

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap peralihan menuju kedewasaan yang ditandai oleh berbagai perubahan, terutama perkembangan fisik yang berlangsung secara cepat dan signifikan, perkembangan kognitif, serta kondisi emosional. Tahap ini menjadi fase penting dalam kehidupan karena dapat memberikan peluang sekaligus risiko yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan individu pada masa mendatang. Kurangnya pemahaman remaja mengenai kandungan gizi dalam makanan serta manfaatnya bagi proses pertumbuhan dapat menyebabkan terbentuknya kebiasaan dan perilaku makan yang kurang tepat (Dampang and Divany, 2024). Disebabkan oleh banyaknya aktivitas, terutama kegiatan di sekolah, pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja lainnya (Asmin et al., 2021).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata – rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi melalui asupan makanan setiap hari bagi hampir semua orang dengan konteks umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat. AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral (Permenkes RI, 2019). AKG dapat digunakan sebagai standar dalam merancang, menilai, dan mengevaluasi asupan makanan bagi individu maupun kelompok. Di samping itu, AKG juga menjadi fondasi dalam merancang menu serta menentukan kecukupan nutrisi untuk mendukung perkembangan, kesehatan, dan aktivitas sehari-hari.

Kekurangan asupan zat gizi dapat mengakibatkan kondisi gizi yang tidak baik dan berpotensi menimbulkan berbagai efekburuk pada kalangan remaja. Remaja dengan status gizi buruk dapat menyebabkan penundaan pertumbuhan karena sakit, penurunan aktivitas dan prestasi belajar, dan penurunan kebugaran. (Atasasih & Aziz, 2022).

Hal ini berkaitan erat dengan tingkat asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh remaja sehari-hari. Asupan zat gizi makro merupakan kemampuan seseorang untuk

mengonsumsi suatu makanan. Zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak memiliki peranan penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta pemeliharaan fungsi tubuh, khususnya pada kelompok usia remaja. Pemenuhan asupan zat gizi makro yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat berdampak pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Mawitjere et al., 2021).

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) program yang dirancang untuk menjadi alternatif dalam peningkatan asupan zat gizi secara berkelanjutan. Program ini memberi dukungan gizi bagi anak usia sekolah dan kelompok rentan dengan tujuan utama meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia sekaligus menangani permasalahan gizi. Program ini memiliki tujuan untuk setiap anak sekolah mendapatkan asupan makanan yang sehat dan bergizi secara teratur di lingkungan sekolah, dengan ketersediaan makanan di sekolah diharapkan anak - anak dapat memenuhi sebagian besar kebutuhannya (Wulandari et al., 2025).

Keberhasilan program pemberian makanan bergizi di sekolah tidak hanya ditentukan oleh kecukupan zat gizi, melainkan dari tingkat kesukaan siswa terhadap makanan yang diberikan. Tingkat kesukaan (acceptability) merupakan respon subjektif siswa terhadap rasa, aroma, warna, tekstur, dan penampilan makanan. Apabila makanan yang disajikan tidak disukai, maka anak cenderung tidak menghabiskan makanan tersebut, sehingga asupan zat gizi yang diharapkan dari program tidak tercapai secara optimal (Imelda et al., 2025).

Rendahnya tingkat kesukaan siswa terhadap makanan bergizi di sekolah sering disebabkan oleh menu yang monoton, rasa yang kurang sesuai dengan preferensi anak, serta penyajian yang kurang menarik. Oleh karena itu, variasi menu dan inovasi pengolahan pangan menjadi faktor penting dalam meningkatkan minat dan kesukaan siswa terhadap makanan bergizi yang disediakan di sekolah (Widagdi, 2022). Tingkat kesukaan terhadap makanan tergantung pada cara pengolahan makanan tersebut. Tingkat kesukaan akan mempengaruhi daya terima terhadap menu yang disajikan. Semakin seseorang menyukai menu makanan akan semakin tinggi daya terima terhadap makanan tersebut dan sebaliknya (Fakih, 2020).

Penelitian mengenai daya terima Makanan Bergizi Gratis (MBG) di SD 50 Kota Ternate menunjukkan bahwa secara keseluruhan Tingkat penerimaan siswa terhadap makanan berada pada kategori baik. Hal ini terlihat dari tingginya persentase siswa makanan <20% sebesar 71,1%, yang mencerminkan bahwa sebagian besar siswa mengonsumsi hampir seluruh porsi makanan yang diberikan. Tingkat kesukaan siswa juga sejalan dengan temuan tersebut, di mana 71,1% siswa menyatakan “Suka” terhadap makanan MBG. Hasil ini menunjukkan bahwa menu yang disajikan telah sesuai dengan preferensi Sebagian besar anak sekolah dasar, baik dari segi rasa, tampilan, maupun tekstur (Sains & Humaniora, 2025).

Dalam penelitian (Khansa et al., 2024), dilakukan di SMK R.A Kartini Bandung, menemukan bahwa Rata-rata asupan zat gizi makro, yaitu karbohidrat, protein, lemak, dan energi subjek dibawah anjuran Angka Kecukupan Gizi bagi remaja. Tingkat kecukupan karbohidrat, protein, dan energi subjek berada pada kategori defisit sedang. Tingkat kecukupan lemak subjek berada pada kategori cukup.

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam telah dilaksanakan sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi siswa di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 48 siswa dan siswi, didapati tingkat kesukaan terhadap menu MBG berada pada kategori suka hingga sangat suka. Namun, pada beberapa menu, khususnya lauk nabati dan sayur, masih terdapat siswa yang menyatakan kurang suka terhadap makanan yang disajikan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki asupan zat gizi makro yang berada pada kategori normal, baik untuk energi, karbohidrat, protein, maupun lemak. Tingkat kesukaan yang baik terhadap menu makanan bergizi gratis turut berkontribusi terhadap konsumsi makanan yang lebih optimal sehingga mendukung pemenuhan kebutuhan zat gizi harian siswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kesukaan Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) dan Asupan Zat Gizi Makro pada Siswa dan Siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam penting dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Tingkat Kesukaan Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Dan Asupan Zat Gizi Makro Siswa Siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Tingkat Kesukaan Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Dan Asupan Zat Gizi Makro Siswa Siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- 1) Menilai tingkat kesukaan siswa siswi terhadap Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) berdasarkan warna, rasa, aroma, dan tekstur SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam.
- 2) Menilai asupan zat gizi makro yang meliputi energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada siswa siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Sekolah

Menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dalam pelaksanaan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG), khususnya terkait tingkat kesukaan siswa siswi terhadap menu yang disajikan, sehingga sekolah dapat memberikan masukan kepada pengelola program untuk perbaikan menu agar lebih diterima oleh siswa dan siswi.

2. Bagi siswa dan siswi

Menjadi informasi bagi siswa dan siswi mengenai pentingnya mengonsumsi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang disediakan di sekolah. Tingkat kesukaan yang baik terhadap menu MBG diharapkan dapat meningkatkan konsumsi makanan yang diberikan, sehingga kebutuhan zat gizi makro dapat terpenuhi serta mendukung kesehatan dan proses belajar siswa.

