

KONSEP POLA MAKAN DALAM PERSPEKTIF HADIS DAN IMPLEMENTASINYA PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SDI AR-RIDHA MEDAN MARELAN

Ilmi Nazila¹, Muhammad Nuh Siregar²^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara MedanEmail : ilmi406221022@uinsu.ac.id¹, muhammadnuhsiregar@uinsu.ac.id²

DOI:

Received: Mei 2026

Accepted: Juni Juni 2026

Published: Juli 2026

Abstract :

Background: Meeting nutritional needs for school aged children is crucial for supporting physical growth and cognitive development during the learning process. **Problem:** Government policies like the Free Nutritious Meals (MBG) program need to be examined not only from modern health sciences but also regarding how these practices align with Islamic principles. **Objective & Urgency:** This study aims to analyze the implementation of the MBG program at SDI Ar-Ridha, Medan Marelán, through the lens of Prophet Muhammad's hadiths on healthy dietary patterns. This research is urgent because integrating Islamic values with nutritional fulfillment demonstrates that healthy eating is both a biological need and a religious duty. **Methods:** This qualitative field research employed a case study approach. Data were gathered through observations, documentation, and semi-structured interviews with 13 informants, including the school principal, teachers, and students. **Findings & Discussion:** The findings reveal that the MBG program at SDI Ar-Ridha is well structured, adjusted to school shifts, and serves balanced menus containing carbohydrates, animal and plant proteins, vitamins, and minerals. In the discussion, these menus featuring chicken, fish, and cucumbers show direct alignment with authentic hadiths regarding the Prophet's preferred foods and the concept of *thayyib* (wholesome) consumption. **Conclusion:** This study concludes that the implementation of the MBG program at SDI Ar-Ridha successfully reflects the Islamic perspective on balanced and beneficial dietary patterns to maintain physical health and support student learning effectively.

Keywords : Hadith, Islamic Diet, Balanced Nutrition, Free Nutritious Meals, Islamic Education**Abstrak :**

Latar Belakang: Pemenuhan gizi pada anak usia sekolah merupakan aspek krusial dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif selama proses pembelajaran. **Permasalahan:** Kebijakan pemerintah seperti program Makan Bergizi Gratis (MBG) perlu ditelaah tidak hanya dari sudut pandang ilmu kesehatan modern, melainkan juga bagaimana praktik tersebut berkesesuaian dengan prinsip nilai Islam. **Tujuan & Urgensi:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi program MBG di SDI Ar-Ridha Medan Marelán dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW mengenai pola makan sehat. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya integrasi nilai keislaman dalam pemenuhan nutrisi guna menunjukkan bahwa konsumsi sehat bukan sekadar kebutuhan biologis tetapi juga bagian dari syariat agama. **Metode:** Penelitian lapangan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, serta wawancara semi-terstruktur terhadap 13 informan yang terdiri dari kepala sekolah, guru, dan peserta didik. **Temuan & Pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBG di SDI Ar-Ridha terlaksana secara terstruktur sesuai jadwal belajar dengan menyajikan menu seimbang kaya karbohidrat, protein hewani/nabati, vitamin, dan mineral. Dalam pembahasan, komposisi menu seperti ayam, ikan, dan timun terbukti memiliki relevansi langsung dengan hadis-hadis sahih terkait makanan konsumsi Rasulullah SAW serta prinsip pangan *thayyib* (baik/menyehatkan). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi program MBG di SDI Ar-Ridha telah merefleksikan konsep pola makan sehat dan seimbang dalam perspektif hadis guna menjaga kesehatan jasmani sekaligus mendukung efektivitas belajar siswa.

Kata Kunci: Hadis, Pola Makan Islami, Gizi Seimbang, Makan Bergizi Gratis, Pendidikan Islam

PENDAHULUAN

Almatsier menjelaskan bahwa pemenuhan gizi pada anak usia sekolah merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kualitas pembelajaran peserta didik. Asupan makanan yang bergizi tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peran besar dalam meningkatkan konsentrasi, daya tahan tubuh, serta kemampuan kognitif siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Arismawati dkk., 2019). Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan menurunnya fokus belajar, gangguan pertumbuhan, bahkan berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Oleh karena itu, pemenuhan makanan bergizi bagi anak sekolah menjadi perhatian penting dalam pembangunan pendidikan dan kesehatan secara berkelanjutan (Albaburrahim dkk., 2025).

Menurut Annafi' Pemilihan makanan sehat dan bergizi perlu memperhatikan keseimbangan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sebagai komponen penting bagi tubuh. Pada masa pertumbuhan, anak memerlukan asupan energi dan nutrisi yang memadai guna mendukung aktivitas sehari-hari, proses pertumbuhan fisik, serta perkembangan fungsi organ tubuh secara optimal. Sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas kesehatan peserta didik, pemerintah Indonesia menghadirkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai salah satu kebijakan strategis untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia sekolah. Program ini bertujuan untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi yang mengandung unsur karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serta nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh guna mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal. Melalui program ini, diharapkan peserta didik memperoleh asupan makanan yang layak sehingga mampu meningkatkan kesehatan, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik. (Qomarullah, Suratni, & Sawir, 2025)

Kesehatan peserta didik memiliki keterkaitan erat dengan kualitas pembelajaran, sebab kondisi tubuh yang sehat akan mendukung konsentrasi belajar, daya tahan fisik, serta perkembangan intelektual anak secara optimal. Sebagai salah satu program yang diselenggarakan oleh pemerintah untuk meningkatkan kualitas gizi peserta didik, Program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah diimplementasikan

pada berbagai satuan pendidikan, termasuk SDI Ar-Ridha Kecamatan Medan Marelan sebagai salah satu sekolah penerima manfaat program. Menu makanan yang diberikan umumnya mencakup makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, serta buah-buahan sebagai pelengkap kebutuhan nutrisi harian siswa. Pelaksanaan program ini menunjukkan adanya perhatian terhadap pentingnya pola konsumsi sehat di lingkungan sekolah sebagai upaya mendukung kesehatan dan keberlangsungan proses belajar peserta didik. Program (MBG) memiliki tujuan untuk mengatasi penurunan keterlibatan siswa dalam kegiatan persekolahan dan prestasi akademis mereka (Risnawati, Harsono, & Harsono, 2026).

Dalam perspektif Islam, perhatian terhadap makanan yang baik dan menyehatkan telah menjadi bagian dari ajaran agama sejak masa Nabi Muhammad SAW. Islam tidak hanya memandang makan sebagai pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai sarana menjaga kesehatan, keseimbangan tubuh, serta keberlangsungan hidup manusia. Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya mengonsumsi makanan yang baik (*thayyib*), bersih, aman, dan memberikan manfaat bagi tubuh. Selain itu, pola konsumsi Rasulullah SAW juga menunjukkan perhatian terhadap pemenuhan makanan yang bernilai gizi melalui konsumsi berbagai jenis makanan, seperti sumber protein hewani, buah-buahan, dan sayuran yang mendukung kesehatan tubuh. Prinsip tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menekankan aspek kehalalan makanan, tetapi juga memperhatikan nilai kesehatan dan kandungan gizi yang dapat menunjang kualitas hidup manusia (Irfan, Rahman, Azzahra, & Husin, 2023).

Pemilihan SDI Ar-Ridha Kecamatan Medan Marelan sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan akademik. Pertama, SDI Ar-Ridha merupakan sekolah berbasis keagamaan Islam, sehingga relevan dengan fokus penelitian yang mengkaji implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam perspektif hadis Nabi Muhammad Saw, serta memungkinkan diperolehnya data yang lebih sesuai terkait nilai-nilai pola makan Islami. Kedua, sekolah ini termasuk salah satu lembaga pendidikan yang telah mengimplementasikan program MBG secara berkelanjutan sejak awal kebijakan diterapkan, sehingga pelaksanaan program telah berjalan cukup lama dan memungkinkan peneliti memperoleh data

empiris yang lebih mendalam mengenai pola implementasi, menu makanan, serta dampaknya terhadap peserta didik. Ketiga, pelaksanaan MBG di SDI Ar-Ridha berlangsung secara terstruktur dan menyesuaikan jadwal belajar siswa, sehingga memberikan ruang observasi yang memadai dalam menganalisis keterkaitan antara pemenuhan gizi peserta didik dengan konsep pola makan sehat dalam Islam.

Berdasarkan penelusuran terhadap sejumlah penelitian terdahulu yang relevan, kajian mengenai Program Makan Bergizi Gratis (MBG) umumnya lebih berfokus pada aspek kebijakan, pemenuhan gizi, dampaknya terhadap kesehatan peserta didik, maupun peningkatan konsentrasi belajar. Seperti penelitian oleh Ali Akbar dkk, menemukan bahwa program MBG mempunyai dampak positif terhadap kesehatan siswa, keinginan mereka untuk belajar dan keterlibatan mereka di sekolah. Namun pelaksanaan program ini menghadapi berbagai masalah seperti koordinasi antar sektor yang kurang baik, keterbatasan fasilitas dan beban administrasi guru yang bertambah. Kritik kebijakan publik dalam perspektif Islam dapat terlaksana apabila dilakukan secara obyektif, santun, dan demi kepentingan bersama (Pratama, Barakbah, Arriyadi, & Arifin, 2026). Penelitian lain dari Devina Rahmadani dkk, menunjukkan bahwa permasalahan utama dalam pelaksanaan program MBG meliputi distribusi sertifikasi halal yang tidak merata di antara pemasok makanan, kesiapan industri halal nasional yang terbatas untuk memenuhi tuntutan program berskala besar, dan pengawasan serta transparansi yang lemah dalam rantai distribusi makanan. Selain itu, studi ini menemukan bahwa program MBG memiliki potensi signifikan untuk memperkuat ekosistem industri halal nasional jika diintegrasikan dengan sistem rantai pasokan halal dan pemberdayaan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) berbasis halal (Rahmadhani, Nake, Tanjung, Rafiq, & Razali, 2026).

Penelitian dari Muhammad Hamim Arriza, Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memperkuat regulasi, transparansi, dan partisipasi publik agar kebijakan MBG tidak hanya efektif secara sosial tetapi juga selaras dengan prinsip-prinsip kesejahteraan dan etika tata kelola Islam (Arriza, 2026). Penelitian lain dari Alamsyah Raden Bangsaratu dkk, Hasil penelitian menunjukkan bahwa tata kelola MBG di MIN 10 Bandar Lampung berjalan secara tertib melalui sistem distribusi dua

sesi. Ditinjau dari kerangka *Fiqh Siyasaḥ Tanfidziyah*, implementasi ini telah merepresentasikan tiga pilar utama, yakni *Mabda' al-Amānah* (tata kelola distribusi yang tepat sasaran), *Mabda' al-'Adalah* (pemerataan hak gizi dan perlindungan bagi siswa beralergi), serta *Maslahah 'Ammah* (terciptanya efisiensi finansial dan pemenuhan nutrisi praktis). Meskipun secara substansial telah selaras dengan tata kelola ketatanegaraan Islam, evaluasi sisa makanan mengungkap adanya kendala minor terkait kurang presisinya standar proporsi lauk dan buah dari pihak penyedia. Sebagai rekomendasi, Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) dituntut memperketat kendali mutu komposisi harian, sementara pihak madrasah didorong untuk menjadikan program ini sebagai ruang edukasi adab makan Islami guna mereduksi kemubaziran pangan (Bangsaratu, Edi, & Nurasari, 2025).

Penelitian dari Ach Jalaluddin Ar Rumi dan Himmatul Udzma, Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang kebijakan pemerintah dengan menggunakan hadits sebagai alat analisis dalam hal isi hadits serta makna tekstual dan kontekstual. Berdasarkan analisis hadits yang diriwayatkan oleh Imam Thabrani dan Ali bin Abi Talib, menunjukkan bahwa kesimpulan penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kebijakan makan bergizi gratis merupakan tindakan yang sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk menciptakan generasi yang unggul bagi bangsa Indonesia (Rumi & Udzma, 2025). Penelitian lain dari Aufa Fatchia Rahma dkk, menunjukkan bahwa program MBG mendapat respons positif dari guru dan siswa, karena tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai Islam seperti sedekah, syukur, kebersihan, tanggung jawab, dan moderasi dalam konsumsi makanan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa MBG berpotensi menjadi media untuk menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan dan berkontribusi untuk memperkuatnya (Rahma, Haqiah, Nurhamidah, & Marhumah, 2025)

Sementara itu, penelitian mengenai pola makan dalam perspektif hadis cenderung membahas aspek makanan halal dan *thayyib*, adab makan, serta manfaat kesehatan dari makanan yang dikonsumsi Rasulullah Saw. Namun demikian, masih ditemukan keterbatasan penelitian yang secara spesifik mengkaji implementasi konsep gizi dan pola makan sehat dalam perspektif hadis pada pelaksanaan Program

Makan Bergizi Gratis (MBG). Kesenjangan penelitian (*research gap*) inilah yang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini, khususnya dalam menganalisis relevansi konsep pola makan Nabi Muhammad Saw terhadap implementasi program MBG di SDI Ar-Ridha Kecamatan Medan Marelan.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pengkajian pola makan sehat yang tidak hanya dipahami dari perspektif ilmu kesehatan modern, tetapi juga ditelaah melalui perspektif hadis Nabi Muhammad SAW sebagai sumber ajaran Islam yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diterapkan di lingkungan sekolah menjadi langkah strategis pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan peserta didik melalui pemenuhan gizi yang memadai. Namun demikian, kajian mengenai keterkaitan antara konsep pola makan dalam hadis Nabi dengan implementasi program pemenuhan gizi di sekolah masih relatif terbatas. Padahal, integrasi antara nilai-nilai keislaman dan praktik pemenuhan nutrisi menjadi penting untuk menunjukkan bahwa makanan sehat bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga bagian dari implementasi ajaran agama dalam menjaga kesehatan manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang bertujuan memperoleh pemahaman mendalam mengenai implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha Kecamatan Medan Marelan. Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman dan penafsiran terhadap suatu peristiwa, interaksi, serta perilaku subjek dalam konteks tertentu tanpa melalui prosedur statistik (Fiantika dkk., 2022). Adapun pendekatan yang digunakan ialah studi kasus karena penelitian ini berfokus pada satu unit sosial tertentu, yaitu SDI Ar-Ridha, guna memperoleh gambaran secara mendalam mengenai pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Sejalan dengan itu, Saryono menjelaskan bahwa studi kasus merupakan metode penelitian yang dilakukan secara mendalam terhadap suatu unit sosial tertentu untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti (Saryono & Anggraeni, 2013).

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini dilakukan melalui tahapan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), meliputi proses distribusi makanan, jenis menu, jadwal pelaksanaan, serta respons peserta didik terhadap program tersebut. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan melibatkan beberapa informan, yaitu kepala sekolah, guru, dan peserta didik. Teknik wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk mengembangkan pertanyaan sesuai dengan kondisi di lapangan tanpa mengabaikan fokus penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SDI Ar-Ridha Kecamatan Medan Marelan pada bulan Mei 2026.

Informan penelitian berjumlah 13 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan keterlibatan dan pengetahuan mereka terhadap pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Informan terdiri atas 1 kepala sekolah, 2 guru kelas (kelas III dan kelas IV), serta 10 peserta didik yang berasal dari kelas III dan kelas IV. Kepala sekolah dipilih karena memiliki peran dalam koordinasi dan evaluasi program, guru dipilih karena terlibat langsung dalam pendampingan dan pengawasan pelaksanaan MBG, sedangkan peserta didik dipilih karena merupakan penerima manfaat program yang dapat memberikan informasi mengenai pengalaman dan tanggapan mereka terhadap program tersebut. Adapun dokumentasi dilakukan melalui pengumpulan foto kegiatan, menu makanan, dan dokumen pendukung lain yang berkaitan dengan pelaksanaan program MBG di sekolah.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles, Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terkait implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG), manfaat program bagi peserta didik, serta relevansinya dengan hadis Nabi Muhammad SAW tentang pola makan. Data kemudian disajikan secara naratif berdasarkan tema penelitian dan dianalisis untuk memperoleh kesimpulan mengenai pelaksanaan MBG serta keterkaitannya dengan konsep pola makan sehat dalam perspektif hadis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Implementasi Program MBG di SDI Ar-Ridha Medan Marelan

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha Medan Marelan merupakan bentuk implementasi kebijakan pemerintah dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan peserta didik melalui pemenuhan gizi seimbang di lingkungan sekolah. Program ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk mengatasi berbagai permasalahan gizi, seperti stunting, wasting, dan anemia, yang dapat memengaruhi kesehatan serta perkembangan kognitif peserta didik. Di SDI Ar-Ridha, program MBG telah dilaksanakan secara berkelanjutan sejak awal kebijakan diterapkan dengan sistem pelaksanaan yang terstruktur dan disesuaikan dengan jadwal pembelajaran siswa. Melalui penyediaan makanan sehat dan bergizi secara teratur, program ini tidak hanya bertujuan memenuhi kebutuhan nutrisi harian peserta didik, tetapi juga mendukung kesehatan, efektivitas pembelajaran, kemampuan akademik, serta produktivitas siswa secara berkelanjutan (Febryanti, Indiati, Pane, & Astuti, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian, kegiatan pembelajaran di SDI Ar-Ridha dilaksanakan dalam dua sesi. Siswa kelas I, II, V, dan VI mengikuti pembelajaran pada sesi pagi yang dimulai pukul 07.30 WIB, sedangkan siswa kelas III dan IV mengikuti pembelajaran pada sesi siang yang dimulai pukul 13.00 WIB. Bagi siswa sesi pagi menerima dan mengonsumsi makanan sekitar pukul 11.00 WIB, sedangkan siswa sesi siang menerima makanan sekitar pukul 14.00 WIB. Dalam penelitian ini, fokus kajian dibatasi pada peserta didik kelas III dan IV yang mengikuti pembelajaran pada sesi siang. Pemilihan kelas III dan IV sebagai fokus penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa kedua kelas tersebut mengikuti pembelajaran pada sesi siang sehingga pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dapat diamati secara lebih optimal setelah kegiatan belajar berlangsung. Selain itu, jumlah kelas yang relatif terbatas memungkinkan peneliti melakukan observasi dan wawancara secara lebih mendalam sehingga data yang diperoleh lebih fokus dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengaturan waktu makan yang terjadwal menunjukkan adanya upaya sekolah dalam membentuk pola makan yang teratur bagi peserta didik, mengingat keteraturan waktu makan memiliki peranan penting

dalam menjaga metabolisme tubuh serta membantu pemenuhan kebutuhan energi harian siswa (Kepala Sekolah, 2026).

Pelaksanaan MBG di SDI Ar-Ridha dilakukan secara serentak di kelas masing-masing, di mana makanan yang telah disiapkan dibagikan kepada peserta didik untuk dikonsumsi bersama dengan pendampingan guru. Selama kegiatan berlangsung, guru berperan mengawasi ketertiban, memastikan peserta didik mengonsumsi makanan dengan baik, serta membimbing siswa agar terbiasa menerapkan pola makan sehat dan tidak membuang makanan. Selain itu, kepala sekolah dan guru juga menghimbau peserta didik untuk membawa kotak bekal kosong sebagai wadah makanan apabila terdapat menu MBG yang belum habis atau belum dikonsumsi pada saat itu, sehingga dapat dibawa pulang. Langkah ini dilakukan sebagai bentuk pembiasaan sikap menghargai makanan serta meminimalisasi pemborosan makanan. Sistem pelaksanaan tersebut bertujuan menciptakan keteraturan dan efektivitas distribusi makanan sekaligus memastikan seluruh peserta didik memperoleh akses makanan bergizi secara merata. Dalam konteks pemenuhan gizi, makanan yang diberikan umumnya disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang dengan mencakup sumber karbohidrat, protein, sayuran, serta buah-buahan sebagai pelengkap kebutuhan vitamin dan mineral, sehingga diharapkan dapat mendukung pertumbuhan, menjaga kesehatan, serta meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan beberapa guru di SDI Ar-Ridha, pelaksanaan Program MBG memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan dan aktivitas belajar peserta didik. Menurut informan, setelah adanya program tersebut peserta didik terlihat lebih bersemangat mengikuti pembelajaran, lebih fokus di dalam kelas, serta menunjukkan kondisi fisik yang relatif lebih baik dibanding sebelumnya (Guru, 2026). Hal ini disebabkan karena peserta didik memperoleh asupan makanan secara teratur dengan kandungan gizi yang lebih diperhatikan. Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik memiliki hubungan dengan peningkatan kemampuan konsentrasi, daya tangkap, serta kesiapan siswa dalam menerima materi pembelajaran. Selain memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan fokus belajar siswa, menu makanan yang disediakan

dalam Program MBG di SDI Ar-Ridha secara umum telah memenuhi kategori makanan bergizi karena mencakup unsur karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin, mineral, serta serat yang dibutuhkan peserta didik pada masa pertumbuhan. Variasi menu yang disediakan menunjukkan adanya upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi peserta didik pada masa pertumbuhan (Puspa, Sarifah, & Yunus, 2025).

B. Kandungan Gizi Menu MBG

Berdasarkan hasil observasi, salah satu menu yang diberikan kepada siswa terdiri atas buah jeruk, timun, ayam, nasi, dan tahu.



Gambar 1. Menu MBG di SDI AR-RIDHA

Menu tersebut menunjukkan komposisi makanan yang relatif lengkap karena mencakup karbohidrat sebagai sumber energi, protein hewani dan nabati sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral dari buah dan sayuran. Nasi sebagai sumber utama karbohidrat berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik, mendukung fungsi otak dalam menerima dan mengolah informasi, serta membantu peserta didik mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, keberadaan nasi dalam menu MBG menjadi komponen penting dalam memenuhi kebutuhan energi harian siswa.

Ayam sebagai lauk hewani mengandung protein dan asam amino esensial yang berperan penting dalam pertumbuhan, pembentukan jaringan tubuh, perkembangan otot, fungsi otak, serta daya tahan tubuh peserta didik (Arismawati dkk., 2019). Menu ini juga dilengkapi dengan tahu sebagai sumber protein nabati

yang mengandung protein, kalsium, magnesium, dan zat besi untuk mendukung pembentukan tulang, metabolisme tubuh, serta pertumbuhan anak. Kombinasi ayam dan tahu menunjukkan adanya variasi sumber protein yang saling melengkapi kebutuhan zat pembangun tubuh. Selain itu, timun mengandung kadar air tinggi, vitamin C, vitamin K, kalium, dan serat yang membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh serta kesehatan pencernaan, sedangkan jeruk mengandung vitamin C, antioksidan, dan serat yang bermanfaat dalam menjaga daya tahan tubuh serta membantu penyerapan zat besi (Irfan dkk., 2023).

Kombinasi ayam, tahu, timun, dan jeruk dalam satu menu menunjukkan adanya komposisi makanan yang saling melengkapi karena sumber protein hewani dan nabati dipadukan dengan sayur serta buah yang kaya vitamin dan mineral. Dengan demikian, menu pertama MBG dapat dikategorikan sebagai menu yang cukup bergizi dan seimbang karena telah mencakup unsur energi, zat pembangun, dan zat pengatur yang dibutuhkan peserta didik (Andriyani, 2019).

Pada menu berikutnya yang ditemukan dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha terdiri atas nasi, ayam, wortel, buncis, keripik tempe, serta buah apel.



Gambar 2. Menu MBG di SDI AR-RIDHA

Komposisi makanan tersebut menunjukkan adanya keberagaman zat gizi yang meliputi karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin, mineral, serta serat yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dalam perspektif ilmu gizi, keberagaman makanan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi tubuh sehingga dapat mendukung kesehatan, pertumbuhan fisik, serta kemampuan belajar siswa.

Nasi sebagai sumber utama karbohidrat berperan menyediakan energi bagi tubuh untuk menunjang aktivitas fisik dan proses pembelajaran peserta didik di sekolah. Karbohidrat menjadi sumber energi utama bagi otak sehingga membantu menjaga konsentrasi, daya fokus, dan stamina siswa selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Ayam sebagai lauk hewani mengandung protein yang memiliki fungsi penting dalam pembentukan jaringan tubuh, perkembangan otot, serta membantu pertumbuhan peserta didik. Kandungan protein hewani juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mendukung perkembangan fungsi kognitif anak usia sekolah (Arismawati dkk., 2019).

Selain ayam, menu ini juga dilengkapi dengan keripik tempe sebagai sumber protein nabati. Tempe memiliki kandungan protein, zat besi, serat, dan vitamin B kompleks yang membantu pertumbuhan tubuh serta menjaga kesehatan sistem pencernaan peserta didik. Proses fermentasi pada tempe juga menjadikan kandungan gizinya lebih mudah dicerna oleh tubuh (Hastian, 2021). Wortel sebagai sayuran memiliki kandungan beta-karoten yang diubah tubuh menjadi vitamin A dan berperan penting dalam menjaga kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pertumbuhan sel tubuh anak (Arismawati dkk., 2019). Sementara itu, buncis mengandung vitamin C, vitamin K, serat, dan mineral yang membantu mendukung metabolisme tubuh serta menjaga kesehatan pencernaan peserta didik. Buah apel juga memiliki manfaat kesehatan karena mengandung vitamin C, antioksidan, dan serat yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Kombinasi nasi, ayam, keripik tempe, wortel, buncis, dan apel menunjukkan adanya susunan menu yang cukup beragam karena mencakup sumber energi, protein, vitamin, mineral, dan serat. Keberagaman komposisi tersebut menunjukkan

adanya upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi peserta didik melalui penyediaan makanan yang saling melengkapi. Dengan demikian, menu kedua dapat dikategorikan sebagai menu yang cukup bergizi dan seimbang karena telah memenuhi unsur zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur bagi tubuh peserta didik (Andriyani, 2019).

Menu lainnya yang ditemukan dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha terdiri atas nasi, ayam, tempe, timun, dan buah anggur.



Gambar 3. Menu MBG di SDI AR-RIDHA

Komposisi menu tersebut menunjukkan adanya kombinasi zat gizi yang meliputi karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin, mineral, serta antioksidan yang penting bagi kesehatan peserta didik. Dalam ilmu gizi, kombinasi berbagai kelompok makanan diperlukan guna mendukung pertumbuhan, menjaga daya tahan tubuh, serta meningkatkan kemampuan belajar siswa.

Timun mengandung kadar air yang tinggi, vitamin C, dan serat yang membantu menjaga hidrasi tubuh serta mendukung kesehatan sistem pencernaan peserta didik (Irfan dkk., 2023). Selain timun, buah anggur juga memiliki kandungan vitamin C, antioksidan, flavonoid, dan serat yang membantu menjaga daya tahan

tubuh serta melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas (Rahmah, 2022).

Menu lainnya yang ditemukan dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha terdiri atas nasi, ikan, tempe, kentang, dan buah pisang.



Gambar 4. Menu MBG di SDI AR-RIDHA

Pada menu ini ikan sebagai sumber protein hewani memiliki kandungan omega-3 yang baik untuk perkembangan otak dan kemampuan konsentrasi anak usia sekolah. Buah pisang mengandung kalium, vitamin B6, vitamin C, serat, dan gula alami yang membantu menyediakan energi tambahan bagi tubuh, menjaga kesehatan pencernaan, serta mendukung fungsi saraf dan otot. Pisang bahkan dipandang mampu berperan sebagai sumber karbohidrat pendamping maupun pengganti sementara makanan pokok seperti nasi karena kandungan energi dan zat gizinya yang cukup untuk membantu mempertahankan stamina tubuh serta menunjang aktivitas belajar peserta didik. (Ibrahim, Yama, & Nasir, 2022)

C. Respon Guru dan Peserta Didik

Meskipun demikian, berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, masih terdapat beberapa aspek yang dapat menjadi bahan evaluasi dalam

pelaksanaan program MBG di SDI Ar-Ridha. Salah satu saran yang disampaikan adalah perlunya peningkatan variasi menu makanan agar peserta didik tidak menerima jenis makanan yang sama dalam beberapa hari berturut-turut (Guru, 2026). Variasi menu dipandang penting untuk menjaga minat makan peserta didik sekaligus membantu pemenuhan kebutuhan zat gizi yang lebih beragam. Selain itu, kepala sekolah juga menyampaikan harapan agar jadwal pengantaran makanan ke sekolah dapat dilakukan secara lebih tepat waktu sehingga pembagian makanan tidak mengganggu jadwal pembelajaran dan peserta didik dapat mengonsumsi makanan sesuai waktu yang telah ditentukan (Kepala Sekolah, 2026). Para siswa secara pribadi menginginkan agar memperbanyak susu yang memiliki varian rasa seperti coklat, strawberry, dll. Karena susu yang biasa diberikan bagi mereka terasa hambar karena tidak adanya campuran rasa lain. Dan sebagian siswa juga mengeluhkan dengan makanan yang dingin karena terlalu lama didiamkan (Siswa, 2026). Dengan adanya evaluasi tersebut, pelaksanaan Program MBG diharapkan dapat berjalan lebih optimal dalam mendukung kesehatan dan kualitas pembelajaran peserta didik di SDI Ar-Ridha.

Dengan demikian, implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha, khususnya pada kelas III dan IV, menunjukkan adanya sistem pelaksanaan yang terstruktur melalui pengaturan waktu makan, distribusi makanan secara serentak, serta pengawasan konsumsi oleh guru di masing-masing kelas. Pelaksanaan program ini tidak hanya menjadi upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi siswa, tetapi juga berkontribusi dalam membangun kebiasaan konsumsi makanan sehat di lingkungan sekolah sebagai bagian dari peningkatan kualitas kesehatan peserta didik.

PEMBAHASAN

D. Kesesuaian Menu MBG dengan Prinsip Hadis

Dalam berbagai hadis, Rasulullah Saw. mengajarkan pentingnya menjaga pola makan yang sehat, seimbang, serta mengonsumsi makanan yang baik dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Relevansi tersebut terlihat pada pelaksanaan MBG yang menyediakan makanan bergizi bagi peserta didik dengan memperhatikan keseimbangan nutrisi sebagai penunjang kesehatan dan proses belajar. Dalam Islam,

konsep makanan tidak hanya dipahami dari aspek kehalalan, tetapi juga kualitas dan manfaatnya bagi tubuh. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah Saw :

حدثني أبو كُرَيْبٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ. حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ. حَدَّثَنَا فَضِيلُ بْنُ مَرْزُوقٍ. حَدَّثَنِي عَدِيُّ بْنُ ثَابِتٍ عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ؛ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا. وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ. فَقَالَ: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾. [٢٣ / المؤمنون/ الآية ٥١] وقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ [٢ / البقرة / الآية ١٧٢]». ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلُ يُطِيلُ السَّفَرَ. أَشْعَثَ أَغْبَرَ. يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ. يَا رَبِّ! يَا رَبِّ! وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ. فَأَنَّى يَسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟"

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib Muhammad bin al-Ala'. Telah menceritakan kepada kami Abu Usamah. Telah menceritakan kepada kami Fudhail bin Marzuq. Telah menceritakan kepadaku 'Adi bin Thabit dari Abu Hazim, dari Abu Hurairah; dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Wahai manusia! Sesungguhnya Allah itu Maha Baik, Dia tidak menerima kecurial yang baik. Dan sesungguhnya Allah memerintahkan kepada orang-orang mukmin sebagaimana apa yang Dia perintahkan kepada para Rasul. Maka Dia berfirman: *Wahai para rasul! Makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah kebajikan. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan* {[QS. Al-Mu'minun: 51]. Dan Dia berfirman: *Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepada mu* {[QS. Al-Baqarah: 172]}". Kemudian beliau menceritakan tentang seorang laki-laki yang melakukan perjalanan jauh (musafir), rambutnya kusut dan berdebu. Dia menengadahkan kedua tangannya ke langit (seraya berdoa): 'Wahai Tuhanku! Wahai Tuhanku!', padahal makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram, dan dia diberi makan dengan yang haram. Maka bagaimana mungkin doanya akan dikabulkan?." (Muslim, 1955)

Prinsip tersebut sejalan dengan tujuan program MBG yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi siswa melalui penyediaan makanan sehat dan bergizi. Program ini menghadirkan makanan dengan komposisi yang seimbang, seperti karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan, sehingga kebutuhan gizi peserta didik dapat terpenuhi secara optimal. Dengan adanya pemenuhan gizi yang baik, siswa diharapkan memiliki kondisi fisik yang lebih sehat, daya tahan tubuh yang lebih kuat, serta kemampuan konsentrasi belajar yang meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai pola makan yang diajarkan Nabi Muhammad SAW memiliki relevansi yang kuat dengan konsep gizi modern yang diterapkan dalam program MBG.

Salah satu bentuk relevansi terlihat pada penyediaan lauk hewani, seperti ayam atau daging, sebagai sumber protein dalam menu MBG. Dalam hadis riwayat Abu Hurairah dijelaskan bahwa Rasulullah Saw. mengonsumsi daging dan menyukai bagian tertentu dari daging tersebut, yang menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani merupakan bagian dari pola makan Nabi:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشْرٍ الْعَبْدِيُّ، ح وَحَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا أَبُو حَيَّانَ التَّيْمِيُّ، عَنْ أَبِي زُرْعَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: «أُتِيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ بِلَحْمٍ، فَرَفَعَ إِلَيْهِ الدِّرَاعُ، وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ، فَنَهَسَ مِنْهَا»

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abi Syaibah, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Bisyr al-'Abdi. (Dalam jalur periwayatan lain) Dan telah menceritakan kepada kami 'Ali bin Muhammad, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudhail. Keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu Hayyan at-Taimi, dari Abu Zur'ah, dari Abu Hurairah, dia berkata: «Suatu hari pernah dihidangkan daging kepada Rasulullah ﷺ, lalu disodorkan bagian lengan (depan) kepada beliau, dan bagian itu menyukai beliau (beliau menggemarinya), maka beliau pun menggigit sebagian darinya»." (Ibn Majah, 1997)

Kualitas dan Syarah Hadis: hadis ini dihukumi shahih dan memiliki hadis semakna yang terdapat dalam kitab Shahih Bukhari, Shahih Muslim, dan Sunan Tirmidzi. (*Fanahasa/ Fanahasy*): Al-Qadhi berkata: Mayoritas periwayat membacanya dengan huruf muhmalah (tanpa titik: فنهس - Fanahasa), dan diriwayatkan pula dengan huruf mu'jaham (dengan titik: فنهش - Fanahasy), dan kedua redaksi tersebut sahih (benar). Arti dari keduanya adalah mengambil (menggigit daging) dengan ujung-ujung gigi. Ada pula yang berpendapat:(al-Sindi, tt)

1. Dengan huruf muhmalah (فنهس): menggunakan ujung-ujung gigi (gigi depan).
2. Dengan huruf mu'jaham (فنهش): menggunakan gigi geraham.

Selain itu, keberadaan ikan dalam menu MBG juga memiliki keterkaitan dengan hadis Rasulullah Saw. mengenai kehalalan ikan untuk dikonsumsi, sehingga menunjukkan bahwa makanan yang diberikan kepada peserta didik tidak hanya memenuhi aspek gizi, tetapi juga selaras dengan prinsip makanan yang diperbolehkan dalam Islam, sebagaimana hadis Nabi :

حَدَّثَنَا أَبُو مُصْعَبٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ زَيْدٍ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ فَالْخُثُوثُ وَالْجُرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطَّحَالُ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Abu Mush'ab, telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Zaid bin Aslam dari Ayahnya dari Abdullah bin Umar, bahwa Rasulullah bersabda, "Telah dihalalkan buat kalian dua jenis bangkai dan dua jenis darah, dua jenis bangkai adalah; bangkai ikan paus dan bangkai belalang, sedangkan dua jenis darah adalah darah hati dan limpa." (Ibn Majah, 1997)

Kualitas dan Syarah Hadis: sanad ini hukumnya dhoif tapi memiliki penguat dari jalur saudaranya Abdurrahman bin Zaid bin Aslam yakni Abdullah bin Zaid bin Aslam yang dihukumi hasan. (Membahas tentang) sebab yang menjadikannya halal (Al-Safarayni, 2007):

Aku (penulis) berkata: Pendapat yang menjadi pegangan utama madzhab (*mu'tamad al-madzhab*) yang tidak ada keraguan di dalamnya adalah: kehalalan ikan dan belalang tanpa melalui proses penyembelihan (*dzakah*), karena bangkai keduanya berstatus halal. Hal ini bersandarkan pada hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Ibnu Majah, Al-Hakim, dan selain mereka dari hadis Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhuma*, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Telah dihalalkan bagi kita dua jenis bangkai dan dua jenis darah. Adapun dua bangkai tersebut adalah ikan (pahat) dan belalang, sedangkan dua darah tersebut adalah hati dan limpa."

Para ulama kita (ulama madzhab) sebagaimana ulama lainnya berkata: Sama saja apakah hewan tersebut mati karena suatu sebab (tindakan tertentu) ataupun mati tanpa sebab, menurut pendapat yang lebih sahih dan menjadi pegangan (*al-ashah al-mu'tamad*).

Namun, ada satu pendapat (*qila*) mengenai belalang: Ia boleh dimakan kecuali jika matinya bukan karena suatu sebab (tindakan), seperti mati karena terhimpit/tergencet. Padahal, menurut pendapat yang *mu'tamad*, tidak ada perbedaan apakah yang memburunya adalah orang yang sembelihannya halal atau tidak. Ada pula riwayat lain dari beliau (*riwayat 'anhu*): haram hukumnya memakan ikan dan belalang yang diburu oleh orang Majusi atau sejenisnya, tetapi pendapat ini berstatus sangat lemah (*dha'if jiddan*) di dalam madzhab. Begitu pula pada ikan,

tidak ada perbedaan antara ikan yang mati terapung (*ath-thafi*) maupun yang tidak terapung, menurut pendapat yang lebih sahih (*al-ashah*).

Ad-Damiri berkata: "Empat ulama madzhab (*A'immah al-Arba'ah*) telah sepakat: halal memakan belalang, baik ia mati dengan sendirinya (*hatfa anfihi*), mati karena disembelih, diburu oleh orang Majusi maupun orang muslim, dan baik ada bagian tubuhnya yang terpotong ataupun tidak."

Kehalalan bangkai ikan bukan tanpa alasan, melainkan terdapat dua alasan yang menjadi penyebab utama kenapa bangkai ikan tergolong kepada halal (Fadlina, Sari, & Aisyah, 2024):

1. Ikan tidak memiliki pembuluh darah sehingga tidak menyebabkan adanya pengendapan darah pada bangkai ikan.
2. Air laut merupakan pengawet alami terbaik karena memiliki kadar garam yang cukup tinggi, sehingga bangkai ikan tetap segar dan bisa dikonsumsi.

Relevansi lainnya tampak pada penyediaan mentimun (timun) dalam beberapa menu MBG. Dalam hadis shahih dijelaskan bahwa Rasulullah Saw mengonsumsi mentimun bersama kurma basah yang menunjukkan bahwa mentimun merupakan salah satu jenis makanan yang pernah dikonsumsi Nabi dan memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh. Sebagaimana hadis Nabi:

حَدَّثَنِي إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: حَدَّثَنِي إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ جَعْفَرٍ قَالَ: «رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَاءِ».

Artinya : Telah menceritakan kepadaku Isma'il bin 'Abdillah, dia berkata: Telah menceriakan kepadaku Ibrahim bin Sa'd, dari ayahnya, dia berkata: Aku mendengar 'Abdullah bin Ja'far berkata: Aku melihat Nabi ﷺ memakan kurma basah (*ruthab*) dengan mentimun (*qitstha'*). " (al-Bukhari, 1311)

Syarah Hadis: Beliau memakan kurma basah (*ruthab*) dengan mentimun (*qitstha'*): Redaksi ini tidaklah bertentangan dengan redaksi sebaliknya yang ada pada judul bab (*tarjamah*). Hal itu karena huruf ba' (ب) di sini bermakna *al-mushahabah* (penyertaan/kebersamaan), di mana masing-masing dari keduanya saling menyertai satu sama lain, atau bisa juga bermakna *al-mulasaqah* (keterikatan/penempelan). Adapun hikmah di balik menggabungkan keduanya adalah agar efek panas yang ada pada kurma basah dapat diredam oleh efek dingin yang ada pada mentimun,

sehingga sifatnya menjadi seimbang (*ta'adul*) (Al-Birmawiy, 2012). Dari perspektif kesehatan, campuran kurma dan mentimun dapat menjadi sarana alternatif untuk menurunkan tekanan darah (Setyowati, Jamil, & Lestari, 2023). Dalam rujukan lain menjelaskan bahwa cara memakannya adalah dengan memakan yang satu terlebih dahulu, kemudian baru memakan yang lainnya setelah itu. Hal tersebut mengandung dalil atas diperbolehkannya menggabungkan dua jenis atau dua macam makanan (dalam satu waktu makan), dan tidak ada perbedaan pendapat (*khilaf*) ulama mengenai perkara ini.

Adapun riwayat-riwayat dari ulama generasi Salaf yang menyelisih (melarang) hal tersebut, maka maksudnya adalah dimaknai sebagai kemakruhan jika hal itu dijadikan suatu kebiasaan untuk bermewah-mewah (*at-tawassu'*) dan memanjakan diri (*at-taraffu'*) tanpa adanya kemaslahatan agama (Al-Anshari, 2005).

Sementara itu, makanan lain seperti buah anggur yang ditemukan dalam menu MBG, meskipun tidak dijelaskan secara khusus dalam hadis konsumsi Rasulullah Saw disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai salah satu nikmat yang Allah Swt tumbuhkan bagi manusia. Allah Swt berfirman dalam QS. *An-Nahl* ayat 11 bahwa Allah menumbuhkan dengan air hujan berbagai tanaman, termasuk kurma dan anggur, sebagai rezeki bagi manusia. Demikian pula pisang disebutkan dalam QS. *Al-Waqi'ah* ayat 29 melalui frasa *ṭalḥin mandūd* yang oleh sebagian mufasir dimaknai sebagai pohon pisang yang tersusun rapi. Dan makanan lain nya seperti sayuran, buah-buahan, tahu, dan tempe meskipun tidak disebutkan secara spesifik dalam hadis, tetap dapat dipahami melalui prinsip makanan *thayyib*, yaitu makanan yang baik, sehat, aman, dan memberikan manfaat bagi tubuh. (Wijaya, 2023)

Selain berkaitan dengan jenis makanan, implementasi MBG juga memiliki relevansi dengan tujuan pola makan dalam hadis Nabi Muhammad Saw yaitu menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan tubuh secara baik. Dalam perspektif hadis, makanan tidak hanya dipahami sebagai pemenuhan rasa lapar, tetapi juga sebagai sarana menjaga kesehatan fisik agar manusia dapat menjalankan aktivitas dengan optimal. Hal ini sejalan dengan tujuan Program MBG yang berupaya memenuhi kebutuhan nutrisi peserta didik guna mendukung kesehatan,

pertumbuhan, serta meningkatkan kesiapan dan konsentrasi belajar di lingkungan sekolah.

Dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW, beberapa jenis makanan yang terdapat dalam menu MBG memiliki relevansi langsung dengan pola konsumsi Rasulullah SAW, seperti timun, daging atau protein hewani, dan ikan yang disebutkan dalam hadis-hadis shahih. Sementara itu, makanan lain seperti wortel, buncis, tempe, apel, jeruk, anggur, dan pisang tetap dapat dipahami melalui prinsip makanan yang baik (*thayyib*), yaitu makanan yang sehat, aman, dan memberikan manfaat bagi tubuh. Dengan demikian, pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha dapat dinilai telah mencerminkan prinsip pola makan sehat dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW melalui penyediaan makanan yang beragam, bergizi, dan mendukung kebutuhan tumbuh kembang peserta didik (Kurniasari, Wijaya, & Rahman, 2023). Oleh karena itu, Hadis Nabi tentang pola makan memiliki hubungan yang sejalan dengan implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai upaya pemenuhan gizi peserta didik di lingkungan pendidikan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep pola makan dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya konsumsi makanan yang baik (*thayyib*), bergizi, dan seimbang guna menunjang kesehatan tubuh. Prinsip pola makan tersebut tercermin melalui anjuran untuk mengonsumsi makanan yang memberikan manfaat bagi tubuh, memenuhi kebutuhan nutrisi, serta tidak dilakukan secara berlebihan. Dalam perspektif Islam, makanan tidak hanya dipahami sebagai sarana pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup manusia. Konsep tersebut memiliki relevansi dengan prinsip gizi seimbang dalam ilmu kesehatan modern yang menekankan pemenuhan unsur karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat sesuai kebutuhan tubuh.

Implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDI Ar-Ridha menunjukkan adanya upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi peserta didik melalui penyediaan menu makanan yang beragam dan mengandung unsur gizi seimbang.

Pelaksanaan program pada kelas III dan IV sesi siang dilakukan secara terjadwal sekitar pukul 14.00 WIB dan dikonsumsi secara serentak di kelas masing-masing. Menu yang disediakan umumnya mencakup makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk-pauk sebagai sumber protein hewani dan nabati, serta sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral. Komposisi tersebut menunjukkan adanya perhatian sekolah terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan nutrisi peserta didik guna mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan konsentrasi belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat relevansi antara konsep pola makan Nabi Muhammad SAW dengan pelaksanaan program MBG di SDI Ar-Ridha. Relevansi tersebut tampak pada keberadaan beberapa jenis makanan yang memiliki keterkaitan dengan hadis Nabi, seperti daging, ikan, dan mentimun, serta penerapan prinsip makanan yang baik dan bermanfaat melalui penyediaan menu yang beragam dan bergizi. Secara umum, menu MBG yang diberikan telah memenuhi prinsip gizi seimbang karena mencakup unsur energi, zat pembangun, dan zat pengatur yang dibutuhkan peserta didik pada masa pertumbuhan (Kurniasari dkk., 2023). Dengan demikian, pelaksanaan Program MBG di SDI Ar-Ridha dapat dipahami sebagai bentuk implementasi nilai-nilai pola makan sehat dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW yang relevan dengan kebutuhan gizi peserta didik di lingkungan sekolah.

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena banyak aspek yang belum dibahas menggunakan pendekatan hadis ataupun maqashid syariah, seperti di beberapa kasus pada program MBG yakni: Kasus keracunan pada makanan MBG, urgensi makanan bergizi gratis bagi murid yang lebih membutuhkan biaya pendidikan gratis. Dan kelemahan dari segi narasumber dimana siswa SDI Ar-Ridha lebih mengomentari kepada jenis makanan ketimbang kebermanfaatan program MBG untuk diri sendiri dan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Bukhari, M. bin I. (1311). *Shahih Bukhari* (Jilid 7). Beirut: Dar Thauq an-Najah.
- al-Sindi, N. (tt). *Kifayah al-Hajah 'ala Sunan Ibn Majah* (Jilid 2). Beirut: Dar al-Jil.
- Al-Anshari, Z. (2005). *Tuhfah Al-Bari Syarh Shahih Al-Bukhari* (Jilid 8). Riyadh: Maktabah Al-Rasyd.
- Albaburrahim, A., Putikadyanto, A. P. A., Efendi, A. N., Alatas, M. A., Romadhon, S., & Wachidah, L. R. (2025). Program Makan Bergizi Gratis: Analisis Kritis Transformasi Pendidikan Indonesia Menuju Generasi Emas 2045. *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 767–780. <https://doi.org/10.19105/ejpis.v1i.19191>
- Al-Birmawiy, S. (2012). *Al-Lami' Al-Shahih bi Syarh Al-Jami' Al-Shahih* (Jilid 14). Suriah: Dar al-Nawadir.
- Al-Safarayni, S. (2007). *Kasyf Al-Litsam Syarah 'Umdatul Ahkam* (Jilid 6). Suriah: Dar al-Nawadir.
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2).
- Arismawati, D. F., Sada, M., Briliannita, A., Eliza, Satriani, Florensia, W., ... Sriyanti. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arriza, M. H. (2026). Implementasi Maqasid Syariah dalam Kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Indonesia. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(2).
- Bangsaratu, A. R., Edi, R. N., & Nurasari. (2025). Analisis Kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam Perspektif Fiqh Siyasah Tanfidziyah. *Ekasakti: Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 6(1).
- Fadlina, M. V., Sari, N. T., & Aisyah, T. V. (2024). Mengonsumsi Bangkai Binatang dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(4), 01–14. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i4.420>
- Febryanti, I., Indiati, I., Pane, M. A., & Astuti, P. (2025). Implementasi Kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG)(Studi Kasus pada SDN 3 Kepanjen Kabupaten Malang. *Dialogue: Jurnal Ilmu Administrasi Publik*, 7(1), 067–079. <https://doi.org/10.14710/dialogue.v7i1.26628>
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., ... Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Guru. (2026). *Program MBG di SDI AR-RIDHA* [Wawancara Pribadi].

- Hastian, P. (2021). Penambahan Tempe Sebagai Sumber Protein Nabati Dalam Pembuatan Kerupuk Tempe. *Sultra Journal of Economic and Business*, 2(2).
- Ibn Majah. (1997). *Sunan Ibn Majah* (Jilid 2). Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabi.
- Ibrahim, S. Z., Yama, P., & Nasir, M. N. (2022). Manfaat Buah-Buahan Terpilih Dalam al-Quran Dari Perspektif Hadis Nabi SAW dan Sains. *Hadith and Aqidah Research Institute*, 13(24).
- Irfan, Rahman, Azzahra, & Husin. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5).
- Kepala Sekolah. (2026). *Program MBG di SDI AR-RIDHA* [Wawancara Pribadi].
- Kurniasari, I., Wijaya, K. F., & Rahman, L. K. (2023). Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2726>
- Muslim. (1955). *Shahih Muslim* (Jilid 2). Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi.
- Pratama, A. A. S., Barakbah, H., Arriyadi, A. K., & Arifin, I. (2026). Kritik dan Dampak Kebijakan MBG: perspektif Islam dan Guru SD. *Darussalam: Jurnal Ilmiah Islam dan Sosial*, 27(1).
- Puspa, R., Sarifah, I., & Yunus, M. (2025). Dampak Makan Bergizi Gratis Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas 5 SD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2).
- Qomarullah, Suratni, & Sawir. (2025). Dampak Jangka Panjang Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Kesehatan Dan Keberlanjutan Pendidikan. *Indonesian journal of intellectual publication*, 5(2).
- Rahma, A. F., Haqiah, N. A., Nurhamidah, W. I., & Marhumah. (2025). Implementasi Nilai-Nilai Hadis Sedekah dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di MTsN 1 Sleman. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 6(3).
- Rahmadhani, D., Nake, F., Tanjung, M. R., Rafiq, M., & Razali, Z. (2026). Soal MBG (Makan Bergizi Gratis) Menurut Perspektif Industri Halal. *Bilqisth: Journal of Islamic Economics*, 2(1).
- Rahmah, N. M. (2022). Etika Makan Nabi dalam Perspektif Sains Medis. *Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 4(1).
- Risnawati, E., Harsono, A., & Harsono, A. M. B. (2026). Implementasi Program Makan Bergizi Gratis dalam Peningkatan Efektivitas Proses Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(4).
- Rumi, A. J. A., & Udzma, H. (2025). Makan Bergizi Gratis dalam Perspektif Hadis

- (Kajian Ma'anil Hadis). *Al-Hasyimi - Jurnal Ilmu Hadis*, 2(1), 23–40.
<https://doi.org/10.63398/vxcnqd72>
- Saryono, & Anggraeni, M. D. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Makassar: Nuha Medika.
- Setyowati, S., Jamil, M. D., & Lestari, D. A. P. (2023). Infused Water Kurma Mentimun Minuman Alternatif Penurun Tekanan Darah. *JURNAL NUTRISIA*, 25(1), 45–52. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.278>
- Siswa. (2026). *Program MBG di SDI AR-RIDHA* [Wawancara Pribadi].
- Wijaya, R. (2023). Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban. *Journal of Creative Student Research*, 1(5).