

# Analisis Efektivitas Program Makan Siang Gratis terhadap Gizi Anak dan Stunting di Indonesia

**Muhamad Akhsan Nurwakhid, Yullita Nilam Fridiyanti**

Program Studi Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Wahid Hasyim, Indonesia

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received June 05, 2025

Revised June 26, 2025

Accepted June 30, 2025

Available online July 08, 2025

### Kata Kunci:

Makan siang gratis, Status gizi anak, Stunting, Kebijakan Publik



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

## ABSTRAK

Stunting dan gizi buruk cukup menjadi sorotan di Indonesia. Dalam menurunkan prevalensi wasting serta memperbaiki skor IMT/U Prabowo-Gibran menggagas program makan siang gratis sebagai upaya pemberian makanan bergizi kepada anak-anak di sekolah dan pesantren. Peneliti mencoba melihat dampak kebijakan tersebut terhadap siswa dan pemerintah melalui pendekatan deskriptif kualitatif serta melakukan refleksi pribadi untuk menjaga objektivitas. Program makan siang gratis melihat status gizi anak terutama dari keluarga miskin dengan menambah variasi makanan dan nutrisi penting. Namun dampaknya terhadap stunting belum konsisten karena dipengaruhi faktor sosial ekonomi dan kebijakan. Sehingga dibutuhkan intervensi tambahan dan evaluasi berkelanjutan agar efektivitas program optimal dan berkelanjutan.

## 1. PENDAHULUAN

Makan siang gratis yang digagas oleh pasangan presiden dan wakil presiden Prabowo-Gibran pada pemilu 2024 bertujuan untuk mengatasi masalah stunting dan kemiskinan di Indonesia. Program ini memberi makan siang dan susu gratis untuk anak-anak di sekolah dan pesantren di seluruh Indonesia. Kebijakan ini diharapkan bisa menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan memiliki daya saing yang tinggi untuk kemajuan ekonomi Indonesia dalam mencapai visi Indonesia Emas 2045. Target utama program ini adalah meningkatkan status gizi anak, khususnya daerah sulit dijangkau yang sering mengalami masalah gizi buruk dan kekurangan pangan (Gunadi et al., 2025).

Program ini dirancang untuk menjangkau sekitar 82,9 juta penerima manfaat, yang mencakup balita, siswa sekolah, dan ibu hamil. Anggaran yang dibutuhkan untuk pelaksanaan program ini diperkirakan mencapai Rp 450 triliun per tahun, yang dialokasikan dari APBN 2025 (Fasha & Tesniyadi, 2024). Jumlah dana yang besar ini menimbulkan pertanyaan tentang sumber pendanaan dan dampaknya terhadap kondisi keuangan negara. Kebijakan ini memicu perdebatan di kalangan masyarakat Indonesia. Para pendukung berargumen bahwa program ini akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan gizi anak-anak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik dan kualitas hidup mereka (Nida & Sari, 2023). Sebaliknya, sebagian pihak menganggap program ini sebagai kebijakan yang tidak produktif, lebih berfokus pada konsumsi dan tidak memiliki dampak jangka panjang yang mendidik.

Meskipun demikian, penerapan program makan siang gratis di sekolah telah dilakukan di negara-negara maju untuk meningkatkan kesejahteraan sosial dan ekonomi (Nanda Aulia Rahmawati et al., 2024), termasuk di Amerika Serikat. Masih ada beberapa tantangan dalam pelaksanaannya, seperti ketidakjelasan skema program dan potensi penyalahgunaan dana yang dapat menimbulkan korupsi. Di samping itu, beberapa pihak juga mengkhawatirkan bahwa program ini dapat menambah beban fiskal yang besar bagi negara dan berpengaruh pada persepsi investor asing.

Kesehatan gizi anak sangat penting, terutama pada usia sekolah dasar, untuk mendukung perkembangan fisik dan otaknya (Sukmawati & Tarmizi, 2022). Stunting akibat kekurangan gizi dapat mengganggu perkembangan kognitif dan akademik anak, yang pada gilirannya memengaruhi produktivitas mereka di masa depan. Lebih jauh, masalah obesitas dapat mengganggu kapasitas kognitif anak, yang dapat menurunkan mutu prestasi akademik mereka. Menurut statistik WHO, terdapat 37 juta anak obesitas di seluruh dunia dan lebih dari 148 juta

\*Corresponding author

E-mail addresses: [akhsannurwakhid094@gmail.com](mailto:akhsannurwakhid094@gmail.com), [yulitanilam@unwahas.ac.id](mailto:yulitanilam@unwahas.ac.id)

anak stunting di bawah usia lima tahun. Meningkatnya masalah kerawanan pangan pada anak usia sekolah dasar berdampak pada kemajuan akademik dan kesehatan mereka (Asigbee et al., 2018).

Untuk menjamin bahwa semua siswa menerima asupan makanan bergizi yang cukup, terlepas dari latar belakang ekonomi mereka, banyak negara telah menerapkan program makan siang sekolah gratis (Abizari et al., 2014). Program ini telah terbukti meningkatkan status gizi dan kesehatan siswa secara keseluruhan, termasuk menurunkan angka anemia. Lebih jauh lagi, program makan siang gratis berpotensi meningkatkan prestasi akademik siswa dengan meningkatkan kehadiran dan prestasi di sekolah (Asigbee et al., 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebijakan program makan siang gratis ini lebih mendalam, dengan fokus pada manfaatnya bagi peserta didik dan dampaknya bagi pemerintahan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pembuat kebijakan dalam merancang dan melaksanakan program ini dengan lebih efektif, serta mengidentifikasi tantangan yang perlu diatasi agar tujuan program ini dapat tercapai.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Dalam penulisan ini peneliti menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan untuk mencari kekurangan atau kelebihan yang sudah ada. Selain itu, peneliti juga menggali informasi untuk mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk landasan teori ilmiah.

### **Dampak Program Makan Siang Gratis pada Asupan Gizi Mikro**

Presiden Prabowo, dalam upaya barunya mengusulkan program makan siang gratis sebagai cara baru mencapai target gizi anak di sekolah. Program tersebut memfasilitasi makan siang gratis selama jam sekolah dengan harapan untuk mendukung dan melindungi program-program yang sudah ada yang bertujuan meningkatkan partisipasi siswa secara aktif. Masalah pertumbuhan terbatas anak-anak asal miskin dan kesenjangan pendidikan memiliki kesempatan untuk diatasi melalui program ini.

Menurut penelitian yang berjudul "School feeding contributes to micronutrient adequacy of Ghanaian schoolchildren." yang diterbitkan oleh British Journal of Nutrition (2014), program makanan sekolah di Ghana dikatakan telah meningkatkan ketersediaan zat besi, seng, dan vitamin A bagi siswa. Menurut penelitian, 60% siswa yang berpartisipasi dalam program makanan sekolah memenuhi kebutuhan asupan zat besi harian mereka, dibandingkan dengan hanya 40% siswa dalam kelompok kontrol yang tidak (Abizari et al., 2014).

Menurut penelitian yang sama berjudul "Pengaruh Program Makan Siang terhadap Asupan Makanan, Status Anemia dan Perilaku Gizi Santri Perempuan" yang diterbitkan oleh Media Kesehatan Indonesia (2019) ini mengevaluasi efek positif dari program makan siang gratis terhadap asupan makanan menunjukkan peningkatan signifikan dalam asupan protein setelah pembaruan baik dari segi kualitas maupun kuantitas yang mampu meningkatkan pemenuhan gizi harian sesuai kebutuhan individu. Dalam penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pemberian makanan bergizi kepada anak-anak sekolah dapat meningkatkan asupan energinya dan nutrisinya seperti protein dan karbohidrat serta serat yang berpengaruh besar pada pertumbuhan berat badan (Kusumawati et al., 2019).

Dari dua kajian di atas, menunjukkan penelitian sebelumnya tidak membahas dampak jangka panjang dari peningkatan asupan gizi terhadap kesehatan dan perkembangan kognitif anak. Adanya keterbatasan dalam melakukan perbandingan efektivitas program dari berbagai aspek dan ekonomi yang cukup menjadi sorotan. Sedangkan Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi gizi yang terintegrasi dengan pendidikan dapat meningkatkan hasil gizi anak. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana faktor sosial dan ekonomi saling berkaitan dan mempengaruhi keberhasilan program, serta untuk memastikan bahwa kelompok yang kurang terwakili juga mendapatkan perhatian.

### **Pengaruh Program Makan Siang Gratis terhadap Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan fisik anak sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang diterima sejak kecil. Nutrisi yang cukup mampu memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan fisik

termasuk pertumbuhan tinggi badan. Gizi memang memiliki peran penting dalam pertumbuhan anak sehingga anak berpotensi tumbuh kembang dengan baik.

Menurut penelitian yang berjudul “A school meals program implemented at scale in Ghana increases height-for-age during midchildhood in girls and in children from poor households: A cluster randomized trial” yang diterbitkan oleh The Journal of Nutrition Nutritional Epidemiology (2019) disebutkan bahwa dari program makan di sekolah di Ghana membuktikan bahwa mampu meningkatkan pertumbuhan tinggi badan berdasarkan usia khususnya pada usia 5-8 tahun dan anak anak dari keluarga yang miskin (Gelli et al., 2019).

Menurut penelitian serupa yang berjudul “Large-scale school meal programs and student health: Evidence from rural China” yang diterbitkan oleh China Economic Review pada tahun 2023. Menyatakan adanya pemberian makan di sekolah yang diperhatikan edukasi gizinya mampu meningkatkan kesehatan siswa di usia sekolah, adanya program yang berjalan bisa meningkatkan kesehatan dan gizi anak namun belum sepenuhnya mengatasi malnutri anak dari keluarga miskin (Wang et al., 2023).

Dari dua kajian di atas, penelitian sebelumnya menunjukkan dampak positif program makan siang gratis terhadap pertumbuhan fisik anak namun tidak memberikan pemahaman dampak jangka panjangnya dalam aspek sosial ekonomi yang sangat berpengaruh dalam keberhasilan program. Sedangkan penelitian ini menunjukkan bagaimana program makan siang gratis dapat lebih efektif dalam meningkatkan status gizi dan pertumbuhan fisik anak yang tetap mempertimbangkan faktor sosial ekonomi dalam keberjalanan program mendatang.

### **Dampak program pada Prestasi Akademik**

Program makan siang gratis memiliki peran positif sebagai penunjang prestasi siswa dengan menyediakan nutrisi yang cukup. Makanan bergizi mampu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan siswa lebih fokus dalam belajar.

Menurut penelitian yang berjudul “The Link Between Nutrition and Physical Activity in Increasing Academic Achievement” yang diterbitkan oleh Journal Of School Health pada tahun 2018. Menyatakan hubungan antara kesehatan dengan prestasi akademik, siswa yang tidak aktif cenderung memiliki pola makan buruk. Hampir 17% anak-anak dan remaja mengalami obesitas. Sekolah merupakan tempat ideal anak-anak berpartisipasi dalam kegiatan dan mendapatkan makan siang yang bergizi dan bernutrisi (Asigbee et al., 2018).

Dari kajian di atas, penelitian sebelumnya tidak memberikan gambaran spesifik yang mempengaruhi prestasi akademik dari segi aspek sosial ekonomi, sedangkan penelitian ini mengeksplorasi dampak program makan siang gratis dengan edukasi gizi berpengaruh dalam prestasi anak. Nantinya diharapkan program ini berjalan lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik anak di sekolah.

### **Efektivitas Kebijakan Program Makan Siang Gratis**

Efektivitas program makan siang gratis menjadi fokus penting upaya meningkatkan kesehatan dan prestasi anak di sekolah. Pemenuhan kebutuhan gizi anak, mengurangi resiko malnutrisi, dan mendukung perkembangan fisik kognitif anak.

Menurut penelitian yang berjudul “The Impact of 1 Year of Healthier School Food Policies on Students’ Diets During and Outside of the School Day” yang diterbitkan oleh Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics pada tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat peningkatan 13,6% jumlah siswa memilih makanan dari sekolah dibandingkan memilih makanan dari luar. Namun tidak terdapat perbedaan signifikan makanan sehat yang dikonsumsi mulai dari asupan energi, lemak, serat dikarenakan anak-anak yang masih senantiasa mengkonsumsi makanan tidak sehat sepanjang hari baik setelah adanya penerapan program ataupun sebelumnya (Cohen et al., 2018).

Menurut penelitian yang sama berjudul “Efektivitas Program Makan Gratis Pada Status Gizi Siswa Sekolah Dasar: Tinjauan Sistematis” yang diterbitkan pada tahun 2025 menyatakan bahwa secara umum, program makanan sekolah gratis mampu meningkatkan asupan makanan anak-anak dengan menawarkan berbagai makanan bergizi yang dapat membantu menurunkan kejadian kekurangan berat badan. Meskipun demikian, program tersebut tampaknya menangani kasus-kasus stunting secara tidak konsisten (Sukmawati & Tarmizi, 2022).

Dari kedua kajian di atas, penelitian sebelumnya menyatakan meskipun dengan program makan siang gratis upaya peningkatan pilihan makanan sehat di sekolah namun anak-anak tetap mengonsumsi makanan tidak sehat sehingga program yang berjalan tidak konsisten dalam mengatasi stunting. Berbeda dengan penelitian ini yang bertujuan mengeksplor lebih luas lagi efektivitas program ini termasuk pola makan di luar sekolah dan dampak masalah gizi jangka panjang.

### **Tantangan dan Batasan dalam Implementasi Program**

Dalam keberjalanan program makan siang gratis ini pastinya akan menghadapi berbagai tantangan dan batasan yang mempengaruhi efektivitasnya. Faktor-faktor eksternal seperti pola makan di rumah dan aksesibilitas makanan sehat berperan penting dalam keberhasilan program ini.

Menurut penelitian yang berjudul “Free Nutritious Meal Policy As A Solution To Overcoming The Stunting Problem In Indonesia” yang diterbitkan oleh Journal Of Social Science Research Volume pada tahun 2024 menyatakan bahwa bertambahnya angka kemiskinan dan pengangguran menjadikan faktor utama utama angka stunting yang tinggi di Indonesia. Diperlukan adanya edukasi terhadap masyarakat mengenai bahaya stunting dan pencegahannya sehingga mampu mencegahnya dimasa yang akan datang sehingga pertumbuhan anak optimal (Lestari et al., 2024).

Negara yang terkenal akan tirai bambunya, China yang menggunakan dengan baik dana APBN dalam dekade terakhir ini untuk menciptakan program makan siang sekolah yang menawarkan makanan sehat untuk anak-anak kurang mampu, yang sebagian besar sasarannya adalah daerah pedesaan (Wang et al., 2023).

Dari kedua kajian di atas, penelitian sebelumnya menyatakan bahwa program makan siang gratis pastinya akan menghadapi tantangan dan batasan namun itu semua bisa disiasati dengan kerja sama yang baik masyarakat dengan pemerintah yang ada. Sedangkan penelitian ini bertujuan membahas tantangan dan batasan yang sudah pasti dihadapi melihat angka pengangguran cukup tinggi di Indonesia sehingga memerlukan rekomendasi yang relevan dalam rangka kesuksesan program ini.

### **Rekomendasi Kebijakan untuk Program Makan Siang Gratis**

Dalam rangka meningkatkan efektivitas program makan siang gratis, memerlukan rekomendasi kebijakan yang mendukung keberlanjutan program ini. Dengan pendekatan yang komprehensif diharapkan mampu memenuhi kebutuhan gizi dalam peningkatan kesehatan dan prestasi akademik anak.

Menurut penelitian yang berjudul “Analisis Efektivitas Program Makan Bergizi Gratis di Sekolah Dasar Indonesia Tahun 2025” yang diterbitkan oleh Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ) pada tahun 2025 menyatakan bahwa dalam meningkatkan efektivitas program tersebut memulai dengan meningkatkan infrastruktur dan logistik, pengawasan kualitas makanan agar aman untuk dikonsumsi anak-anak, memberikan edukasi terhadap orang tua serta masyarakat, dan melibatkan komunitas dari petani atau produsen makanan lokal yang akan berdampak pula pada pemberdayaan ekonomi lokal (Rahmah et al., 2025).

Menurut penelitian yang serupa berjudul “Program Makan Bergizi Gratis sebagai Strategi Pembangunan Sumber Daya Manusia untuk Mendukung Pertahanan Negara” yang diterbitkan oleh International Journal Administration, Business & Organization pada tahun 2024 penelitian membahas kebijakan yang relevan dengan program makan siang gratis yaitu dengan meningkatkan koordinasi antar instansi melalui sinergi antara pemerintah pusat, daerah, dan lembaga masyarakat. Memperhatikan sumber pendanaan dengan melibatkan sektor swasta dan organisasi internasional diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program dalam jangka panjang (Sarjito, 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang lebih mengutamakan analisis kuantitatif dampak program makan di sekolah terhadap peningkatan status gizi dan prestasi akademik anak, namun dalam penelitian ini fokus pengkajiannya yaitu analisis kebijakan makan siang gratis di Indonesia serta persepsi masyarakat akan program tersebut. Berikut ini perbedaan penelitian ini dengan jurnal-jurnal terdahulu:

1. Karya ilmiah ini mengutamakan analisis kebijakan program makan siang gratis di Indonesia dengan melakukan pengkajian dari segi tantangan serta pandangan masyarakat akan program tersebut dalam mengurangi angka stunting dan kemiskinan di Indonesia. Sedangkan dari sebagian jurnal terdahulu yang digunakan sebagai referensi peneliti lebih mengutamakan evaluasi dampak program makan disekolah terhadap status gizi, kesehatan, dan prestasi akademik anak yang dilihat secara kuantitatif dengan program yang sama diberbagai negara, seperti Ghana dan China.
2. Karya ilmiah ini menggunakan metode penellitian deskriptif kualitatif dengan mengguanakn data sekunder yang didapatkan dari beberapa platform baik media sosial, berita online, dan jurnal ilmiah terdahulu. Berbeda dengan jurnal-jurnal yang digunakan untuk referensi peneliti dimana dalam penelitiannya menggunakan metode kuantitatif dengan melakukan survei, uji coba, dan mengolah data berdasarkan penelitian yang dilakukan serta membandingkan dengan penelitian sebelumnya yang serupa dengan penelitian yang dilakukan.
3. Karya ilmiah ini merupakan penilaian aspek kebijakan nasional terbaru di era presiden Prabowo-Gibran di Indonesia. Yang cukup membedakan dengan penelitian sebelumnya yang umumnya membahas program makan sekolah di negara lain yang lebih mengutamakan aspek kesehatan dan dampaknya terhadap pendidikan serta prestasi akademik anak-anak.
4. Karya ilmiah ini juga membahas kebijakan apa saja yang relevan terhadap program makan siang gratis yang tetap memperhatikan kesejahteraan masyarakat dengan melibatkan petani dan produsen lokal. Serta tidak lupa memperhatikan tantangan yang mungkin akan terjadi jika program sudah berjalan yang mana tidak ada dibahas dalam jurnal-jurnal sebelumnya yang hanya membahas status gizi, anemia , IMT, serta prestasi akademik.

Untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai perbedaan antara karya ilmiah ini dengan jurnal-jurnal yang digunakan. Tabel berikut menyajikan perbandingan aspek-aspek utama yang menjadi fokus kajian masing-masing.

Aspek	Penelitian Ini	Kajian Literatur Terdahulu
<b>Fokus Penelitian</b>	Analisis kebijakan makan siang gratis di Indonesia dalam menanggulangi stunting dan kemiskinan yang tetap memperhatikan perspektif masyarakat.	Analisis pengaruh program makan sekolah yang lebih fokus terhadap status gizi, kesehatan, akademik anak di berbagai negara (Ghana, China, dll).
<b>Metode Penelitian</b>	Pendekatan deskriptif kualitatif menggunakan data sekunder dari beberapa platform seperti media sosial, berita, dan jurnal ilmiah, serta pandangan pribadi peneliti.	Mengguankan metode kuantitatif seperti survei, uji coba, pengolahan dan pengumpulan data primer lapangan.
<b>Konteks Geografis</b>	Fokus pada kebijakan nasional di Indonesia.	Beberapa negara dengan fokus pada kondisi lokal masing-masing, tanpa fokus khusus pada kebijakan di Indonesia.
<b>Aspek yang Dikaji</b>	Kebijakan yang relevan dengan program , tantangan, serta pandangan masyarakat terhadap program.	Dampak program terhadap status gizi, anemia, IMT, prestasi akademik siswa.
<b>Kontribusi Ilmiah</b>	Menyajikan perspektif baru berupa analisis kebijakan dan yang relevan dengan konteks	Membahas efektivitas program makan sekolah dalam meningkatkan

Aspek	Penelitian Ini	Kajian Literatur Terdahulu
	program makan siang di Indonesia, serta evaluasi keberlanjutan program dalam jangka panjang.	kesehatan dan prestasi anak dengan membandingkan dengan penelitian terdahulu diberbagai negara seperti China dan Ghana.
<b>Pendekatan Evaluasi</b>	Pendekatan kualitatif yang menekankan opini publik dan kebijakan beserta tantangan pendanaan dan pelaksanaan program dalam jangka panjang.	Pendekatan kuantitatif dengan pengukuran langsung yang dilihat dai dampak peningkatan gizi, kesehatan, dan pendidikan.

### 3. METODE PENELITIAN

Dalam menyusun karya ilmiah ini, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami tanggapan masyarakat terhadap kebijakan program makan siang gratis, khususnya dalam kaitannya dengan isu stunting dan kemiskinan di Indonesia.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, yaitu data yang diperoleh bukan dari hasil wawancara atau pengamatan langsung, melainkan dari berbagai jurnal ilmiah dan artikel berita online yang membahas kebijakan tersebut. Penulis memilih sumber-sumber ini karena dirasa cukup relevan dan terpercaya dalam memberikan informasi, baik dari sisi teori maupun dari sisi opini masyarakat yang pro dan kontra terhadap program makan siang gratis. Selain itu, karena keterbatasan waktu dan kemampuan sebagai pemula, penggunaan data sekunder dinilai paling memungkinkan untuk dilakukan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan membaca, memahami, dan mengelompokkan informasi yang ada berdasarkan tema-tema tertentu. Dalam hal ini, penulis mengelompokkan pandangan yang mendukung dan yang menolak kebijakan tersebut, serta menelaah alasan-alasan yang mendasarinya. Melalui analisis ini, diharapkan dapat terlihat gambaran umum bagaimana kebijakan ini dipersepsikan oleh berbagai pihak.

Penulis juga berupaya menjaga sikap objektif selama proses analisis. Sebagai peneliti pemula, penulis menyadari bahwa pandangan pribadi bisa saja memengaruhi penilaian terhadap data. Oleh karena itu, dilakukan refleksi diri, yaitu dengan menyadari dan mengendalikan pengaruh pandangan pribadi terhadap interpretasi data, agar hasil analisis tetap netral dan berdasarkan fakta yang ditemukan dalam sumber.

Hasil dari analisis ini akan disajikan secara deskriptif naratif, artinya penulis akan menjelaskan dan menceritakan temuan-temuan dari berbagai sumber secara runtut dan jelas. Selain itu, penulis juga akan mencoba menghubungkan temuan tersebut dengan teori atau literatur yang relevan agar pembahasan menjadi lebih kuat dan mendalam.

### 4. PEMBAHASAN

#### **Dampak Program Makan Siang Gratis Terhadap Kesejahteraan Gizi Anak**

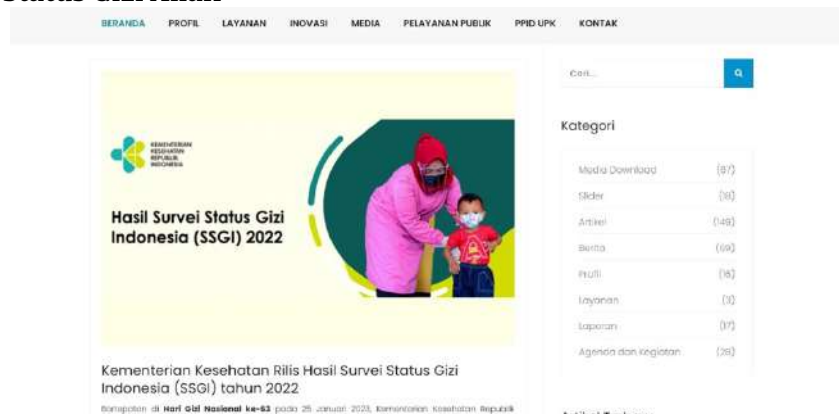
Analisis tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa program makanan sekolah gratis secara umum meningkatkan kesehatan gizi anak-anak dengan kombinasi keragaman makanan dan menurunkan kasus busung lapar (Sukmawati & Tarmizi, 2022). Namun, dampaknya terhadap stunting bersifat kontradiktif. Selain itu, program tersebut membantu meningkatkan konsumsi makanan sehat dan memperbaiki skor BMI/A, terutama bagi anak-anak muda dari latar belakang sosial ekonomi yang kurang mampu.



Sumber : <https://validnews.id/opini/menelisik-efisiensi-anggaran-demi-makan-bergizi-gratis>

Menurut penelitian dari Nigeria, program makanan sekolah gratis dapat meningkatkan kesejahteraan gizi anak secara keseluruhan dengan meningkatkan konsumsi nutrisi penting seperti protein, zat besi, seng, kalsium, serta vitamin A dan C (Taylor & Ogbogu, 2016). Hasil ini konsisten dengan teori yang lebih umum mengenai faktor sosial yang memengaruhi kesehatan, yang menekankan dampak akses makanan bergizi pada hasil kesehatan, terutama bagi anak-anak dari latar belakang sosial ekonomi rendah (Gelli et al., 2019).

### Peningkatan Status Gizi Anak



Sumber : <https://upk.kemkes.go.id/new/kementerian-kesehatan-rilis-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2022>

Program makan gratis di sekolah terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam peningkatan status gizi anak-anak, terutama yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi rendah (Gelli et al., 2019). Meningkatkan kuantitas dan kualitas asupan gizi siswa, termasuk buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian utuh. Menurut penelitian, program ini berpotensi meningkatkan konsumsi zat gizi utama seperti protein, vitamin A dan C, serta zat gizi lain yang penting bagi pertumbuhan anak.

Status gizi anak-anak adalah salah satu faktor yang paling krusial untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka, terutama di usia dini yang merupakan periode kritis untuk perkembangan otak. Program makan bergizi gratis diharapkan dapat memperbaiki status



gizi anak-anak yang selama ini terhambat karena keterbatasan ekonomi keluarga (Rahmah et al., 2025).

### Penurunan Prevalensi Wasting

Wasting adalah kondisi di mana anak mengalami gizi kurang (*wasted*) atau gizi sangat buruk (*severe wasted*). Wasting memiliki risiko kematian anak tertinggi di antara semua masalah gizi. Anak yang mengalami wasting memiliki risiko kematian hampir dua belas kali lebih tinggi daripada anak dengan gizi baik (Deswinta & Prasetyo, 2024). Kekurangan gizi dapat menurunkan produktivitas kerja hingga 10%, akibat rendahnya energi dan penurunan kemampuan kognitif. Sebaliknya, individu yang memiliki status gizi baik cenderung lebih sehat, memiliki daya tahan tubuh yang kuat, dan mampu mencapai potensi kerja optimal (Sarjito, 2024). Salah satu dampak positif yang dihasilkan dari program makan gratis di sekolah adalah penurunan prevalensi wasting di kalangan anak-anak (Deswinta & Prasetyo, 2024). Penurunan ini menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima makanan bergizi secara teratur di sekolah memiliki peluang lebih rendah untuk mengalami kekurangan gizi akut yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik mereka.



Sumber: <https://www.kompasiana.com/muhamadagungwahyupratama/62a423872098ab71d55c4322/indonesia-menduduki-prevalensi-wasting-pada-balita-tertinggi-kedua-ketahui-faktor-penyebabnya>

Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di negara-negara seperti India, Kirgistan, dan Korea Selatan, yang menunjukkan bahwa program makanan sekolah dapat meningkatkan pendaftaran, kehadiran, dan menurunkan angka ketidakhadiran serta pemborosan di kalangan siswa (Wekke, 2024). Dengan membuat makanan bergizi lebih mudah diakses dan mendukung keberlanjutan pendidikan mereka, inisiatif ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil kesehatan siswa sekolah dasar (Cohen et al., 2018).

### Ketidakkonsistenan Dampak pada Stunting

Meskipun program makan gratis sekolah memberikan dampak positif pada status gizi, hasilnya tidak selalu konsisten dalam mengatasi masalah stunting (Lestari et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti status gizi, keanekaragaman makanan yang dikonsumsi, serta kondisi sosial ekonomi berperan penting dalam mempengaruhi efektivitas program ini terhadap stunting (Rahmah et al., 2025).





Sumber : <https://kalimtoday.co/stunting-masih-jadi-masalah-besar-dan-serius-di-indonesia>

Di Ethiopia, misalnya, korelasi antara stunting dan faktor-faktor seperti tingkat pendidikan orang tua dan keragaman makanan menjadi penyebab utama ketidakkonsistenan dampak program ini (Yihalem Tamiru, 2015). Selain itu, kondisi sosial ekonomi yang rendah juga berperan dalam menciptakan ketidaksetaraan dalam manfaat yang diterima, yang menunjukkan bahwa lebih banyak intervensi diperlukan untuk mencapai hasil yang konsisten dalam mengatasi stunting (Yihalem Tamiru, 2015).

#### **Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Program makan siang sekolah gratis tidak hanya meningkatkan status gizi secara keseluruhan tetapi juga memiliki efek menguntungkan dalam meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau berat badan relatif anak-anak (Kusumawati et al., 2019). Penelitian di beberapa negara, seperti China, menunjukkan bahwa partisipasi dalam program ini dapat meningkatkan skor IMT/U, yang menunjukkan perbaikan dalam status kesehatan antropometrik anak.

Di China, misalnya, anak-anak yang mengikuti program makan gratis mengalami peningkatan berat badan sekitar 0,85 kg, yang sebanding dengan peningkatan 0,085 standar deviasi pada persentil IMT (Wang et al., 2023).



Sumber : <https://sulsel.fajar.co.id/2023/11/22/meningkatnya-kasus-stunting-pada-anak-balita-di-indonesia-ini-penyebabnya/>

Hasil-hasil ini menunjukkan betapa pentingnya bagi sekolah untuk menyediakan makanan sehat guna mendorong pertumbuhan fisik yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan umum anak-anak (Kusumawati et al., 2019).

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Program Makan Siang Gratis**

Banyak aspek yang saling berhubungan, seperti kebijakan pemerintah, pertimbangan ekonomi, sosial, dan budaya yang berdampak besar pada seberapa baik program makanan sekolah gratis dilaksanakan. Meski memiliki potensi besar, pelaksanaan program makan bergizi gratis di sekolah dasar Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan yang perlu diatasi untuk mencapai hasil yang optimal (Rahmah et al., 2025).

Faktor-faktor seperti anggaran, persepsi publik tentang kelayakan dan penerimaan program, serta kebijakan yang mendukung sangat menentukan sejauh mana program ini dapat dilaksanakan secara efektif (Rahmah et al., 2025). Untuk memastikan keberhasilan jangka panjang, kolaborasi yang lebih baik antara sektor pendidikan, kesehatan, dan sosial sangat diperlukan untuk memperkuat program makan sekolah dan memastikan keberlanjutannya.

Program pemberian makanan di sekolah merupakan katalis positif bagi perekonomian. Melibatkan beragam aktor dalam rantai pasok, mulai dari penyediaan bahan pangan hingga pengantaran makanan jadi ke sekolah, program ini membuka potensi yang besar dalam pemberdayaan ekonomi. Penyediaan bahan pangan perlu diarahkan pada pemberdayaan petani lokal, mendorong pertumbuhan sektor pertanian rakyat di masa mendatang. Keberagaman bahan pangan di berbagai daerah Indonesia pun memberikan peluang integrasi dalam program Makan

Bergizi Gratis untuk memastikan kesesuaian dengan cita rasa dan kebutuhan gizi siswa penerima program (Report, 2024).

Selain itu, penyesuaian program makan siang gratis mampu hasil yang optimal bagi anak-anak yang membutuhkan jika diberikan dengan sasaran yang tepat khususnya anak yang dari latar belakang keluarga miskin dan daerah tertinggal.

## **5. SIMPULAN DAN SARAN**

Program makan siang gratis di sekolah telah memperbaiki kondisi gizi anak-anak, terutama mereka yang berasal dari keluarga dengan latar belakang sosial ekonomi yang kurang mampu. Program ini telah berhasil meningkatkan indeks masa tubuh (IMT) anak-anak, yang mencerminkan kesehatan fisik yang lebih baik, serta dalam mendiversifikasi pola makan mereka dan mengurangi frekuensi kekurangan berat badan (Lestari et al., 2024). Lebih jauh lagi, program ini membantu meningkatkan konsumsi nutrisi penting, termasuk protein, vitamin A, dan C, yang krusial untuk pertumbuhan anak-anak.

Namun, program ini tidak selalu efektif dalam mengatasi masalah stunting. Faktor-faktor seperti keanekaragaman makanan yang tersedia, status gizi sebelumnya, serta kondisi sosial ekonomi menjadi pengaruh penting dalam efektivitas program terhadap stunting (Sarjito, 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi tambahan untuk mencapai hasil yang lebih konsisten dalam mengatasi masalah stunting.

Keberhasilan program makan gratis juga bergantung pada berbagai faktor eksternal, seperti dukungan kebijakan pemerintah, anggaran yang tersedia, dan kerjasama antara sektor pendidikan, kesehatan, dan masyarakat (Rahmah et al., 2025). Agar program ini dapat dilaksanakan secara efektif dan berkelanjutan, penting untuk melakukan evaluasi berkelanjutan dalam jangka panjang.

## **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Abizari, A. R., Buxton, C., Kwara, L., Mensah-Homiah, J., Armar-Klemesu, M., & Brouwer, I. D. (2014). School feeding contributes to micronutrient adequacy of Ghanaian schoolchildren. *British Journal of Nutrition*, 112(6), 1019–1033. <https://doi.org/10.1017/S0007114514001585>
- Asigbee, F. M., Whitney, S. D., & Peterson, C. E. (2018). The Link Between Nutrition and Physical Activity in Increasing Academic Achievement. *Journal of School Health*, 88(6), 407–415.

- <https://doi.org/10.1111/josh.12625>
- Cohen, J. F. W., Gorski Findling, M. T., Rosenfeld, L., Smith, L., Rimm, E. B., & Hoffman, J. A. (2018). The Impact of 1 Year of Healthier School Food Policies on Students' Diets During and Outside of the School Day. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(12), 2296–2301. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.07.009>
- Deswinta, D. P., & Prasetyo, A. (2024). *Gizi indonesia*. 47(2), 185–194. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v47i2.1003>
- Fasha, S. S., & Tesniyadi, D. (2024). 15077-15089. 4, 15077–15089.
- Gelli, A., Aurino, E., Folsom, G., Arhinful, D., Adamba, C., Osei-Akoto, I., Masset, E., Watkins, K., Fernandes, M., Drake, L., & Alderman, H. (2019). A school meals program implemented at scale in Ghana increases height-for-age during midchildhood in girls and in children from poor households: A cluster randomized trial. *Journal of Nutrition*, 149(8), 1434–1442. <https://doi.org/10.1093/jn/nxz079>
- Gunadi, G. A., Raharjo, J. S., & Setianingsih, S. (2025). Analisis Kemanfaatan Kebijakan Program Makan Siang Gratis bagi Peserta Didik dan Pemerintahan. 9(1), 7403–7411.
- Kusumawati, D., Rimbawan, & Ekayanti, I. (2019). Effect of Lunch Program on Food Intake, Anemia Status and Nutritional Behavior in Female Students. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 7–17. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5769>
- Lestari, D. L., Gusmira, Y. H., Mashdarul, A., & Amelia, A. Y. (2024). Free Nutritious Meal Policy As A Solution To Overcoming The Stunting Problem In Indonesia. 4, 10021–10031.
- Nanda Aulia Rahmawati, Shalfian Agung Prasetyo, & Muhammad Wildan Ramadhani. (2024). Memetakan Visi Prabowo Gibran Pada Masa Kampanye Dalam Prespektif Pembangunan. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 97–120. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i3.176>
- Nida, R., & Sari, D. D. P. (2023). School Meals Program and Its Impact Towards Student's Cognitive Achievement. *Journal of Economics Research and Social Sciences*, 7(1), 69–80. <https://doi.org/10.18196/jerss.v7i1.17014>
- Rahmah, H. A., Anggraini, A., Nilasari, Y. P., & Putri, E. (2025). ANALISIS EFEKTIVITAS PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SEKOLAH DASAR INDONESIA TAHUN 2025. 2(2), 2855–2866.
- Report, F. (2024). Efek Pengganda Program Makan Bergizi Gratis.
- Sarjito, A. (2024). Free Nutritious Meal Program as a Human Resource Development Strategy to Support National Defense Program Makan Bergizi Gratis sebagai Strategi Pembangunan Sumber Daya Manusia untuk Mendukung Pertahanan Negara. 5(5), 129–141.
- Sukmawati, R., & Tarmizi, M. I. (2022). EFEKTIVITAS PROGRAM MAKAN GRATIS PADA STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR: TINJAUAN SISTEMATIS. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Taylor, A. D., & Ogbogu, C. O. (2016). The Effects of School Feeding Programme on Enrolment and Performance of Public Elementary School Pupils in Osun State, Nigeria. *World Journal of Education*, 6(3), 39–47. <https://doi.org/10.5430/wje.v6n3p39>
- Wang, J., Hernandez, M. A., & Deng, G. (2023). Large-scale school meal programs and student health: Evidence from rural China. *China Economic Review*, 79(April), 101974. <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2023.101974>
- Wekke, I. S. (2024). Makan Siang di Sekolah : Memajukan Pendidikan dengan Pemenuhan Gizi Peserta Didik. *March*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10707.80166>
- Yihalem Tamiru. (2015). *Journal of nutritional science (Cambridge)*. 4(10), 1–10. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.42>