

RINGKASAN

SYUJA' RAFIQI ARIFIN. Evaluasi Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Praktik Gizi, Status Gizi, Konsentrasi pada Anak Sekolah Dasar di Aceh. Dibimbing oleh IKEU TANZIHA dan IKEU EKAYANTI.

Sebanyak 41% anak usia sekolah di Indonesia pergi ke sekolah dalam kondisi lapar (Kemenkes RI 2018). Hasil studi Kang *et al* (2020) 21,8% anak di Indonesia melewatkan sarapan pagi, hanya sekitar 10% anak yang sarapan dengan menu makanan seimbang/*ratio of balanced meal*, 25% anak sarapan dengan karbohidrat saja dan 50% sarapan *single-food meal*. Sarapan ketika sebelum memulai kegiatan belajar sangat penting karena rasa lapar dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan kemampuan belajar selama di sekolah (Hazizah *et al.* 2024). Hasil studi Hardinsyah dan Aries (2016) sarapan merupakan kegiatan makanan dan minuman yang dilakukan pada pagi hari yang menyediakan zat-zat gizi yang berdampak terhadap perasaan yang lebih baik, serta pemikiran, dan stamina yang optimal. Sarapan juga berfungsi untuk menentukan level kestabilan glukosa darah setelah semalaman berpuasa, dapat mencegah terjadinya hipoglikemia, pusing atau sakit kepala, dan *overweight/obesitas*.

Usia sekolah antara 5 sampai 12 tahun merupakan fase kedua pertumbuhan, kekurangan gizi yang terjadi pada fase ini dapat menyebabkan tidak tercapainya tumbuh kejar (*catch-up growth*) untuk mencapai potensi pertumbuhan anak (Aiga *et al.* 2019; Cameron dan Lawrence M. Schel 2021). Memperhatikan gizi anak sekolah merupakan hal yang penting sebagai upaya mencapai tujuan pembangunan global dan mengurangi beban penyakit tidak menular di masa yang akan datang (Williams dan Suchdev 2017). Menanamkan gizi seimbang pada anak usia sekolah sangat penting untuk mengubah sikap, perilaku dan pengetahuan pada anak sekolah agar mendapatkan dampak kesehatan dan status gizi yang baik (Bennett *et al.* 2015). Munculnya masalah gizi pada anak-anak sekolah sangat erat kaitannya dengan perilaku dan praktik gizi pada anak-anak, tingginya prevalensi penyakit tidak menular dan kelebihan berat badan pada anak-anak sekolah berasal dari kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, konsumsi minuman manis, minuman ringan (Jansen *et al.* 2012).

Buruknya praktik gizi pada anak sekolah berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental anak-anak, status berat badan, dan perkembangan keseluruhan (Birch *et al.* 2007; Scaglioni *et al.* 2018). Perilaku yang diterapkan pada anak usia sekolah merupakan fase yang paling menentukan perilaku di masa dewasa, membiasakan diri dengan diet yang seimbang sejak dini sangat penting karena akan mempengaruhi pola makan pada usia dewasa kelak (Doku *et al.* 2013; Movassagh *et al.* 2017). Sehingga pengetahuan, praktik dan sikap gizi yang baik berperan penting dalam mempengaruhi kebiasaan makan sehat yang memastikan kebutuhan gizi anak-anak untuk tumbuh kembang (Chaudhary *et al.* 2020).

Pada tahun 2025 program makan bergizi gratis resmi hadir sebagai salah satu solusi strategis pemerintah Indonesia untuk mengatasi permasalahan gizi dan pemerataan akses pangan. Program ini bertujuan untuk menyediakan akses makanan sehat dan bergizi kepada masyarakat yang membutuhkan, khususnya anak-anak sekolah dan kelompok rentan lainnya (BGN 2025). Pemberian makan bergizi di sekolah di beberapa negara menunjukkan hasil yang positif. Hasil studi di negara Selandia Baru dan Amerika Serikat pemberian makan bergizi di sekolah

berdampak signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan gizi pada anak serta dapat mengurangi beban keuangan pada rumah tangga (Marcus dan Yewell 2022; McKelvie-Sebileau *et al.* 2023). Program pemberian makanan di sekolah yang dilakukan di Ghana berhasil mengurangi angka stunting pada anak-anak (Iddrisu *et al.* 2022). Hasil penelitian di India anak usia sekolah yang menerima makan siang gratis di sekolah berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan akademik dan penurunan angka putus sekolah, serta terbukti efektif meningkatkan partisipasi anak-anak di sekolah, terutama di daerah miskin (Raveenthiranathan *et al.* 2024). Pada negara Swedia, semua siswa yang menerima makan siang gratis terbukti mendukung performa akademik dan kesehatan jangka panjang (Prell dan Sporre 2024).

Penelitian ini menggunakan desain rancangan *quacy experimental pre-post test with control design* dengan 2 kelompok subjek yang terdiri dari kelompok intervensi yaitu yang diberikan program makan bergizi (sarapan dan edukasi gizi seimbang) dan kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi. Pada proses penelitian ini, intervensi tidak diberikan oleh peneliti, melainkan merupakan intervensi yang telah dirancang dan diselenggarakan oleh pemerintah Indonesia. Intervensi yang diberikan mencakup pemberian paket sarapan dengan gizi seimbang dan edukasi gizi seimbang. Paket menu gizi seimbang disusun dengan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi harian setiap individu. Penelitian ini akan dilakukan di sekolah dasar yang berada di Kota Banda Aceh. Sekolah yang akan menjadi kelompok intervensi adalah sekolah yang baru menyelenggarakan program makan bergizi dan untuk sekolah yang menjadi kelompok kontrol merupakan sekolah yang belum pernah mendapatkan program makan bergizi yang berdekatan dan memiliki karakteristik yang sama dengan kelompok intervensi. Untuk melihat dampak atau efek awal (*short-term effects*) durasi penelitian akan dilakukan dalam kurun waktu 2 bulan lamanya, yang dimulai dari bulan April 2025 sampai dengan Juni 2025. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas 2 dan 3. Kriteria inklusi sampel pada penelitian ini yaitu: 1) Sampel dalam kondisi sehat, tanpa ada riwayat penyakit penyerta yang dapat mengganggu absorpsi zat gizi, 2) Sudah dapat membaca, 3) Mendapatkan izin dan persetujuan tertulis (*informed consent*) dari orang tua/wali.

Jenis data yang dikumpulkan merupakan data primer dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur dan pengukuran secara langsung. Data yang dikumpulkan diantaranya data mengenai karakteristik subjek dan keluarga, tinggi badan dan berat badan untuk mengukur status gizi, tingkat konsentrasi diukur menggunakan *concentration grid test*, serta praktik gizi yang terdiri dari keragaman makan, frekuensi makan dan jumlah asupan zat gizi makro. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik sampel dan memperoleh hasil deskriptif dari variabel yang diteliti. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji t tidak berpasangan (*Independent t-test*) jika data berdistribusi normal dan uji *mann-whitney* jika data tidak berdistribusi normal, uji tersebut digunakan untuk melihat perbandingan antar kelompok. Selanjutnya, untuk melihat perubahan dalam kelompok uji yang digunakan yaitu uji t berpasangan (*Paired t-test*) jika data berdistribusi normal dan uji *wilcoxon signed rank test* jika data tidak berdistribusi normal.

Kata kunci: Praktik gizi, sarapan, siswa sekolah dasar, status gizi, tingkat konsentrasi.