

**ANALISIS PENERAPAN PROGRAM MBG DALAM MEMBENTUK 7  
KEBIASAAN ANAK HEBAT DI SD NEGERI BABAKAN 01**

Fitria Khoirun Nisa<sup>1</sup>, Farhan Saefudin Wahid<sup>2</sup>, Laelia Nurpratiwiningsih<sup>3</sup>

PGSD FKIP UNIVERSITAS MUHADI SETIABUDI

Alamat e-mail : [ninischairun132@gmail.com](mailto:ninischairun132@gmail.com)<sup>1</sup>, [farhansaefudinwahid@gmail.com](mailto:farhansaefudinwahid@gmail.com)<sup>2</sup>,

[laelianurpratiwiningsih@umus.ac.id](mailto:laelianurpratiwiningsih@umus.ac.id)<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*This study analyzes the implementation of the Free Nutritious Meal Program (MBG) and the 7 Habits of Great Indonesian Children Movement at SD Negeri Babakan 01 as an effort to shape character and improve the quality of primary education. The MBG program is carried out routinely by providing nutritious meals to students, which has been proven to enhance learning concentration, enthusiasm, and the development of healthy habits. Meanwhile, the 7 Habits program instills discipline, independence, social awareness, and responsibility through daily activities such as waking up early, worship, exercising, eating nutritious food, studying diligently, engaging in community life, and going to bed earlier. The research method used is qualitative with a case study design, employing observation, interviews, and documentation. Findings show that the combination of MBG and the 7 Habits program significantly contributes to the formation of positive student character, improves health, and supports more effective learning processes. The role of teachers, schools, and parents is crucial in ensuring the success of these programs. In conclusion, MBG is not only a program to fulfill nutritional needs but also a character education strategy aligned with the vision of Indonesia Emas 2045. Suggested improvements include enhancing the quality and variety of menus to meet children's nutritional needs and strengthening coordination between schools and families to sustain healthy habits at home. This program has the potential to serve as a model for other schools in nurturing a generation that is healthy, intelligent, and morally upright.*

*Keywords: MBG Programs, 7 Habits of great children, elementary school*

## ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis penerapan *Program Makan Bergizi Gratis (MBG)* dan *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* di SD Negeri Babakan 01 sebagai upaya membentuk karakter serta meningkatkan kualitas pendidikan dasar. Program MBG dilaksanakan secara rutin dengan menyediakan makanan bergizi bagi siswa, yang terbukti meningkatkan konsentrasi belajar, semangat, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat. Sementara itu, gerakan 7 kebiasaan anak hebat menanamkan nilai disiplin, kemandirian, kepedulian sosial, dan tanggung jawab melalui aktivitas harian seperti bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan bergizi, rajin belajar, aktif bermasyarakat, dan tidur lebih awal. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus, melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi MBG dan 7 kebiasaan anak hebat berkontribusi nyata dalam pembentukan karakter positif siswa, meningkatkan kesehatan, serta mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif. Dukungan guru, sekolah, dan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Kesimpulannya, MBG tidak hanya berfungsi sebagai program pemenuhan gizi, tetapi juga sebagai strategi pendidikan karakter yang relevan dengan visi Indonesia Emas 2045. Saran perbaikan mencakup peningkatan kualitas menu, variasi makanan sesuai kebutuhan gizi anak, serta penguatan koordinasi antara sekolah dan keluarga agar kebiasaan sehat dapat berlanjut di rumah. Program ini berpotensi dijadikan model pembiasaan di sekolah lain untuk mencetak generasi sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

Kata Kunci: Program MBG, 7 Kebiasaan Anak Hebat, Sekolah Dasar

### **A. Pendahuluan**

Kualitas pendidikan di sekolah dasar tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan metode pengajaran, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik serta mental anak. Kemampuan anak dalam memahami dan mengolah pengetahuan di kelas sangat erat kaitannya dengan faktor kesehatan, terutama status gizi. Masa kanak-kanak merupakan fase penting dalam kehidupan

manusia yang menjadi periode krusial bagi kesehatan dan perkembangan optimal (Chaudhary & Sudzina, 2020).

Kesehatan dan asupan gizi anak merupakan fondasi utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia di masa depan. Di Indonesia, persoalan gizi anak masih menjadi tantangan besar, dengan angka stunting (gangguan pertumbuhan) mencapai sekitar 30% menurut hasil Survei Status

Gizi Indonesia (SSGI) 2022 yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2022)(Nurulaini and Afifah 2025).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu inisiatif pemerintah yang bertujuan meningkatkan status gizi peserta didik sekaligus memperkecil kesenjangan akses terhadap makanan sehat, terutama bagi siswa dari berbagai latar belakang sosial ekonomi (Dasar & Indonesia, 2025). Dengan menyediakan makanan bergizi di sekolah, program ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung serta mendorong pemerataan kualitas pendidikan (Wening & Sutrisno, 2025). Selain berfokus pada aspek kesehatan, MBG juga berdampak langsung pada peningkatan kehadiran siswa, semangat belajar, serta keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran (Dasar & Sistematis, 2025)(Notha and Sari 2025).

Perubahan sistem pendidikan di Indonesia melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang digagas Presiden Prabowo

Subianto memiliki potensi besar mendukung tercapainya Generasi Emas 2045. Namun, pelaksanaannya menghadapi sejumlah kendala, seperti keterbatasan anggaran yang membuat program belum menjangkau semua siswa, minimnya infrastruktur di daerah terpencil yang menghambat distribusi makanan bergizi, serta kurangnya edukasi gizi keluarga yang dapat mengurangi dampak jangka panjang dari program ini (Qomarrullah dkk., 2025)(Furkan et al. 2025).

Dalam kurikulum Merdeka menteri kemendikbudristek juga mengeluarkan program baru yang mengacu pada pembentukan karakter. Pendidikan karakter merupakan sarana penting yang harus dimiliki setiap anak agar tumbuh menjadi pribadi berakhlak dalam proses bersosialisasi. Kebiasaan sehari-hari tidak dapat terbentuk tanpa adanya pendidikan karakter. Di sekolah, pembiasaan ini dikembangkan sebagai lanjutan dari peran keluarga atau orang tua, yang terlebih dahulu menanamkan dasar-dasar karakter di lingkungan rumah(chasanah malikhatu,

sunarsih diah 2022). Namun tidak hanya itu program ini juga salah satu pendukung makan sehat meluncurkan gerakan “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” pada 2021. Program yang digagas Prof. Dr. Abdul Mukti ini mendorong siswa sekolah dasar membiasakan diri dengan tujuh aktivitas harian: bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan bergizi, rajin belajar, aktif bermasyarakat, dan tidur lebih awal. Kebiasaan tersebut saling terkait dan ditujukan untuk menumbuhkan disiplin, kemandirian, kepedulian sosial, serta tanggung jawab.(Purbosari, Fitriyanto, and Oktavia 2025).

Gerakan *7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* yang diluncurkan oleh Kemendikdasmen pada 27 Desember 2024 merupakan langkah strategis untuk mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. Program ini menanamkan tujuh kebiasaan positif—bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur lebih awal—sebagai fondasi pembentukan karakter anak bangsa. Dengan kebiasaan tersebut, diharapkan lahir generasi

yang sehat, cerdas, berakhlak mulia, mampu menghadapi tantangan global, menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual, serta aktif berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat(Neng 2025). Menurut Anwar N.R (2024), pendidikan karakter dalam Islam tidak hanya berfokus pada pemberian pengetahuan, tetapi juga menekankan pembentukan akhlak mulia sebagai landasan penting untuk mencapai kehidupan yang sukses dan penuh kebahagiaan(Amalia, Wahid, and Mumpuni 2025).

SD Negeri Bakan 01 sejauh ini sudah menerapkan program keduanya yaitu MBG dan 7 kebiasaan anak hebat dengan hal itu keduanya dapat dikaitkan melalui pembiasaan karakter yang baik. Selain itu program ini dapat bermanfaat untuk melatih kebiasaan baik para peserta didik salah satunya yaitu makan sehat bergizi agar peserta didik mendapatkan nutrisi dan pemenuhan gizi yang cukup, Dengan itu proses belajar mengajar pun akan semakin berjalan dengan baik. Karena salah satu

keberlangsungan belajar Adalah fokus dalam belajar dan juga terbentuknya karakter baik yang dilatih dari pembiasaan-pembiasaan yang sudah dilakukan dalam program 7 kebiasaan anak hebat karena Pembentukan karakter ini dapat ditunjukkan peserta didik untuk menjadi pribadi yang lebih baik(Nurpratiwiningsih 2021).

## **B. Metode Penelitian**

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian kualitatif berlandaskan kepada filsafat post-positivisme, sebab berguna untuk meneliti pada obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) peneliti berkontribusi sebagai instrument kunci, pengambilan sampel, sumber data dilakukan dengan purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2011: 299)(Zuchri 2021). Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mendalam mengenai suatu situasi

atau objek tertentu. Kasus yang diteliti bisa berupa individu, keluarga, peristiwa, atau kelompok terbatas, sehingga peneliti dapat memahami bagaimana objek tersebut berfungsi dalam konteks alaminya (Stake dalam Denzim, 1994)(Abdur 2023)

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG dilaksanakan secara rutin setiap hari sekolah dengan menyediakan makanan bergizi yang disiapkan oleh pihak sekolah. Guru berperan dalam mengawasi jalannya kegiatan, memastikan siswa mengonsumsi makanan dengan tertib, serta menanamkan nilai-nilai kebersihan dan kedisiplinan.

Respon siswa terhadap program MBG sangat positif. Mereka merasa senang karena mendapatkan makanan sehat se cara gratis, sehingga tidak hanya membantu pemenuhan gizi tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan. Kebiasaan baru mulai terbentuk, seperti mencuci tangan sebelum makan, menghabiskan makanan tanpa menyisakan, serta berbagi

pengalaman tentang manfaat makanan bergizi.

Program MBG juga berdampak pada peningkatan konsentrasi belajar. Guru mengamati bahwa siswa lebih bersemangat mengikuti pelajaran setelah kegiatan makan bersama. Orang tua pun merasa terbantu karena kebutuhan gizi anak di sekolah dapat terpenuhi tanpa tambahan biaya. Secara keseluruhan, program MBG berkontribusi pada pembentukan kebiasaan “anak hebat” yang sehat, disiplin, dan memiliki sikap positif terhadap pembelajaran.

Temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa kebiasaan positif dapat dibentuk melalui rutinitas yang konsisten dan dukungan lingkungan. Program MBG yang dilaksanakan setiap hari menjadi sarana efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat pada siswa. Dengan adanya rutinitas makan bergizi bersama, anak-anak terbiasa menjaga pola makan yang baik, disiplin waktu, serta mempraktikkan perilaku sehat seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan.

Lingkungan sekolah yang mendukung menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Guru

berperan sebagai teladan dan pengawas, sementara pihak sekolah menyediakan fasilitas dan kebijakan yang memastikan program berjalan lancar. Dukungan orang tua juga memperkuat dampak program, karena mereka melihat manfaat langsung terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Antusiasme siswa menunjukkan bahwa program MBG tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar. Anak-anak yang mendapatkan asupan bergizi cenderung lebih fokus, aktif, dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pemenuhan gizi dalam mendukung perkembangan kognitif dan karakter anak.

Secara praktis, program MBG dapat dijadikan model pembiasaan di sekolah lain untuk membentuk karakter anak hebat. Namun, keberhasilan program sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan, kualitas makanan yang disediakan, serta dukungan dari seluruh pihak terkait. Dengan demikian, MBG bukan hanya sekadar program pemberian makanan gratis, tetapi sebuah strategi pembentukan

kebiasaan sehat dan karakter positif yang relevan dengan kebutuhan pendidikan dasar.

### **E. Kesimpulan**

Penelitian ini menegaskan bahwa program *Makan Bergizi Gratis* (MBG) di sekolah dasar berkontribusi nyata dalam membentuk kebiasaan positif siswa. Rutinitas makan bersama tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga menanamkan perilaku sehat, disiplin, kebersamaan, serta meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. Peran guru dan sekolah sangat krusial dalam memastikan keberlangsungan program, sementara dukungan orang tua memperkuat dampak positif terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Dengan demikian, MBG dapat dipandang sebagai strategi pendidikan karakter yang menumbuhkan anak hebat—sehat, disiplin, percaya diri, dan bersemangat dalam belajar.

Saran perbaikan yang perlu diperhatikan adalah peningkatan kualitas serta variasi menu agar sesuai dengan kebutuhan gizi anak, serta penguatan koordinasi antara sekolah dan orang tua untuk menjaga kesinambungan kebiasaan sehat di

rumah. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan pada sekolah di berbagai daerah, sekaligus meninjau dampak jangka panjang MBG terhadap perkembangan akademik, kesehatan fisik, dan pembentukan karakter anak secara berkelanjutan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdur, Dr. Nasution Fattah. 2023. *METODE PENELITIAN KUALITATIF*.
- Amalia, Ica, Farhan Saefudin Wahid, and Atikah Mumpuni. 2025. "IMPLEMENTASITUJUHKEBIASAANANAKINDONESIAHEBATTERHADAPPEMBENTUKANKARAKTERRELIGIUSPESERTADIDIKDISDNEGERIKENDAWA02." 10(September).
- chasanah malikhatu, sunarsih diah, nurpratiwiningsih laelia. 2022. "Analisis Perkembangan Karakter Tanggung JawabPeserta Didik Dalam Penggunaan Gadgetdi Kelas V SDNBangsri 01." 8(19):509–15.
- Furkan, Izzan Muhammad, Ratu Amalia Sari, Mimi Fitria Eliza, Doni Nofrizal, Fadilla Junva, and Nurhizrah Gistituati. 2025. "MEWUJUDKAN MAKAN BERGIZI GRATIS : PERSPEKTIF GURU SD." 10(3):919–27.
- Neng, sinunglingga nurcahyati. 2025. "MEMBANGUN KARAKTER SEHAT DAN BERAKHLAK MULIA MELALUI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT." 9.

Notha, Mutia, and Siti Mayang Sari. 2025. "Penerapan Implikasi MBG ( Makan Bergizi Gratis ) Di Sekolah Dasar Implementation and Implications of the Free Nutritious Meal ( MBG ) Program in Elementary Schools in Banda Aceh." 5(3):1302–10.

Nurpratiwiningsih, Laelia. 2021. "Analisis Pembentukan Karakter Peserta Didik Dalam Penggunaan Gadget Di SD Negeri." 3(2):119–27.

Nurulaini, Risma, and Dian Fitriani Afifah. 2025. "Implementasi Program MBG Untuk Meningkatkan Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kota Semarang 2025." 5(11):4249–59.

Purbosari, Para Mitta, Chesya Rahmadani Fitriyanto, and Diah Ayu Oktavia. 2025. "Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dalam Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Jombor 01

PENDAHULUAN Pendidikan Karakter Merupakan Salah Satu Prioritas Utama Dalam Dunia Pendidikan Indonesia , Terutama Pa." 79–93.

Zuchri, Abdussamad. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*.