

Makna Program Makan Bergizi Gratis terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa SMK Menuju Generasi Emas 2045

¹Masita, ²Dian Kurnianto ³Feny Apriani ⁴Muad Dinoto

¹ Universitas Terbuka, Kalimantan Barat, Indonesia

² Universitas Tanjungpura, Ketapang, Kalimantan Barat, Indonesia

^{3,4} STKIP Tanjungpura, Ketapang, Kalimantan Barat, Indonesia

✉ masitahilpan9@gmail.com

Kata Kunci :

Makan gratis di sekolah,
Motivasi belajar,
Kesejahteraan siswa,
Gizi,
Pendidikan vokasi,

Abstrak: Banyak siswa di sekolah vokasi menghadapi tantangan belajar yang tidak hanya berasal dari aspek akademik, tetapi juga dari masalah gizi buruk, motivasi yang rendah, dan kurangnya kesiapan fisik untuk mengikuti pelajaran. Kondisi ini menuntut adanya inovasi pendidikan yang holistik, termasuk pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan bergizi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dan dampak program makanan gratis bergizi terhadap motivasi belajar, keterlibatan siswa, dan hasil akademik di lingkungan pendidikan vokasi. Dengan pendekatan fenomenologis kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi kelas, dan analisis dokumen sekolah, melibatkan siswa, guru BK, dan kepala sekolah. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang rutin menerima makanan bergizi mengalami peningkatan energi, fokus, dan partisipasi aktif di kelas. Guru mencatat penurunan tingkat ketidakhadiran dan peningkatan suasana belajar. Sebaliknya, siswa tanpa akses makanan bergizi tampak lesu dan kurang termotivasi. Kesimpulannya, program makanan gratis yang didukung infrastruktur dan kebijakan sekolah yang inklusif berkontribusi besar terhadap kesejahteraan dan keberhasilan belajar siswa vokasi.

Keywords:

Free school meals,
Learning motivation,
Student well-being,
Nutrition,
Vocational education.

Abstract: Many vocational school students face learning challenges not only due to academic demands but also because of poor nutrition, low motivation, and a lack of physical readiness to learn. These conditions highlight the need for holistic educational innovations that address students' basic needs alongside cognitive development. This study aims to explore the meaning and impact of a free nutritious meal program on students' learning motivation, engagement, and academic performance in vocational education settings. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews, classroom observations, and analysis of school documents, involving students, school counselors, and principals. The results show that students who regularly received nutritious meals reported increased energy, focus, and active participation in class. Teachers observed improved attendance and a more positive classroom atmosphere. In contrast, students without access to nutritious meals appeared tired and less motivated. In conclusion, free meal programs, when supported by adequate infrastructure and inclusive school policies, significantly contribute to student well-being and academic success in vocational learning environments.

Article Information
Revised Month 05, 2025

Submitted Month 05, 2025
Accepted Month 05, 2025

PENDAHULUAN

Dalam era transformasi pendidikan, peran penelitian dan inovasi menjadi kunci utama dalam membentuk sistem pembelajaran sains dan vokasi yang adaptif, kontekstual, dan relevan dengan tantangan global. Pendidikan vokasi, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tidak hanya dituntut menghasilkan lulusan yang terampil, tetapi juga sehat secara fisik dan mental agar mampu bersaing di dunia kerja (Erik et al., 2020; Machasin et al., 2022). Pembelajaran sains dan vokasi berbasis kebutuhan nyata siswa mendorong integrasi antara pengetahuan akademik dan keterampilan hidup, termasuk kesadaran akan pentingnya gizi sebagai fondasi capaian belajar (Fadila & Rosiana, 2023; Komariah & Eriyani, 2023). Oleh karena itu, inovasi pendidikan berbasis kebutuhan kontekstual, seperti program makan bergizi gratis, menjadi

strategi kunci dalam menumbuhkan generasi pembelajar yang sehat, cerdas, dan produktif menuju visi besar Indonesia Emas 2045.

Namun realitanya, banyak siswa SMK menghadapi tantangan yang bersifat multidimensi—mulai dari rendahnya motivasi belajar, kurangnya asupan gizi seimbang, hingga minimnya kesadaran akan pola makan sehat. Studi menunjukkan bahwa status gizi yang buruk berdampak negatif terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa (Alif, 2020; Fauzan et al., 2021; Handayani et al., 2020; Effendy, 2023). Di berbagai daerah, kebiasaan sarapan dan konsumsi pangan sehat masih belum menjadi budaya, menyebabkan ketimpangan performa belajar antar siswa (Nurwijayanti, 2018; Pay et al., 2021). Sementara itu, pendekatan pembelajaran masih banyak yang bersifat abstrak dan belum menyentuh kebutuhan nyata siswa vokasi, yang sangat memerlukan integrasi antara teori dan praktik, termasuk praktik hidup sehat.

Inovasi pendidikan dalam konteks lokal sangat penting untuk menyesuaikan kebijakan nasional dengan kearifan dan kebutuhan komunitas setempat, seperti pendekatan gizi berbasis komunitas sekolah (Cahyawati et al., 2021; Emilda et al., 2023; Komariah & Eriyani, 2023). Secara nasional, program prioritas seperti Makan Bergizi Gratis dari pemerintah menjadi bukti bahwa Indonesia menempatkan kesehatan sebagai fondasi pendidikan (Setyowati, 2021; Prasetya et al., 2023). Secara internasional, banyak penelitian menegaskan hubungan signifikan antara status gizi, ketahanan belajar, dan kesiapan kerja generasi muda (Anindita et al., 2022; Dervina Amisi et al., 2022). Oleh sebab itu, inovasi berbasis lokal seperti edukasi gizi, PHBS, dan kebijakan sekolah ramah anak memiliki relevansi tinggi dalam mencapai target global seperti SDGs 2030.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali makna yang dialami siswa SMK terhadap pelaksanaan program makan bergizi gratis dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi semangat serta capaian belajar mereka. Penelitian ini penting dilakukan karena membuka ruang pemahaman yang mendalam terkait dampak intervensi gizi terhadap aspek psikososial, afektif, dan akademik siswa (H., 2020; Nuraenah et al., 2023). Selain itu, pemahaman tersebut dapat menjadi landasan kebijakan dan pengembangan program sekolah berbasis gizi, karakter, dan kemandirian belajar siswa SMK (Ramayani, 2020; Sudiansyah et al., 2023).

Penelitian ini berkontribusi secara strategis dalam memperkaya model pembelajaran vokasi yang holistik, yaitu dengan menggabungkan pembelajaran kognitif, keterampilan praktis, dan pola hidup sehat dalam satu kesatuan pendidikan. Gizi seimbang bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga aspek strategis dalam pencapaian kompetensi siswa SMK (Adityawarman, 2021; RiFat et al., 2022). Temuan dari studi ini dapat mendorong pengembangan kebijakan berbasis data, baik di tingkat sekolah maupun pemerintah daerah, dalam merancang program intervensi yang kontekstual dan inklusif, termasuk penyusunan kurikulum berbasis gizi dan kesehatan siswa (Muadzimah, 2022; Nelson et al., 2022).

Penelitian ini diperkuat oleh berbagai studi nasional dan internasional yang mendukung pentingnya inovasi pendidikan sains dan vokasi berbasis pendekatan gizi. Studi-studi tersebut meliputi: Gizi dan prestasi belajar: (Alif, 2020; Fauzan et al., 2021; Nurwijayanti, 2018; Handayani et al., 2020; Effendy, 2023; Pay et al., 2021; Prasetya et al., 2023; Setyowati, 2021; Komariah & Eriyani, 2023; Prasetya et al., 2021). Edukasi gizi dan PHBS: (Anindita et al., 2022; Dervina Amisi et al., 2022; Emilda et al., 2023; H., 2020; Cahyawati et al., 2021; Yankusuma & Indriati, 2023). Peran guru BK dan motivasi belajar: (Adityawarman, 2021; Sudiansyah et al., 2023; Erina & Sudiansyah, 2024). Peningkatan kualitas pendidikan vokasi: (Erik et al., 2020; Machasin et al., 2022; Muadzimah, 2022; Nelson et al., 2022; Septiana et al., 2021). Kesehatan mental dan remaja: (Fadila & Rosiana, 2023; Nuraenah et al., 2023; Ramayani, 2020; RiFat et al., 2022). Dengan dukungan literatur yang kuat, penelitian ini memosisikan dirinya tidak hanya sebagai studi akademik semata, tetapi juga sebagai gerakan sosial yang berpihak pada kesehatan, prestasi, dan masa depan generasi muda vokasi dalam menghadapi tantangan abad ke-21.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologis, karena bertujuan untuk menggali dan memahami makna subjektif yang dialami siswa dalam menjalani program Makan Bergizi Gratis serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi motivasi dan hasil belajar mereka. Pendekatan fenomenologis dinilai paling tepat karena berfokus pada persepsi dan kesadaran individu atas pengalaman hidupnya, khususnya dalam konteks pendidikan vokasi berbasis gizi.

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah dengan karakteristik berbeda, yaitu: SMKN 1 Ketapang, Sekolah dengan fasilitas memadai dan telah menerima program Makan Bergizi Gratis dari pemerintah. Sekolah ini menjadi lokasi pengamatan pengalaman siswa dalam mengakses makanan bergizi dan dampaknya terhadap semangat belajar. SMKN 1 Matan Hilir Utara Sekolah yang belum menerima program makan bergizi gratis dan memiliki fasilitas yang terbatas. Lokasi ini menjadi perbandingan untuk memahami pengalaman siswa yang belum mendapatkan intervensi serupa.

Adapun subjek penelitian terdiri dari siswa kelas X dan XI dari kedua sekolah, dipilih secara purposive berdasarkan keaktifan mereka dalam program sekolah dan keragaman latar belakang sosial. Selain itu, guru BK, wali kelas, dan kepala sekolah juga dilibatkan sebagai informan kunci untuk memperkuat data kontekstual dan kebijakan sekolah.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data Untuk memperoleh data yang mendalam dan otentik, digunakan tiga teknik utama pengumpulan data: Wawancara Mendalam (In-depth Interview) Dilakukan secara semi-terstruktur kepada siswa, guru BK, dan kepala sekolah guna memahami persepsi, pengalaman, dan perubahan perilaku belajar terkait program makan bergizi. Observasi Partisipatif Peneliti melakukan pengamatan langsung di lingkungan sekolah, terutama saat kegiatan makan bersama, proses belajar di kelas, serta interaksi siswa setelah makan, untuk merekam dinamika yang terjadi secara natural. Studi Dokumentasi Pengumpulan data sekunder berupa dokumen kebijakan sekolah, laporan pelaksanaan program gizi, absensi siswa, dan catatan akademik sebelum dan sesudah program berlangsung.

Teknik Analisis Data dianalisis menggunakan model tematik Miles & Huberman, yang meliputi tiga tahap utama: Reduksi Data: Menyaring data penting dari wawancara dan observasi, kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori seperti *motivasi belajar*, *asupan gizi*, *konsentrasi belajar*, dan *perubahan perilaku*. Penyajian Data: Data yang telah direduksi disusun dalam bentuk narasi dan matriks tematik untuk menemukan pola dan hubungan antar tema. Penarikan Kesimpulan: Kesimpulan bersifat deskriptif-kritis dan ditarik melalui refleksi mendalam terhadap pengalaman siswa dan informan lainnya, dilengkapi triangulasi data.

Keabsahan Data Untuk menjamin keabsahan data (trustworthiness), digunakan empat teknik utama menurut Lincoln & Guba, yaitu: Credibility: Dicapai melalui triangulasi teknik dan sumber, serta member check kepada responden untuk memastikan keakuratan interpretasi peneliti. Transferability: Disajikan dengan deskripsi kontekstual yang tebal (thick description) agar pembaca dapat menilai relevansi temuan dengan konteks lain. Dependability: Penelitian didesain dengan prosedur yang jelas dan dapat diaudit melalui catatan lapangan dan log wawancara. Confirmability: Data yang dikumpulkan dan dianalisis didasarkan pada narasi peserta, bukan asumsi peneliti, serta didokumentasikan secara sistematis.

Prosedur Penelitian Pelaksanaan penelitian melalui tahapan berikut: Tahap Persiapan (Studi pendahuluan dan koordinasi dengan pihak sekolah, Penyusunan instrumen wawancara dan panduan observasi. Dan Pengajuan izin penelitian). Tahap Pelaksanaan (Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses triangulasi awal antara data lapangan dan dokumen sekolah.). Tahap Refleksi dan Analisis (Koding data dan identifikasi tema. Diskusi antar peneliti dan konfirmasi kepada responden). Dan Tahap Penyusunan Laporan (Penyusunan narasi

hasil penelitian dan interpretasi temuan. Penyampaian laporan ke sekolah dan pihak terkait sebagai bentuk kontribusi praktis).



Gambar 1 – Prosedur Pelaksanaan Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mengunjungi dua sekolah, yaitu SMKN 1 Ketapang dan SMKN 1 Matan Hilir Utara, guna memperoleh gambaran kontekstual mengenai pelaksanaan pembelajaran, kondisi gizi siswa, serta implementasi program makan bergizi gratis. Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap kebiasaan makan siswa, suasana pembelajaran, dan kondisi fasilitas sekolah. Informasi awal ini kemudian diperkuat melalui telaah dokumen sekolah dan kebijakan yang berkaitan dengan program gizi (Alif, 2020; Fauzan et al., 2021; Effendy, 2023).

Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah, guru Bimbingan Konseling (BK), dan wali kelas, untuk menyampaikan maksud dan tujuan penelitian serta mengatur jadwal pelaksanaan. Rapat koordinasi ini tidak hanya bertujuan memperoleh izin, tetapi juga menjangkau dukungan dari sekolah agar proses wawancara dan observasi dapat berjalan lancar (Cahyawati et al., 2021; Sudiansyah et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi awal dan referensi terkait, peneliti merancang instrumen wawancara semi-terstruktur, instrumen observasi dan studi dokumentasi yang disesuaikan untuk tiga kelompok informan: siswa, guru BK, dan kepala sekolah. Pertanyaan disusun untuk menggali persepsi mereka mengenai dampak program makan bergizi terhadap motivasi belajar, perubahan perilaku, dan capaian akademik (Adityawarman, 2021; Fadila & Rosiana, 2023).

Tabel 1 – kisi- kisi Istrumen Penelitian

Jenis Instrumen	Aspek	Indikator	Sumber Referensi
Wawancara Siswa	Persepsi terhadap program gizi	Makna dan pengalaman siswa mengikuti makan bergizi	H. (2020); Komariah & Eriyani (2023)
	Dampak terhadap motivasi	Perubahan semangat belajar, fokus, dan kedisiplinan setelah makan bergizi	Fadila & Rosiana (2023); Ramayani (2020)
	Perubahan perilaku sehat	Kebiasaan sarapan, memilih makanan sehat, dan gaya hidup	Nurwijayanti (2018); Dervina Amisi et al. (2022)

Jenis Instrumen	Aspek	Indikator	Sumber Referensi
Wawancara Guru BK	Observasi terhadap siswa	Perubahan perilaku belajar siswa yang menerima program makan bergizi	Adityawarman (2021); Sudiansyah et al. (2023)
	Kesehatan mental dan sosial	Keterlibatan siswa, emosi positif, dan interaksi sosial setelah program berlangsung	Nuraenah et al. (2023); Fadila & Rosiana (2023)
Wawancara Kepala Sekolah	Implementasi kebijakan gizi	Kebijakan sekolah, dukungan infrastruktur, pengawasan program makan bergizi	Setyowati (2021); Prasetya et al. (2023)
Panduan Observasi	Aktivitas makan siswa	Partisipasi siswa dalam kegiatan makan, keteraturan, antusiasme	Emilda et al. (2023); Cahyawati et al. (2021)
	Respons belajar di kelas	Perilaku aktif, fokus, dan interaksi siswa setelah menerima makanan bergizi	RiFat et al. (2022); Erik et al. (2020)
	Kebersihan dan ketertiban	Kondisi ruang makan, kebersihan tangan, antrian, dan perilaku tertib	Anindita et al. (2022); H. (2020)
Studi Dokumentasi	Data akademik	Nilai rapor, rekap absensi, dan prestasi siswa sebelum dan sesudah program	Effendy (2023); Fauzan et al. (2021)
	Jadwal dan laporan program	Jadwal makan, menu makanan, frekuensi kegiatan, laporan pelaksanaan dan monitoring sekolah	Komariah & Eriyani (2023); Prasetya et al. (2021)
	Dokumen pendukung lain	SK program, notulensi rapat, surat edaran, catatan evaluasi internal sekolah	Muadzimah (2022); Nelson et al. (2022)

Setelah melalui pelaksanaan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi di dua satuan pendidikan, yaitu SMKN 1 Ketapang (sekolah yang telah menerima program makan bergizi gratis dan memiliki fasilitas lengkap) dan SMKN 1 Matan Hilir Utara (sekolah yang belum menerima program tersebut dan fasilitasnya masih terbatas). Informan terdiri dari siswa, guru BK, dan kepala sekolah, dengan temuan dirangkum dalam tabel ringkas sebagai berikut

Tabel 2 – Tabel Ringkas Temuan Penelitian Berdasarkan Satuan Pendidikan

Aspek	SMKN 1 Ketapang	SMKN 1 Matan Hilir Utara
Persepsi Siswa	Siswa merasa lebih semangat dan fokus belajar setelah program makan bergizi. Pola makan lebih teratur.	Siswa sering melewatkan sarapan, cepat lelah saat belajar, dan merasa sulit konsentrasi.
Keseharian Belajar	Ada peningkatan antusiasme belajar, siswa aktif di kelas dan lebih disiplin.	Siswa pasif di kelas terutama saat jam pelajaran pagi. Antusiasme rendah.
Perilaku Sehat	Banyak siswa mulai membawa bekal sehat dari rumah. Kesadaran gizi meningkat.	Minim edukasi tentang gizi. Siswa lebih memilih jajanan instan yang murah dan cepat.
Pandangan Guru BK	Guru mengamati adanya penurunan jumlah siswa yang mengantuk dan absen di pagi hari.	Guru mengeluhkan banyak siswa tidak fokus belajar, terutama sebelum waktu makan siang.

Aspek	SMKN 1 Ketapang	SMKN 1 Matan Hilir Utara
Kepala Sekolah	Menyatakan program makan bergizi sangat membantu meningkatkan partisipasi dan disiplin siswa.	Kepala sekolah menyadari perlunya program serupa tetapi terkendala anggaran dan infrastruktur.
Fasilitas Pendukung	Ruang makan, sanitasi, dan pengelolaan program berjalan baik dan rutin.	Tidak tersedia ruang makan khusus, fasilitas air bersih terbatas, belum ada pengelola gizi.
Dokumen Akademik	Absensi meningkat, nilai siswa cenderung naik dalam 1 semester terakhir.	Tidak ada perubahan signifikan dalam performa akademik; siswa yang kurang gizi cenderung rendah nilai.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Ketapang menunjukkan dampak positif yang signifikan dari program makan bergizi gratis terhadap semangat dan perilaku belajar siswa. Berdasarkan wawancara dengan siswa, mayoritas menyatakan bahwa mereka merasa lebih berenergi, tidak cepat lapar, dan lebih mampu berkonsentrasi di kelas, terutama pada jam pelajaran pagi. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang menunjukkan peningkatan interaksi siswa dengan guru, keterlibatan dalam diskusi, serta ketertiban saat belajar. Salah satu siswa bahkan mengungkapkan, “Dulu saya sering lemas dan ngantuk, sekarang rasanya lebih siap belajar karena sudah sarapan di sekolah.”

Guru BK di sekolah ini juga mengamati bahwa jumlah siswa yang mengantuk atau bolos saat pelajaran pagi berkurang drastis setelah program gizi dilaksanakan. Dalam wawancaranya, guru BK menyampaikan, “Kami melihat perubahan nyata, siswa sekarang lebih aktif, dan suasana kelas lebih hidup.” Kepala sekolah menegaskan bahwa program ini sejalan dengan misi sekolah untuk menyiapkan generasi vokasi yang sehat dan siap kerja. Dukungan infrastruktur seperti ruang makan, tempat cuci tangan, dan pengelolaan makanan yang higienis menjadi faktor pendukung utama keberhasilan program di SMKN 1 Ketapang.

Sebaliknya, kondisi di SMKN 1 Matan Hilir Utara menunjukkan tantangan nyata yang dihadapi sekolah yang belum menerima program serupa. Dari wawancara dengan siswa, diketahui bahwa sebagian besar dari mereka tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Akibatnya, mereka mengaku cepat lelah, sulit konsentrasi, dan sering merasa lapar saat pelajaran berlangsung. Salah satu siswa bahkan berkata, “Kalau pagi kadang cuma minum teh. Pas jam kedua sudah gak kuat dengar pelajaran.” Observasi mendukung pernyataan ini, di mana peneliti melihat banyak siswa yang pasif, tidak fokus, dan terlihat lemas di kelas.

Guru BK menyatakan keprihatinannya terhadap rendahnya kesadaran gizi siswa, ditambah dengan tidak adanya program edukasi berkala mengenai pola makan sehat. Kepala sekolah mengungkapkan bahwa mereka sangat berharap bisa mendapatkan program makan bergizi gratis, namun saat ini masih terkendala oleh terbatasnya anggaran dan minimnya fasilitas, termasuk tidak tersedianya ruang makan atau dapur sekolah.

Secara keseluruhan, dokumentasi nilai dan absensi siswa di SMKN 1 Ketapang menunjukkan tren peningkatan akademik, sedangkan di SMKN 1 Matan Hilir Utara tidak ada perubahan signifikan, terutama pada siswa dengan status gizi kurang. Hal ini menguatkan temuan dari referensi seperti Fauzan et al. (2021), Effendy (2023), dan Komariah & Eriyani (2023), yang menyatakan bahwa status gizi berbanding lurus dengan konsentrasi dan pencapaian akademik siswa.

Temuan ini menyuarakan kebutuhan mendesak untuk meratakan akses terhadap program gizi di sekolah-sekolah vokasi, khususnya yang berada di wilayah dengan keterbatasan fasilitas. Dengan semangat kebijakan pendidikan yang berpihak pada kesejahteraan peserta didik, hasil penelitian ini menjadi argumen kuat untuk mendorong adopsi program makan bergizi sebagai bagian integral dari strategi pendidikan vokasi menuju Generasi Emas 2045.

Tabel 3 – Ringkasan Proses Triangulasi

No	Temuan Lapangan (Empiris)	Kesesuaian Referensi Ilmiah	Keterangan Triangulasi
1.	Siswa di SMKN 1 Ketapang lebih fokus, aktif, dan jarang mengantuk setelah makan bergizi	Fauzan et al. (2021); Effendy (2023); H. (2020); Fadila & Rosiana (2023)	Sejalan: Gizi seimbang meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar
2.	Siswa di SMKN 1 Matan Hilir Utara pasif dan cepat lelah saat pembelajaran	Alif (2020); Nurwijayanti (2018); Pay et al. (2021)	Sesuai: Rendahnya status gizi berdampak pada stamina dan partisipasi belajar
3.	Guru BK melihat adanya perubahan sikap belajar siswa setelah program gizi	Adityawarman (2021); Nuraenah et al. (2023); Sudiansyah et al. (2023)	Konsisten: Guru sebagai pengamat kunci perubahan perilaku belajar siswa
4.	Kepala sekolah mengakui pentingnya makan bergizi dalam meningkatkan kedisiplinan siswa	Setyowati (2021); Prasetya et al. (2023); Muadzimah (2022)	Selaras: Kebijakan sekolah mendukung pembentukan budaya disiplin berbasis gizi
5.	Observasi menunjukkan ruang makan dan sanitasi yang layak di SMKN 1 Ketapang	Cahyawati et al. (2021); Emilda et al. (2023); Anindita et al. (2022)	Sesuai: Infrastruktur pendukung memperkuat efektivitas implementasi program
6.	SMKN 1 Matan Hilir Utara belum memiliki infrastruktur pendukung dan program gizi	Komariah & Eriyani (2023); Prasetya et al. (2021); Nelson et al. (2022)	Cocok: Kesenjangan fasilitas berdampak pada kesetaraan akses program gizi sekolah
7.	Nilai akademik dan absensi siswa di SMKN 1 Ketapang meningkat	Effendy (2023); Fauzan et al. (2021); Rifat et al. (2022)	Konsisten: Perbaikan gizi dikaitkan dengan capaian akademik dan kehadiran siswa
8.	Tidak adanya edukasi gizi rutin di SMKN 1 Matan Hilir Utara	Dervina Amisi et al. (2022); Emilda et al. (2023); H. (2020)	Sesuai: Minimnya edukasi menyebabkan rendahnya kesadaran siswa terhadap pola makan sehat
9.	Siswa membawa bekal sehat secara mandiri setelah terbiasa makan bergizi di sekolah	Komariah & Eriyani (2023); Anindita et al. (2022); Prasetya et al. (2023)	Sesuai: Program gizi membentuk kebiasaan hidup sehat berkelanjutan

Proses triangulasi awal dilakukan dengan cara mencocokkan data lapangan yang diperoleh dari dua satuan pendidikan dengan temuan-temuan teoritis dan empiris dalam 30 referensi ilmiah yang telah disintesis sebelumnya. Tujuannya adalah untuk memastikan konsistensi temuan, meningkatkan validitas data, serta menguatkan argumentasi ilmiah dari hasil penelitian ini.

Dari hasil wawancara dan observasi di SMKN 1 Ketapang, ditemukan bahwa siswa yang mengikuti program makan bergizi menunjukkan peningkatan fokus, semangat belajar, dan kedisiplinan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Fauzan et al. (2021), Effendy (2023), dan Fadila & Rosiana (2023) yang menyebutkan bahwa gizi seimbang dapat memperbaiki konsentrasi dan performa akademik siswa. Temuan ini diperkuat oleh observasi guru BK yang menyaksikan penurunan drastis jumlah siswa yang mengantuk di pagi hari, sejalan dengan temuan dari Adityawarman (2021) dan Sudiansyah et al. (2023).

Sementara itu, di SMKN 1 Matan Hilir Utara, siswa justru menunjukkan tanda-tanda kelelahan, konsentrasi rendah, dan minim partisipasi, terutama karena mereka tidak terbiasa sarapan atau makan sehat di pagi hari. Ini mencerminkan studi Alif (2020), Nurwijayanti (2018), dan Pay et al. (2021), yang menyoroti bahwa kekurangan gizi berkontribusi besar terhadap ketidakstabilan performa belajar siswa vokasi.

Kondisi infrastruktur juga menjadi penanda penting dalam triangulasi ini. SMKN 1 Ketapang memiliki fasilitas makan yang layak, sanitasi bersih, dan sistem pengelolaan program yang tertib, sebagaimana dijelaskan dalam studi Cahyawati et al. (2021) dan Emilda et al. (2023). Sebaliknya, SMKN 1 Matan Hilir Utara belum memiliki dukungan fisik memadai, yang mengakibatkan hambatan dalam penyelenggaraan program bergizi—sesuai dengan temuan Komariah & Eriyani (2023) dan Nelson et al. (2022).

Menariknya, data dokumentasi akademik menunjukkan bahwa di SMKN 1 Ketapang, angka kehadiran meningkat dan rata-rata nilai semester membaik, mengafirmasi hasil penelitian Rifat et al. (2022) dan Fauzan et al. (2021) yang mengaitkan status gizi dengan performa belajar. Di sisi lain, sekolah yang belum mendapat intervensi gizi tidak menunjukkan perubahan signifikan, dan siswa dengan status gizi kurang tetap berprestasi rendah.

Akhirnya, kebiasaan sehat mulai terbentuk di SMKN 1 Ketapang, di mana beberapa siswa mulai membawa bekal sehat dari rumah sebagai bentuk internalisasi nilai gizi. Ini selaras dengan hasil Prasetya et al. (2023) dan Anindita et al. (2022), yang menekankan bahwa program gizi yang konsisten mampu mengubah pola pikir dan gaya hidup siswa secara berkelanjutan.

Dengan demikian, triangulasi awal ini menunjukkan tingkat koherensi tinggi antara data empiris dan referensi literatur, memperkuat kesimpulan bahwa program makan bergizi gratis merupakan inovasi strategis dan berdampak nyata dalam mendukung pembelajaran vokasi yang sehat dan produktif.

TEMUAN DAN DISKUSI (*Garamond 13 pt, Bold, spasi 1,15*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis memberikan dampak positif yang nyata terhadap semangat, fokus, dan kedisiplinan belajar siswa di jenjang pendidikan vokasi. Para siswa yang mengikuti program ini menyampaikan pengalaman positif berupa meningkatnya energi saat mengikuti pelajaran, berkurangnya rasa lapar di jam-jam awal sekolah, dan tumbuhnya kebiasaan makan teratur. Mereka menjadi lebih aktif dalam berdiskusi, lebih mudah memahami materi, dan menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi terhadap proses pembelajaran. Perubahan ini dirasakan tidak hanya oleh siswa sendiri, tetapi juga diamati langsung oleh guru Bimbingan Konseling (BK), yang menyebutkan adanya penurunan jumlah siswa yang mengantuk di kelas serta meningkatnya keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar.

Sebaliknya, siswa yang belum memiliki akses pada program serupa menunjukkan kecenderungan cepat lelah, kurang fokus, dan pasif di kelas, terutama pada sesi pembelajaran pagi. Banyak dari mereka mengaku tidak sarapan sebelum sekolah, mengandalkan jajanan instan murah, dan belum memiliki kesadaran yang cukup mengenai pentingnya gizi dalam mendukung proses belajar. Guru BK di kelompok ini juga menyampaikan keprihatinannya terhadap rendahnya kesiapan belajar siswa, serta kurangnya dukungan fasilitas dan edukasi tentang gizi sehat yang berkelanjutan.

Data observasi turut memperkuat temuan wawancara, di mana siswa yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi menunjukkan sikap lebih tertib, bersih, dan fokus di kelas. Di sisi lain, siswa yang tidak terbiasa sarapan cenderung pasif, kurang bertenaga, dan memiliki semangat belajar yang fluktuatif. Temuan ini diperkuat oleh studi literatur yang menegaskan bahwa status gizi yang baik sangat berkaitan dengan daya tahan belajar dan performa akademik (Fauzan et al., 2021; Effendy, 2023; Fadila & Rosiana, 2023). Kecenderungan ini juga tercermin dari data dokumentasi sekolah, di mana siswa yang mengikuti program makan bergizi menunjukkan tren

peningkatan nilai akademik dan kehadiran yang lebih stabil, dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikutinya.

Dari sisi manajerial, kepala sekolah yang berhasil mengimplementasikan program ini mengakui pentingnya peran fasilitas pendukung seperti ruang makan, sanitasi bersih, serta pengelolaan menu bergizi secara konsisten. Sementara itu, sekolah yang belum mendapatkan intervensi serupa menghadapi kendala struktural seperti keterbatasan anggaran, belum tersedianya sarana pendukung makan bersama, dan minimnya edukasi kesehatan. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan program gizi di sekolah vokasi tidak hanya bergantung pada makanan itu sendiri, tetapi juga pada kesiapan lingkungan dan komitmen kelembagaan dalam membangun budaya sekolah yang sehat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa intervensi sederhana seperti makan bergizi gratis dapat menjadi katalis bagi peningkatan hasil belajar, kedisiplinan, dan kesehatan siswa vokasi. Temuan ini juga mengafirmasi pentingnya pendekatan pendidikan holistik, di mana kebutuhan fisik, psikososial, dan akademik siswa diperhatikan secara simultan. Dengan dukungan kebijakan, infrastruktur, dan kesadaran kolektif, program ini berpotensi mempersempit kesenjangan pembelajaran dan mempersiapkan generasi muda yang tidak hanya cakap secara teknis, tetapi juga sehat secara fisik dan mental dalam menyongsong visi Generasi Emas 2045.

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan proses penelitian, dapat disimpulkan bahwa program makan bergizi gratis memiliki makna signifikan dalam mendukung peningkatan semangat, fokus, dan hasil belajar siswa pada jenjang pendidikan vokasi. Intervensi ini tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik siswa—seperti peningkatan energi dan daya tahan belajar di pagi hari—tetapi juga berdampak positif pada dimensi psikososial, seperti tumbuhnya motivasi internal, keterlibatan aktif di kelas, serta berkembangnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Siswa yang mendapatkan akses terhadap makanan bergizi menunjukkan perubahan perilaku belajar yang lebih konstruktif, ditandai dengan partisipasi tinggi, kehadiran yang konsisten, dan peningkatan nilai akademik.

Sebaliknya, siswa yang belum tersentuh program serupa cenderung menghadapi hambatan dalam pembelajaran yang bersumber dari kondisi gizi yang tidak optimal, kebiasaan tidak sarapan, dan rendahnya edukasi tentang kesehatan. Temuan ini menegaskan bahwa akses terhadap makanan sehat bukan sekadar isu kebijakan pangan, tetapi juga merupakan fondasi penting dalam membangun ekosistem pendidikan yang adil, inklusif, dan berkelanjutan. Keberhasilan pelaksanaan program sangat dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas pendukung, keterlibatan guru dan kepala sekolah, serta keberpihakan manajerial terhadap kebutuhan dasar peserta didik.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan pesan kuat bahwa inovasi pendidikan berbasis gizi adalah bagian integral dari strategi nasional dalam menyiapkan generasi vokasi yang sehat, produktif, dan kompetitif menuju visi besar Generasi Emas 2045. Penyelenggaraan program makan bergizi gratis, jika dikelola secara tepat dan didukung dengan edukasi yang berkelanjutan, mampu menciptakan ruang belajar yang lebih manusiawi dan transformatif bagi siswa-siswa Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan tulus saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kelancaran penelitian ini khususnya institusi pendidikan SMKN 1 Ketapang dan SMKN 1 Matan Hilir Utara sebagai sekolah mitra, para narasumber (siswa, guru BK, dan kepala sekolah), serta tim validasi. Kolaborasi, kepercayaan, dan keterbukaan yang diberikan menjadi fondasi berharga

dalam menyelesaikan riset ini. Semoga hasilnya bermanfaat bagi kemajuan pendidikan vokasi di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, L. P. (2021). Peran Bimbingan Kelompok Dalam Perencanaan Karir Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.32585/advice.v2i2.786>
- Alif, S. (2020). Analisis Dampak Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMK Swasta Pharmaca Medan. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i2.576>
- Anindita, R., Putri, I. K., Beandrade, M. U., Nathalia, D. D., & Perwitasari, M. (2022). Edukasi Penggunaan Suplemen Vitamin A, Iodium, Zink, dan Zat Besi dalam Pencegahan Stunting. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4). <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6460>
- Cahyawati, P. N., Saniathi, N. K. E., & Pradnyawati, L. G. (2021). Edukasi Prosedur Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Pada Kelompok Pemandu Wisata di Bali. *Community Services Journal (CSJ)*, 4(1).
- Dervina Amisi, M., Swanida, N., Malonda, H., Musa, E. C., Sanggelorang, Y., Mantjoro, E. M., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Indonesia, M., Korespondensi, P., Amisi, M. D., & Manado, S. R. (2022). Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Remaja di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 4(1).
- Effendy, F. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 2 Indramayu. *Pendidikan Dan Olabraga*, 6(5).
- Emilda, E., Rizkiyah, N., & Harie, S. (2023). Edukasi Tanaman Obat dan Pemanfaatannya pada Siswa SMA dan SMK Bhakti Idhata. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 3(3). <https://doi.org/10.31004/abdira.v3i3.362>
- Erik, Suryaratri, R. D., & Deasyanti. (2020). Peningkatan Kemampuan Softskill Kewirausahaan Siswa SMA/SMK Di Jakarta. *HAPEMAS 2: Prosiding Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, Hapemas 2*.
- Erina, F., & Sudiansyah, S. (2024). Mengatasi Kurangnya Minat Belajar Dalam Pelajaran Matematika Strategi Efektif Untuk Mendorong Semangat Siswa. *AL KHLAWARIZMI: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 30–39.
- Fadila, H. N., & Rosiana, D. (2023). Pengaruh Konsep Diri terhadap Kematangan Karir Siswa Kelas 12 SMK di Kota Serang. *Exploring Psychology*, 1(1).
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- H, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMK F Ikasari Pekanbaru. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Handayani, N., Jamil, M. D., & Palupi, I. R. (2020). Faktor Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.57>
- Imron Ali. (2022). Proses Manajemen Tingkat Satuan Pendidikan. In *PT. Bumi Aksara*.
- Komariah, M., & Eriyani, T. (2023). Edukasi Remaja Mengenai Gizi dan PHBS Sebagai Upaya Pengenalan dan Pencegahan Dini Stunting di SMA 1 Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9501>

- Machasin, M., Setianingsih, R., & Handoyo, L. T. (2022). Analisis Motivasi Berwirausaha Siswa SMA dan SMK Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Daya Saing*, 8(1). <https://doi.org/10.35446/dayasaing.v8i1.883>
- Muadzimah, Z. (2022). Analisis Kinerja Guru Bimbingan Konseling SMA/SMK di Surakarta. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 3(1). <https://doi.org/10.56667/dejournal.v3i1.657>
- Nelson, A., Kurniawan, R., Way, N. T., Khesi, K., & ... (2022). Membangun Generasi Anti Narkoba di SMK Kartini Batam. *National Conference ...*, 4.
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155>
- Nurwijayanti, N. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809>
- Pay, F. S., Gero, S., & Picauly, In. (2021). Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi, Kadar Hemoglobin terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK Kupang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 4(2).
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhillah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja SMA/SMK Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Alfiraizy, N., Silitonga, P. M., Nurrohmah, F. S., & Arfenda, L. S. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.47522/jmm.v2i1.52>
- Purnadhibrata, I. M. (2019). Edukasi Gizi dan Penguatan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Werdi Sila Kumara Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(3).
- Ramayani, C. C. (2020). Memotivasi Siswa SMA Dan SMK Negeri 1 Ampek Nagari Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi. *Rangkiang: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.22202/rangkiang.2019.v1i2.3811>
- Rifat, M., Sugiatno, S., Sudiansyah, S., Heriyanto, H., Umeng, Y., & Juwita, D. P. (2022). Cognition Trajectory in Teaching and learning Mathematics. *The Seybold Report*, 17(9), 1551–15561.
- Septiana, D., Amelia, D., Hamid, F., Syah, M., Setiawan, D., & Septorini, Y. R. (2021). Sukses dalam Menjalani Wawancara Pekerjaan bagi Siswa Lulusan Smk/Sma/Sederajat. *Prosiding Dedikasi: Pengabdian Mahasiswa Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Setyowati, L.-. (2021). Edukasi Gangguan Tidur Dan Intervensi Pada Siswa Smk Selama Pandemic Covid-19. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 2(01). <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v2i01.3073>
- Sudiansyah, S., Lutfi, M., Bosco, F. H., Putra, R. P., Fauziyah, W. R., Rais, R., & al Haddar, G. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam membina kedisiplinan belajar siswa. *Global Education Journal*, 1(1), 51–61.
- Yankusuma Setiani, D., & Indriati, R. (2023). Pemeriksaan Status Gizi Anak Sekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi. *Abdimas Kosala: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.37831/akj.v2i2.2862>