

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, serta sosial. Usia 16–18 tahun dikategorikan sebagai remaja akhir, yaitu fase yang sangat menentukan dalam perkembangan individu menuju kemandirian dan kedewasaan. Pada masa ini, terjadi percepatan pertumbuhan yang membutuhkan kecukupan zat gizi yang optimal. Remaja sering kali menghadapi berbagai permasalahan gizi, seperti anemia, kurang gizi (berat badan kurang), gizi lebih (kelebihan berat badan dan obesitas), serta kekurangan zat gizi mikro seperti kalsium, seng, vitamin D, dan vitamin A (Hannanti, 2021).

Remaja putri dianggap memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia, sebab mulai mengalami menstruasi dan kurangnya pengetahuan tentang anemia. Pada masa ini mengalami kehilangan besi (Fe) saat periode menstruasi, Remaja putri mengalami menstruasi secara teratur, yang menyebabkan hilangnya zat besi. Akibatnya, mereka perlu mengonsumsi lebih banyak zat besi untuk menggantikan zat besi yang hilang melalui darah menstruasi. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, khususnya di kalangan remaja putri. Jenis anemia yang paling umum terjadi pada kelompok ini adalah anemia defisiensi besi (Indrawatiningsih et al., 2021).

Prevalensi anemia pada tingkat global, WHO (2021) menyatakan bahwa sekitar sepertiga populasi dunia mengalami anemia dan Angkanya mencapai 28% di kalangan remaja putri berusia 16 tahun ke atas. Dengan angka 42%, Asia Tenggara memiliki tingkat kejadian anemia tertinggi. Anemia diperkirakan cukup umum terjadi di Indonesia; menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi anemia pada remaja putri berusia 15 hingga 24 tahun adalah 32%, yang berarti tiga hingga empat dari sepuluh remaja mengalami anemia. BeAKGsarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 untuk Provinsi Sumatera Utara, 84,6% penduduk dalam rentang usia 15–24 tahun menderita anemia. Menurut statistik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia adalah 17,2% pada perempuan secara keseluruhan dan 15,5% pada kelompok usia 15 hingga 24

tahun. Akibatnya, diperkirakan 18% remaja putri berusia 16 hingga 18 tahun menderita anemia; angka ini lebih tinggi dibandingkan persentase pada remaja putra dalam rentang usia yang sama. Hidayati (2023) melaporkan bahwa 24,5% remaja putri di Kota Medan menderita anemia defisiensi besi.

Menstruasi dan asupan makanan yang tidak memadai, khususnya zat besi (Fe), merupakan faktor penyebab anemia pada remaja putri, protein, dan zinc. di samping itu, pola konsumsi yang tidak seimbang dan kebiasaan hidup yang kurang aktif turut berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Tubuh mengalami defisit energi akibat mengonsumsi makanan cepat saji, melewati sarapan, serta kurangnya asupan sayuran dan protein hewani, protein, besi (Fe), dan zinc. Kekurangan ini berimplikasi terhadap terganggunya pembentukan hemoglobin, dengan demikian menurunkan kadar hemoglobin dan memunculkan gejala anemia seperti lemas, pucat, pusing, hingga penurunan konsentrasi belajar. Apabila tidak mendapatkan penanganan, anemia pada remaja putri dapat menurunkan produktivitas, prestasi belajar, hingga berisiko komplikasi kehamilan di masa (Permatasari, Briawan and Madanijah, 2020). atas dasar tersebut, asupan energi dan mikronutrien yang cukup sangat esensial dalam mencegah anemia dan menjaga berat badan ideal. Dalam konteks ini, Penelitian mengenai hubungan antara kadar hemoglobin dan asupan kalori, protein, zat besi (Fe), serta seng (zinc) sangatlah penting dan berat badan remaja putri sebagai langkah penanganan anemia berbasis data (Setyaningrum, Wulandari and Purwanza, 2023).

Pemerintah telah mengambil langkah-langkah untuk mengatasi anemia, seperti pemberian suplemen zat besi dan asam folat kepada remaja putri di sekolah, namun menurut pandangan (Wulandari et al. (2022), kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD masih tergolong rendah, hanya sekitar 40%, disebabkan keterbatasan edukasi, reaksi yang ditimbulkan mual, serta stigma terhadap konsumsi suplemen. Hal ini membuat prevalensi anemia tetap tinggi. dengan demikian perlunya dilakukan upaya inovatif, Inisiatif Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah ini. Program MBG merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan status gizi penduduk, khususnya bagi anak-anak dan remaja. Diharapkan dengan adanya inisiatif ini,

kecukupan zat gizi mikro dan makro dapat terpenuhi dengan demikian bisa mencegah terjadinya stunting dan anemia (Yaumil and Thaifur, 2025).

Inisiatif ini memusatkan perhatian pada pemberian konsumsi zat gizi yang tepat kepada anak-anak untuk memperbaiki kemampuan belajar dan konsentrasi mereka di sekolah. Dengan menawarkan makan siang gratis kepada anak-anak, mereka dapat memperbaiki prestasi akademik dan perhatian mereka di kelas. Salah satu fokus pada program makan siang gratis ini adalah untuk memperbaiki standar gizi anak-anak yang tinggal di daerah terpencil. Tujuannya adalah untuk secara efektif mengurangi kesenjangan dan mendorong alokasi sumber daya ekonomi yang lebih adil (Septiani and Rosiana, 2024).

Pada hari Senin, 6 Januari 2025, program Makan Bergizi Gratis (MBG) secara resmi diluncurkan di 26 provinsi di Indonesia dengan tujuan memenuhi standar gizi nasional bagi 3 juta anak dalam tiga bulan pertama pelaksanaan program. Program yang memiliki anggaran sebesar Rp71 triliun ini ditujukan bagi 19,47 juta penerima manfaat, yang mencakup anak usia sekolah, balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Program ini dilaksanakan di 26 provinsi, yaitu Aceh, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Riau, Sumatera Barat, Lampung, Banten, Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, Kalimantan Utara, Sulawesi Selatan, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Sulawesi Utara, Gorontalo, Maluku, Maluku Utara, Papua Barat, dan Papua Selatan (Trisno Aji, 2025).

Program pangan bergizi gratis (MBG) yang telah diterapkan yaitu salah satunya di Provinsi Sumatera Utara: Kecamatan Medan Timur Kota Medan terdapat satu titik SPPG. Yayasan/SPPG tersebut berlokasi di Jalan Cemara, Kelurahan Pulo Brayan Bengkel Baru, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan. Beberapa sekolah, termasuk SMA Negeri 1 Pantai Cermin di Kabupaten Serdang Bedagai, sudah memulai upaya ini mengacu pada informasi yang didapatkan pelaksanaan MBG di sekolah tersebut memanfaatkan siklus menu 10 hari, dengan dimaksudkan untuk menyediakan variasi menu, menunjang pemenuhan zat gizi harian, memudahkan proses perencanaan belanja bahan makanan dan mengendalikan biaya dan efisiensi dalam pengelolaan logistik. dengan demikian data gizi yang diperoleh, dari satu kali pelaksanaan MBG di sekolah tersebut, diketahui bahwa satu porsi menu

memberikan kontribusi sebesar 690,8 kkal energi, 21,8 gram protein, 3,2 mg besi (Fe), dan 2,1 mg zinc. Berbeda dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebesar 2.100 kkal kalori dan 65 gram protein bagi remaja putri berusia antara 16 hingga 18 tahun. Maka asupan dari satu kali makan siang MBG dapat mencukupi sekitar 30% dari kebutuhan harian tersebut.

Data mengenai kadar hemoglobin siswi kelas X dan XI yang mengikuti program Makan Bergizi Gratis (MBG) dikumpulkan berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pantai Cermin, Kabupaten SeAKGng Bedagai. Dari total 110 remaja putri yang menjalani pemeriksaan kadar hemoglobin memanfaatkan alat pengukur Hb (EasyTouch GCHb), ditemukan bahwa sebanyak 37 siswi (33,63%) remaja putri di sekolah tersebut mengalami anemia dengan kadar hemoglobin di bawah batas normal mengacu pada pendapat standar WHO (<12 g/dL), kondisi tersebut menjadi dasar perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi dan menganalisis apakah program MBG yang dijalankan memberikan dampak terhadap asupan energi, protein, fe, dan zinc dengan demikian ada kenaikan kadar hemoglobin di kelompok tersebut.

Justifikasi tersebut menginspirasi peneliti untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh pelaksanaan program pangan bergizi Gratis (MBG) terhadap Asupan Energi, Protein, Fe, Zinc, Kadar Hemoglobin dan Berat Badan pada Remaja Putri Anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin, Kabupaten SeAKGng Bedagai”

B. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam lingkup keilmuan Ilmu Gizi Masyarakat yang memusatkan perhatian pada pengaruh program pangan bergizi Gratis (MBG) terhadap berat badan, kadar hemoglobin, dan asupan gizi pada remaja putri yang mengalami anemia. Subjek penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI. Masing-masing dari kedua kelompok perlakuan dan kelompok pembanding terdiri atas 37 responden. Variabel yang diteliti meliputi pelaksanaan MBG sebagai variabel independen, serta konsumsi zat gizi (energi, protein, Fe, dan zinc), kadar hemoglobin, dan berat badan sebagai variabel dependen. Penelitian yang dilakukan menerapkan rancangan observasional dengan desain *prospective cohort study two group control group design*, dengan pengukuran dilakukan pada

kondisi awal serta akhir intervensi selama periode satu bulan. Pembahasan penelitian dibatasi pada aspek gizi, khususnya terkait perubahan konsumsi zat gizi, berat badan dan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. Penelitian ini tidak membahas secara mendalam faktor lain di luar bidang gizi seperti faktor genetik, penyakit kronis, kondisi psikologis, serta faktor sosial ekonomi.

C. Perumusan Masalah

Bagaimanakah dibandingkan dengan kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Pantai Labu yang tidak menerima program tersebut, bagaimana dampak pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap asupan energi, protein, zat besi, dan zinc, serta kadar hemoglobin dan berat badan pada remaja putri yang mengalami anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh pelaksanaan program pangan bergizi Gratis (MBG) terhadap asupan energi, protein, Fe, zinc, kadar hemoglobin dan berat badan pada remaja putri anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin dibandingkan dengan kelompok pembandingan di SMA Negeri 1 Pantai Labu yang tidak mendapat MBG.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai nilai gizi Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang diberikan kepada remaja putri penderita anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin, dengan fokus pada energi, protein, zat besi (Fe), dan seng (zinc).
- b. Mengevaluasi kadar hemoglobin pada kondisi awal serta akhir pelaksanaan MBG pada remaja putri anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin dan membandingkannya dengan kelompok pembandingan.
- c. Mengevaluasi berat badan pada kondisi awal serta akhir pelaksanaan MBG pada remaja putri anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin dan membandingkannya dengan kelompok pembandingan.
- d. Mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh pelaksanaan MBG selama periode satu bulan terhadap asupan energi, protein, Fe, dan zinc pada remaja putri anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin.

- e. Untuk menentukan dan mengevaluasi bagaimana pelaksanaan program MBG selama periode satu bulan memengaruhi kadar hemoglobin remaja putri yang menderita anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin.
- f. Untuk menentukan dan mengkaji bagaimana pelaksanaan program MBG memengaruhi berat badan remaja putri yang menderita anemia di SMA Negeri 1 Pantai Cermin selama kurun waktu satu bulan.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Untuk meningkatkan keahlian dan pengetahuan di bidang penelitian gizi kesehatan masyarakat, khususnya terkait intervensi gizi bagi remaja.
- b. Melatih keterampilan dalam melakukan pengumpulan data lapangan seperti pencatatan food weighing, pengukuran kadar hemoglobin dan berat badan, serta pengolahan data gizi.
- c. Memperbaiki kemampuan berpikir kritis dan Sebuah metode analitis yang didasarkan pada data lapangan nyata untuk mengkaji hubungan antara asupan makanan dan status gizi remaja.

2. Bagi Responden

- a. Mendapatkan informasi mengenai status gizi mereka, termasuk kadar hemoglobin dan berat badan.
- b. Menyebarluaskan pengetahuan mengenai manfaat pola makan seimbang untuk mendukung pembelajaran dan kesehatan.
- c. Mendapatkan manfaat langsung dari program MBG yang berpotensi memperbaiki status gizi mereka.

3. Bagi pelaksana program MBG

- a. Menjadi bahan evaluasi terhadap kualitas makanan yang diberikan dalam program MBG.
- b. Menyediakan data ilmiah terkait dampak pemberian makanan bergizi terhadap status gizi remaja putri.
- c. Menjadi dasar untuk penyempurnaan atau pengembangan kebijakan gizi di sekolah dalam program-program serupa ke depannya.