memanfaatkan kondisi siswa yang lebih siap dan fokus setelah memperoleh asupan makanan dengan menerapkan strategi pembelajaran yang lebih interaktif dan menantang, khususnya dalam pembelajaran matematika yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan tetap memperhatikan kebiasaan makan anak di rumah, terutama memastikan anak memperoleh asupan nutrisi yang cukup sebelum berangkat sekolah, sehingga kesiapan belajar dapat terjaga secara berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain quasi experimental yang tidak memungkinkan pengacakan subjek secara penuh, sehingga terdapat perbedaan rata-rata nilai awal antara kedua kelompok. Selain itu, penelitian dilakukan dalam waktu relatif singkat dan hanya pada satu sekolah. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan sampel yang lebih luas, memperpanjang durasi perlakuan, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin turut memengaruhi konsentrasi dan hasil belajar siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, N., Rini, A. S., & Zamroni, Z. (2024). Hubungan kebiasaan makan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mata pelajaran matematika siswa kelas III SDN Bidara. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 45–56.
- Amaliyah, N., Rini, A. S., & Zamroni. (2024). Hubungan kebiasaan makan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mata pelajaran matematika siswa kelas III SDN Bidara. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 45–58.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi 3)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astuti, W., & Malleleanamaliyahg, A. M. A. (2022). Pengaruh Gaya Belajar Visual Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Bahasa Arab. Ihtimam: *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 5(1), 57-73.
- Damanik, M. R., & Syahputra, H. (2023). Pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Keolahragaan*, 12(1), 88–97.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpeks/article/view/45210>

- Fadila, N. (2022). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 10(2), 112–121.
- Fadila, N. (2022). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah, Bogor.
- Fauzi, A. N. (2023). “Konsentrasi Belajar Dan Faktor-Faktornya Dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V Mis Mathla'ul Anwar (*Bachelor's Thesis*).
- Fauzi, A., & Anam, K. (2025). *Ekonomi Pangan: Dampak Program Makan Gratis terhadap Kesejahteraan Petani Lokal*. *Jurnal Ekonomi Sosial*, 14(1), 45-60.
- Fitri, L. K., & Sari, R. M. (2024). Analisis pemberian makanan tambahan (PMT) terhadap fokus dan konsentrasi anak di sekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 1432–1441. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/2841>
- Fitriani, D. (2024). *Analisis Kebijakan Gizi Nasional dalam Menghadapi Krisis Pangan Pasca Pandemi*. *Jurnal Kebijakan Publik Indonesia*, 9(2), 112-125.

- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. W. (2000). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*. New Jersey: Prentice Hall.
- Handayani, T., & Wirjatmadi, S. (2023). Dampak sarapan terhadap fungsi kognitif dan konsentrasi siswa sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 18(1), 25–34.
<https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/38210>
- Hasibuan, A., Siahaan, M., & Nst, K. (2025). Analisis kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap peningkatan motivasi dan konsentrasi belajar siswa di SMK Negeri 6 Medan. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Indonesia*, 14(1), 15–29.
- Hasibuan, M., Siahaan, Z., & Nst, A. (2025). Analisis kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap peningkatan motivasi dan konsentrasi belajar siswa di SMK Negeri 6 Medan. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*, 4(1), 88-102.
- Hasibuan, S. G., & Dewi, N. C. 2023. Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipeteam Games Tournment (Tgt) Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar matematika Siswa Kelas VIII MTS YPKS Padangsidimpuan. *Jurnal Cermatika*, 3(2), 1-7.

- Hidayat, R. (2025). *Manajemen Higiene dan Sanitasi pada Dapur Umum Program Makan Bergizi*. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 17(1), 22-34.
- Hrp, N. A., Masruro, Z., Saragih, S. Z., Hasibuan, R., Simamora, S. S., & Toni, T. (2022). *Buku Ajar Belajar dan Pembelajaran*.
- Kartikawati, D., & Yuliana, E. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi. Jurnal Kesehatan Anak, 11(3), 201–210.
- Kartikawati, E., & Yuliana, D. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi. Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat, 7(2), 110-120.
- Kurniawan, B., Santoso, I., & Utami, S. (2024). *Evaluasi Angka Kecukupan Gizi Siswa Sekolah Dasar melalui Intervensi Pangan*. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, 12(3), 201-215.
- Lestari, I., & Syahrir, S. (2023). Implementasi Langkah-Langkah Polya Dalam Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Smp. Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika, 12(2), 271–284.

- Lestari, W. (2023). *Peran Protein Hewani dalam Pertumbuhan Fisik Anak Usia Sekolah*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 19(2), 88-102.
- Maulidya, A., & Fitriani, Y. (2025). Analisis Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Lampung. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(3), 3792-3803.
- Mulyani, S., & Saputra, H. (2025). *Hubungan Asupan Sarapan dengan Tingkat Kehadiran Siswa di Sekolah*. Jurnal Pendidikan Dasar, 13(1), 15-29.
- Pioke, I., Rivai, S., Pakaya, W. C., & Abdullatif, N. (2022). Hubungan antara kemampuan awal matematika dengan hasil belajar siswa kelas 5 SDN 08 Paguyaman. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 803-808.
- Pratiwi, L. (2024). *Penurunan Angka Anemia melalui Program Suplemen dan Makanan Tambahan*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 11(4), 330-345.
- Prayitno, M. A. J., Mustofa, Z., Imtitsal, L., Zainul, M., Ria, T. P., & Richa, L. R. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Vii Mts Al Islam Joresan Ponorogo Pada Mata

Pelajaran Ski. *Dej: Deskripsi & Edukasi Jurnal*, 1(3), 227–237.

Purnamasari, E. (2024). *Peta Jalan Menuju Generasi Emas 2045: Peran Gizi Seimbang*. *Jurnal Perencanaan Pembangunan*, 10(2), 77-92.

Putera, A. J. H. (2024). *Proses berpikir kreatif siswa dalam memecahkan masalah matematika ditinjau dari standar NCTM*. *Jurnal Edukasia*, 19(2), 112–121.

Putra, M. D., & Wijaya, K. (2024). *Pengaruh Nutrisi Pagi terhadap Kemampuan Kognitif dan Pemecahan Masalah Matematika*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 210-225.

Rahayu, S., & Utari, A. N. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 40–48.

<https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/115>

Rahmawati, A. (2024). *Sekolah sebagai Pusat Edukasi Gizi: Studi Kasus Implementasi Makan Siang Gratis*. *Jurnal Pedagogi*, 11(2), 145-158.

Rahmawati, E., & Suryani, L. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa

SDN I Kalirejo Banyuwangi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 30-42.

Rahmawati, I., & Suryani, L. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SDN I Kalirejo Banyuwangi. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 6(1), 12–24.

Rahmawati, N., & Budiman, S. (2024). Pengaruh asupan nutrisi terhadap fungsi kognitif dan ketahanan konsentrasi belajar dalam mata pelajaran eksak. *Jurnal Gizi dan Pendidikan*, 12(1), 22–35.

Rahmawati, N., & Yusuf, M. (2021). Penerapan analisis data kualitatif model Miles dan Huberman pada penelitian sosial. *Jurnal Ilmiah Penelitian Sosial*, 18(3), 200–210

Safitri, F. A. (2022). Penggunaan Media Visual Gambar Dalam Pembelajaran Tematik Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Adiluwih (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu*).

Santoso, H., Pratama, Y., & Sari, N. (2024). *Standardisasi Menu Makan Siang Sekolah Berbasis Kearifan Lokal*. *Jurnal Ilmu Pangan dan Teknologi*, 8(1), 55-70.

- Sari, D. P., & Wijaya, A. (2022). Analisis hubungan konsentrasi belajar dengan pemahaman konsep matematika siswa. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 9(3), 301–315.
- Sari, L. T., Aimang, H. A., Mohzana, H., Mardiah, H., Kurdi, M. S., Heswari, S., & Kurdi, M. S. (2025). *Kualitas pendidikan dasar*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Sari, P., dkk. (2022). Hubungan status gizi dan asupan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 310–318. <https://akper-sandihusada.ac.id/ojs/index.php/jika/article/view/721>
- Sari, R. K., & Ramadani, F. (2023). *Definisi dan Cakupan Gizi Seimbang bagi Anak Pertumbuhan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 190-205.
- Setiawan, A. (2023). *Neuroscience Gizi: Bagaimana Makanan Memengaruhi Fokus Belajar*. *Jurnal Ilmu Saraf Indonesia*, 6(2), 40-55.
- Slameto. (2017). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung, hlm. 203.

Sujarweni, V. W. (2021). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Supriatna, A., & Quthbi, A. A. 2021. Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Script Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Materi Keragaman Kenampakan Dan Pembagian Wilayah Waktu Di Indonesia. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 158-172.

Wibowo, T., & Pratama, S. (2025). Integrasi Program Makan Bergizi Gratis dalam Kurikulum Merdeka. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 22(1), 102-118.

World Food Programme. (2024). *The state of school feeding worldwide 2024*. World Food Programme.

World Health Organization. (2024). *Daily iron supplementation in children 6–23 months of age*. World Health Organization.