BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah tahap transisi menuju kedewasaan. Dalam fase ini, sering kali dianggap sebagai lanjutan dari masa kanak-kanak. Tahap ini merupakan kondisi perubahan mental yang menghubungkan kehidupan di masa kanak-kanak dengan proses pendewasaan. (Suryana *et al.*, 2022)

Menurut zakiah daradjat yang dikutip dalam (Suryana *et al.*, 2022), masa remaja dipahami sebagai tahap yang berada di antara dua keadaan yang tidak terlalu jelas. Mereka tidak termasuk dalam kategori dewasa maupun anak-anak. Sering kali, fase remaja dianggap sebagai periode sementara atau transisi yang memerlukan arahan dari orang dewasa karena remaja belum sepenuhnya menguasai kemampuan fisik dan mental mereka.

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang berbeda dan sulit, ditandai dengan perubahan yang signifikan dalam bidang sosial, emosional, dan fisik. Pada rentang usia sekitar 11 hingga 14 tahun, terjadi percepatan pertumbuhan yang terlihat dari peningkatan tinggi dan berat badan secara nyata. Selain itu, ciri-ciri seksual sekunder mulai muncul, seperti perkembangan payudara pada gadis remaja, pembesaran testis pada laki-laki remaja, dan pertumbuhan rambut kemaluan dan ketiak. Perubahan-perubahan tersebut dapat memengaruhi persepsi diri dan tingkat kepercayaan diri remaja, sekaligus menandai kematangan fungsi reproduksi. Proses fisiologis ini juga berkaitan dengan munculnya dorongan serta ketertarikan terhadap lawan jenis sebagai bagian dari perkembangan seksual (Safira, & Yarnim 2024).

3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah ditetapkan biasanya digunakan untuk menentukan kebutuhan nutrisi remaja. Berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan tingkat aktivitas fisik, AKG digunakan sebagai panduan untuk menentukan apakah asupan nutrisi harian sudah mencukupi, guna mendukung tercapainya kondisi kesehatan yang optimal.

. **Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Untuk Usia 13-18 Tahun**

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
Laki-laki							
13–15 tahun	50	163	2400	70	80	350	34
16–18 tahun	60	168	2650	75	85	400	37
Perempuan							
13–15 tahun	48	156	2050	65	70	300	29
16–18 tahun	52	159	2100	65	70	300	29

Sumber : Permenkes RI No.28 Tahun 2019

4. Masalah Gizi pada Remaja

Remaja terus mengalami masalah gizi karena pertumbuhan mereka yang pesat, yang mengharuskan mereka untuk mengonsumsi makanan yang seimbang. Ketidak seimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat menyebabkan remaja mengalami gizi kurang, overweight, maupun obesitas. Pola makan tidak teratur, sedikit mengonsumsi buah dan sayuran, banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, serta kurang berolahraga, semuanya merupakan faktor yang berkontribusi terhadap penyakit ini dan pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang, sehingga berpotensi berdampak pada kesehatan dan produktivitas di masa mendatang (Agnesia, 2021).

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh melalui proses mengenal, Hal ini terjadi ketika seseorang menggunakan kelima indranya penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan untuk merasakan suatu objek. Pengetahuan merupakan elemen penting dalam ranah kognitif karena menjadi landasan bagi pembentukan sikap dan tindakan seseorang. Dalam studi epistemologi, pengetahuan dimaknai sebagai informasi atau pemahaman yang didapat melalui pengalaman, pembelajaran, dan proses berpikir, yang selanjutnya digunakan oleh individu sebagai dasar untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah (Pitang, Gobang & Leu, 2025).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Dita Kristiana & Sri Subiyatun Widaningsih, 2021), tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor karakteristik individu dan sosial.

1. Usia

   Kemampuan kognitif dan kebiasaan mental seseorang dipengaruhi oleh usia mereka. Kemampuan kognitif dan proses berpikir seseorang meningkat seiring bertambahnya usia, yang mengarah pada perolehan pengetahuan yang lebih baik.

2. Pendidikan

   Tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menerima, memproses, dan mengerti informasi. Pendidikan memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai sumber pengetahuan serta meningkatkan kemampuan berpikir kritis.

3. Informasi atau media massa

   Informasi atau media massa sangat berperan dalam meningkatkan pengetahuan. Masyarakat yang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan, media cetak, atau media elektronik menunjukkan pemahaman yang lebih baik. Paparan informasi dapat memberikan efek langsung terhadap peningkatan pemahaman individu.

4. Sosial, budaya, dan ekonomi

   Pengetahuan juga dipengaruhi oleh variabel sosial, budaya, dan ekonomi. Fasilitas kesehatan dan sumber informasi umumnya lebih mudah diakses oleh orang-orang dengan tingkat sosial ekonomi yang lebih tinggi. Selain itu, budaya dan kebiasaan yang ada di masyarakat dapat mempengaruhi cara pandang serta pemahaman individu terhadap berbagai hal.

5. Lingkungan

   Lingkungan merupakan faktor lain yang memiliki pengaruh, karena interaksi sosial di sekitar individu dapat menjadi sumber pembelajaran yang tidak langsung. Dukungan dari keluarga dan masyarakat memainkan peran penting dalam proses pertukaran informasi, sehingga bisa memperluas wawasan seseorang.

6. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dan pengalaman orang lain menjadi sumber pengetahuan yang signifikan. Individu yang memiliki pengalaman terkait Orang yang berpengalaman biasanya memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang suatu subjek.

C. Keamanan Pangan

1. Pengertian Keamanan Pangan

Peraturan Pemerintah (PP) No. 86 Tahun 2019 mendefinisikan keamanan pangan sebagai keadaan dan upaya yang diperlukan untuk menjaga agar makanan terbebas dari potensi kontaminasi biologis, kimia, dan lainnya yang dapat mengganggu, membahayakan, dan mengancam kesehatan manusia serta tidak bertentangan dengan agama, kepercayaan, atau budaya masyarakat agar aman untuk dikonsumsi. Menurut World Health Organization (WHO), keamanan pangan adalah suatu aspek kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan perlindungan konsumen terhadap risiko keracunan makanan dan penyakit bawaan pangan dengan mengendalikan faktor-faktor yang membuat makanan tidak aman untuk dikonsumsi sepanjang rantai pangan.

2. Prinsip-Prinsip Keamanan Pangan

1. Prinsip higien dan sanitasi pangan

Prinsip higien dan sanitasi pangan berfokus pada pengendalian kebersihan, lingkungan, perlalatan, bahan makan, serta tenaga yang menangani makanan untuk mengurangi risiko kontaminasi pangan. Hygiene meliputi usaha menjaga kebersihan pada individu dan peralatan, sedangkan sanitasi berupaya menciptakan kondisi yang sehat dan bersih agar pangan tetap aman untuk dikonsumsi. Dalam penerapan prinsip ini, tindakan seperti memilih bahan baku berkualitas tinggi dan menyimpan bahan makanan dengan benar, proses pengolahan, hingga penyajian perlu memperhatikan aspek kebersihan untuk mencegah ancaman biologis, kimia, dan fisik. Hal ini sejalan dengan prinsip higiene sanitasi makanan yang mencakup seluruh tahapan produksi hingga penyajian untuk memastikan pangan terbebas dari kontaminasi yang dapat membahayakan Kesehatan (Dini Rahmadhani & Sri Sumarmi, 2021).

2. Prinsip Pengolahan, Penyimpanan, dan Penyajian Makanan yang Aman

Komponen kunci dari kebijakan keamanan pangan, yang bertujuan untuk melindungi kesehatan masyarakat dan mendorong ketahanan pangan berkelanjutan, adalah pentingnya pengolahan, penyimpanan, dan penyajian makanan yang aman. dalam konteks keamanan pangan, tahapan mulai dari pasca panen hingga konsumsi akhir memiliki peran yang sangat penting karena banyak kasus penyakit yang ditularkan melalui makanan terjadi disebabkan oleh kesalahan dalam proses tersebut (Tarigan *et al.*, 2025).

a. Pengolahan Makanan yang Aman

Pengolahan makanan yang aman berfokus pada pencegahan kontaminasi biologis, kimia, dan fisik mulai dari proses produksi hingga makanan siap untuk dimakan. World Health Organization (WHO) Keamanan pangan didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari bagaimana makanan disiapkan, diproses, dan ditangani untuk memastikan bahwa konsumen tidak berisiko mengalami masalah kesehatan.

b. Penyimpanan Makanan yang Aman

Penyimpanan makanan merupakan tahapan penting dalam mempertahankan mutu dan keamanan produk pangan, mengingat banyak produk makanan memiliki masa simpan yang pendek dan rentan terhadap kerusakan. Produk pangan dapat mengalami penurunan kualitas akibat kerusakan biologis, fisik, maupun kimia, Oleh karena itu, kemasan yang sesuai diperlukan untuk melindungi produk selama penyimpanan dan distribusi. Kemasan memiliki lebih banyak tujuan daripada sekadar sebagai wadah, tetapi juga berfungsi menjaga kualitas, mencegah kontaminasi, serta membantu memperpanjang umur simpan (shelf life). Pemilihan bahan kemasan perlu disesuaikan dengan karakteristik produk, termasuk mempertimbangkan daya tembus terhadap gas dan uap air karena hal tersebut dapat memengaruhi kecepatan kerusakan pangan. Oleh karena itu, penerapan teknologi pengemasan dan sistem penyimpanan yang tepat menjadi bagian penting dalam menjamin keamanan serta kualitas pangan hingga dikonsumsi (Ropikoh *et al.*, 2024).

c. Penyajian Makanan yang Aman

Penyajian makanan yang aman adalah proses menata dan menyajikan makanan kepada konsumen dengan tetap menjaga kebersihan, kualitas, serta mencegah terjadinya kontaminasi. Penyajian dilakukan menggunakan peralatan yang bersih dan sesuai dengan jenis serta porsi makanan agar tidak merusak mutu pangan. Penataan makanan harus memperhatikan prinsip higiene sanitasi, termasuk menghindari kontak langsung dengan tangan dan menggunakan alat bantu seperti sendok atau sarung tangan bersih. Suhu makanan juga perlu dipertahankan sesuai standar agar tidak memicu pertumbuhan mikroorganisme. Selain itu, makanan sebaiknya disajikan dalam waktu yang tepat setelah pengolahan untuk menjaga kesegaran dan nilai gizinya (Palupi & Prawiningdyah, 2024).

3. Kontaminasi pangan (biologis, kimia, dan fisik)

Menurut (Akita, Roni Gunawan & Herkules, 2025) kontaminasi pangan merupakan masuknya zat atau agen yang tidak diinginkan ke dalam makanan sehingga dapat membahayakan kesehatan konsumen. Kontaminasi dapat terjadi pada berbagai tahapan rantai pangan dan sering dibagi menjadi tiga kategori: kontaminasi fisik, kimia, dan biologis.

1. Biologis

Kontaminasi biologis terjadi akibat masuknya mikroorganisme patogen ke dalam pangan, seperti bakteri Salmonella dan Escherichia coli, yang dapat menyebabkan penyakit bawaan makanan (foodborne disease).

2. Kimia

Kontaminasi kimia merupakan masuknya zat kimia berbahaya ke dalam pangan, seperti residu pestisida, logam berat, atau penggunaan bahan tambahan pangan yang tidak sesuai standar.

3. Kontaminasi Fisik

Kontaminasi fisik terjadi ketika objek asing seperti pecahan kaca, logam, atau bahan lainnya masuk ke dalam makanan.

4. Metode Pengukuran Pengetahuan Keamanan Pangan

Berdasarkan penelitian (Pakpahan *et al.*, 2022). (Pakpahan *et al.*, 2022). Dalam penelitian ini, digunakan kuesioner pilihan ganda tertutup dengan sepuluh pertanyaan untuk mengukur pengetahuan peserta tentang keamanan pangan.

Terdapat empat pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan, dan hanya satu yang benar. Kuesioner ini mengukur pengetahuan responden mengenai pengertian keamanan pangan, bahaya biologis, kimia, dan fisik, risiko kontaminasi silang, penyimpanan dan pengolahan makanan yang aman, penggunaan bahan tambahan pangan sesuai aturan, pentingnya higiene dan sanitasi, serta praktik kebersihan dalam pengolahan dan penyajian makanan. Sistem penilaian diterapkan dengan memberikan skor 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Skor kemudian dijumlahkan, dengan rentang nilai 0–10, dan diklasifikasikan ke dalam tingkat pengetahuan baik, cukup, dan buruk sesuai dengan persentase masing-masing responden.

D. Makanan Jajanan

1. Definisi Makanan Jajanan

Makanan jalanan atau street food merujuk pada hidangan serta minuman yang disiapkan dan dipasarkan oleh para pedagang di lokasi-lokasi umum seperti tepi jalan, sekolah, pasar, terminal, stasiun, dan area permukiman, yang dapat dimakan langsung tanpa perlu ada pengolahan lebih lanjut.

Makanan jajanan sering disebut juga sebagai makanan selingan atau makanan kecil yang biasanya dikonsumsi di antara waktu makan utama, seperti pada pukul 10.00 pagi atau sore hari sekitar pukul 16.00–17.00. Dalam satu kali konsumsi, makanan jajanan umumnya menyumbang energi sekitar 150–200 kalori, tergantung jenis dan porsinya (Harahap *et al.*, 2025).

2. Karakteristik Makanan Jajanan

Salah satu hal yang memengaruhi keputusan konsumen tentang jajanan adalah kualitasnya. Karakteristik ini berkaitan dengan atribut atau sifat yang ada pada produk jajanan dan menjadi pertimbangan dalam proses pemilihan. Atribut tersebut meliputi aspek sensori seperti rasa, aroma, dan tekstur, serta penampilan produk yang dapat menarik perhatian untuk dikonsumsi (Muhammad Fathul, Agustin & Marydiyah, 2022).

Selain itu, karakteristik jajanan juga berkaitan dengan daya tarik secara keseluruhan, kesesuaian dengan selera konsumen, serta nilai praktis dari produk tersebut. Jajanan yang memiliki rasa yang disukai, aroma yang menggoda, tekstur

yang sesuai, serta penampilan yang menarik biasanya lebih diminati. Dengan demikian, karakteristik makanan jajanan memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi dan dapat memengaruhi jumlah asupan zat gizi yang berasal dari jajanan (Muhammad Fathul, Agustin & Marydiyah, 2022)

3. Jenis-Jenis jajanan yang populer di kalangan remaja

Jenis jajanan yang populer di kalangan remaja umumnya meliputi Mereka dapat dengan mudah menemukan jajanan kemasan, makanan gorengan, minuman manis, dan makanan cepat saji di lingkungan mereka. Remaja biasanya memilih makanan dengan rasa yang kuat dan praktis, seperti manis, asin, dan gurih, serta harganya terjangkau. Contohnya antara lain fast food seperti hamburger dan kentang goreng, berbagai snack kemasan berbumbu, minuman bersoda atau minuman berpemanis, serta aneka gorengan. Jajanan ini biasanya rendah serat dan mikronutrien, tetapi tinggi kalori, lemak, gula, dan garam. Pola konsumsi ini dipengaruhi oleh faktor ketersediaan, lingkungan pergaulan, dan preferensi rasa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemilihan jajanan pada remaja lebih didasarkan pada kepraktisan dan daya tarik rasa dibandingkan pertimbangan nilai gizi dan kesehatan (Nikmah, 2024).

4. Kriteria Pemilihan Jajanan Yang Sehat

Kriteria dalam memilih jajanan yang sehat mencakup beberapa aspek utama. kriteria pemilihan jajanan yang sehat pada remaja berkaitan dengan aspek keamanan, kebersihan, serta kehalalan produk pangan. aspek keamanan pangan, yaitu makanan harus bebas dari bahan berbahaya dan layak untuk dikonsumsi, kebersihan dan higiene, yang dapat dilihat dari kondisi tempat berjualan yang bersih, penggunaan peralatan yang higienis, serta makanan yang terlindungi dari debu maupun serangga. kondisi kemasan dan fisik produk, seperti kemasan yang masih baik, tidak rusak, serta belum melewati batas tanggal kedaluwarsa. keberadaan label dan izin edar, termasuk label halal serta informasi produk sebagai bentuk jaminan mutu dan keamanan. proses pengolahan yang tepat, yakni makanan diproduksi dengan cara yang benar sehingga terhindar dari risiko kontaminasi. Oleh karena itu, pemilihan jajanan yang sehat sebaiknya tidak hanya mempertimbangkan rasa dan harga, tetapi juga memperhatikan aspek keamanan, kebersihan, dan mutu pangan (Fajriani *et al.*, 2022).

5. Metode Pengukuran Pengetahuan Makanan Jajanan

Pengukuran pengetahuan tentang makanan jajanan dalam penelitian ini mengacu pada penelitian (Rohmatillah, 2019) dengan menggunakan kuesioner tertutup berbentuk pernyataan benar dan salah yang terdiri dari 10 soal. Terdapat dua kemungkinan jawaban untuk setiap pernyataan: "Benar" dan "Salah." Jawaban yang benar mendapat nilai 1, sedangkan jawaban yang salah mendapat nilai 0. Skor yang diperoleh responden kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan nilai total, Setelah data dikonversi ke dalam persentase, tiga tingkat pengetahuan diidentifikasi: baik (≥76%), cukup (56–75%), dan buruk (≤55%). Metode ini digunakan untuk mengukur pemahaman responden tentang keamanan makanan jalanan, termasuk ciri-ciri jajanan yang aman serta bahan tambahan pangan yang berisiko bagi kesehatan.

E. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Menurut WHO dan Kementerian Kesehatan Indonesia, keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan diet tubuh untuk aktivitas metabolisme menentukan status gizi. Pengukuran berat badan dan tinggi badan biasanya digunakan untuk menentukan status gizi anak, yang merupakan ukuran seberapa baik kebutuhan nutrisi mereka terpenuhi. Selain itu, kondisi kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan dikenal sebagai status gizi. Untuk menilai status gizi, dilakukan pemeriksaan yang melibatkan pengukuran data antropometri, analisis biokimia, serta peninjauan riwayat gizi.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut komponen yang berbeda, status gizi adalah kondisi fisik yang mewakili hasil dari asupan, penyerapan, dan penggunaan nutrisi oleh tubuh. Baik penyebab langsung maupun tidak langsung yang saling terkait memiliki dampak pada penyakit ini (Syahroni *et al.*, 2021) yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Langsung

a. Infeksi

Ada keterkaitan yang kuat antara status gizi dan infeksi. Cukupnya asupan makanan pada anak dapat dipengaruhi oleh adanya infeksi. Melalui berbagai

cara, infeksi dapat menyebabkan malnutrisi. Ketika anak terinfeksi, kesehatan mereka akan menurun, yang berimbas pada berkurangnya nafsu makan. Akibatnya, jumlah makanan yang dikonsumsi menurun, menyebabkan kekurangan zat gizi penting bagi tubuh.

b. Asupan Makanan

Makanan adalah kebutuhan dasar manusia dan sumber energi utama untuk aktivitas sehari-hari. Ketika asupan makanan tidak seimbang, hal ini dapat memengaruhi status gizi remaja. Kekurangan energi yang diperlukan bisa mengakibatkan penurunan status gizi, sehingga anak menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit.

2. Faktor Tidak Langsung

a. Sosial Ekonomi Keluarga

Status gizi anak sangat dipengaruhi oleh variabel sosioekonomi, terutama kemiskinan pendapatan. Kemungkinan terjadinya masalah terkait gizi dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi sangat dipengaruhi oleh tingkat sosioekonomi. Anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah lebih rentan terhadap masalah gizi.

b. Pendidikan Orangtua

Kemungkinan terjadinya masalah gizi dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi sangat dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi. Anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah seringkali lebih rentan terhadap masalah gizi. Hal ini terjadi karena berbagai faktor, seperti ketersediaan pangan, akses terbatas ke makanan, pilihan gaya hidup yang buruk, kurangnya informasi, dan kurangnya pendidikan orang tua.

c. Pola Asuh Orangtua

Interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak selama proses pengasuhan disebut sebagai pola pengasuhan. Anak-anak yang diasuh dengan baik oleh orang tua mereka cenderung lebih sehat daripada mereka yang tidak. Akibatnya, gaya pengasuhan memiliki dampak besar pada gizi dan kesehatan anak secara keseluruhan, serta dapat memengaruhi perilaku makan dalam keluarga.

d. Pola Makan Keluarga

Gizi keluarga merupakan refleksi dari kebiasaan makan yang diterapkan di dalam rumah tangga. Pola makan yang baik ditandai dengan Keberadaan berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai komposisi makanan yang diinginkan. Kualitas dan kelengkapan komposisi makanan di keluarga sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengolah makanan, akses terhadap bahan makanan, serta pengetahuan dan kebiasaan dalam pengolahan makanan.

e. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah, khususnya kantin, memiliki peranan krusial dalam menawarkan berbagai pilihan jajanan bagi para siswa. Meski demikian, Orang tua, pendidik, dan administrator sekolah sering khawatir tentang ketersediaan makanan ringan di sekolah. Hal ini disebabkan oleh kemungkinan bahwa makanan ringan tersebut dapat memengaruhi kondisi gizi para siswa, terutama apabila mengandung bahan berbahaya, baik dari segi biologis maupun kimiawi.

3. Metode Penilaian Status Gizi

Menurut buku yang membahas penilaian status gizi (Harjatmo et al., n.d.), terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan untuk menilai status gizi, di antaranya:

Metode Antropometri

Antropometri adalah sebuah teknik yang digunakan untuk mengukur tubuh atau bagian tertentu dari tubuh manusia dengan tujuan untuk menilai kondisi gizi individu. Bagian tubuh yang Sering digunakan sebagai ukuran antropometrik, seperti tinggi badan, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar lengan atas, dan berat badan, untuk menilai status gizi.

4. Klasifikasi Status Gizi

Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) Anak usia 5–18 tahun	Sangat Kurang	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sampai < -2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai +1 SD
	Gizi Lebih	+1 SD sampai +2 SD
	Obesitas	> +2 SD

Sumber:Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020.

Tabel 3. Klasifikasi Status Gizi TB/U

Indeks	**Kategori Status Gizi**	**Ambang Batas (Z-Score)**
TB/U Anak usia 5–18 tahun	Sangat Pendek	< -3 SD
	Pendek	-3 SD sampai < -2 SD
	Normal	-2 SD sampai +2 SD
	Tinggi	> +2 SD

Sumber:Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020.

F. Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

1. Pengertian Program MBG

Program makan bergizi gratis, atau yang lebih dikenal dengan MBG, adalah salah satu langkah yang diambil oleh pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kualitas gizi anak-anak dan mendukung keberhasilan pendidikan mereka. Tujuan dari program ini adalah untuk menurunkan angka stunting, memperbaiki status gizi, dan mendukung pencapaian akademik siswa di berbagai jenjang pendidikan. pelaksanaan MBG memberikan dampak positif terhadap kehadiran dan prestasi akademik siswa, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas asupan gizi mereka. Inisiatif ini telah diterapkan di berbagai wilayah di Indonesia, dengan harapan dapat melahirkan generasi muda yang lebih sehat dan mampu bersaing dengan baik (Natalia Desiani & Ahmad Syafiq, 2025).

2. Tujuan program MBG

Tujuan dari Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) adalah untuk meningkatkan asupan nutrisi anak-anak usia sekolah serta menurunkan risiko terjadinya stunting, yang masih menjadi permasalahan gizi serius di Indonesia. Untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mencegah masalah pertumbuhan jangka panjang, pemenuhan nutrisi yang memadai sangatlah penting. Oleh karena itu, pemberian makanan bergizi melalui program ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perbaikan status gizi dan peningkatan kualitas kesehatan anak (Amanda *et al.*, 2026).

3. Dampak Program MBG Terhadap Status Gizi

Status gizi siswa telah meningkat secara signifikan berkat Program Makanan Bergizi Gratis (MBG). Program ini mampu menurunkan angka stunting dan malnutrisi karena menyediakan akses rutin terhadap makanan bergizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik anak. Dengan konsumsi nutrisi yang memadai, siswa mengalami perkembangan fisik yang lebih optimal dan daya tahan tubuh yang meningkat, sehingga risiko kekurangan gizi berkurang. Selain itu, Pemenuhan kebutuhan energi harian serta makronutrien dan mikronutrien semakin terbantu dengan tersedianya makanan bergizi di sekolah, yang penting untuk mendukung aktivitas belajar dan konsentrasi. Program MBG juga mendorong partisipasi komunitas dalam penyediaan makanan bergizi, sehingga keberlanjutan asupan gizi lebih terjamin. Tantangan yang perlu diperhatikan agar dampak gizi maksimal antara lain ketersediaan bahan pangan lokal, mekanisme distribusi makanan, dan pendanaan yang konsisten. Secara keseluruhan, MBG berperan penting dalam meningkatkan status gizi siswa, terutama bagi mereka dari keluarga kurang mampu (Qomarrullah, Suratni & Sawir, 2025).

G. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi yang berdasarkan konsep teori namun bersifat operasional. Definisi operasional setiap variabel dalam penelitian ini adalah :

Tabel 4. Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Pengetahuan Keamanan Pangan	Pengetahuan keamanan pangan adalah kemampuan siswa dalam memahami, memilih, dan menilai makanan yang aman dikonsumsi berdasarkan kebersihan, cara penyimpanan, kondisi makanan, serta kandungan bahan berbahaya pada makanan.	Kuesioner pengetahuan kemanan pangan	Kategori Pengetahuan: 1. Baik ≥70% (Benar soal : 8–10 soal) 2. Kurang Baik ≤70% (Benar soal : 1–7 soal) (Rahayu & Nurjanah, 2025)	Ordinal
2	Pengetahuan Makanan Jajanan	Pengetahuan makanan jajanan adalah Kemampuan siswa memahami karakteristik, keamanan kandungan gizi dan cara memilih makanan jajanan yang sehat.	Kuesioner pengetahuan makanan jajanan	Kategori Pengetahuan: 1. Baik ≥70% (Benar soal : 8–10 soal) 2. Kurang Baik ≤70% (Benar soal : 1–7 soal) (Rahayu & Nurjanah, 2025)	Ordinal

3	Status Gizi	Status gizi adalah keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh yang diukur berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dan tinggi badan menurut Umur (TB/U).	Pengukuran berat badan (timbangan digital) dan tinggi badan (stadiometer)	Kategori status gizi menurut IMT/U: 1. Sangat Kurang 2. Gizi Kurang 3. Gizi Baik 4. Gizi Lebih 5. Obesitas Kategori status gizi menurut TB/U: 1. Sangat Pendek 2. Pendek 3. Normal 4. Tinggi (Kemenkes RI, 2020)	Ordinal