# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk dalam kelompok usia remaja yang menempuh pendidikan pada tingkat kelas X hingga XII, umumnya berusia 15–18 tahun. Periode ini ditandai dengan perubahan yang berlangsung secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut turut meningkatkan kebutuhan zat gizi dan membuat remaja semakin memiliki kebebasan dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun (2014), siswa usia remaja di tingkat SMA tergolong sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah ketidakseimbangan asupan gizi. Kondisi tersebut tampak dari pola makan yang lebih sering mengarah pada makanan maupun camilan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang cukup tinggi, sementara asupan sayur dan buah cenderung minim. Di samping itu, kebiasaan melewatkan sarapan juga tercatat sebagai persoalan yang kerap dijumpai pada kelompok usia remaja.

Menurut Hardinsyah (2017), Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman setelah bangun tidur hingga sebelum pukul 09.00 pagi yang berperan dalam menyediakan sekitar 15–30% kebutuhan zat gizi harian. Pemenuhan sarapan yang cukup dapat membantu mendukung aktivitas remaja agar tetap sehat, aktif, dan mampu menjalankan kegiatan belajar dengan baik. Namun, berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan bahwa 26,1% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa melakukan sarapan. Selain itu, sekitar 26% lainnya hanya mengonsumsi minuman, seperti air putih, teh, atau susu saat pagi hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja masih memulai aktivitas sekolah tanpa memperoleh energi dan zat gizi yang memadai, sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan memengaruhi kebiasaan makan pada waktu berikutnya.

Kebiasaan melewatkan sarapan menunjukkan bahwa diperlukan langkah-langkah untuk meningkatkan asupan gizi remaja, terutama di lingkungan sekolah. Salah satu langkah yang diambil pemerintah adalah Program “Makanan Bergizi

Gratis" (MBG), yang bertujuan menyediakan makanan bergizi bagi para siswa. Program ini diharapkan dapat meningkatkan status gizi, meningkatkan konsentrasi dalam proses belajar, serta membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian siswa melalui penyediaan makanan yang disusun berdasarkan standar yang lebih terarah (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024).

Dalam pelaksanaannya, program MBG perlu memperhatikan prinsip gizi seimbang guna memenuhi kebutuhan zat gizi siswa yang meliputi sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan susu, serta disertai edukasi gizi dan pembiasaan makan bersama di sekolah (Ngabidin, Anita and Yuswanto, 2025). Namun, setelah program berjalan, muncul berbagai tantangan, antara lain distribusi, ketepatan waktu penyajian, keamanan pangan, variasi menu, serta penerimaan siswa terhadap makanan yang disajikan. Penerimaan ini dapat dilihat dari adanya sisa makanan (Badan Gizi Nasional, 2025).

Sisa makanan adalah bagian makanan yang tidak dikonsumsi hingga selesai dan masih tertinggal di piring setelah kegiatan makan berakhir. Jumlah makanan yang tersisa dapat menjadi gambaran mengenai kemampuan dan kemauan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang telah disediakan. Semakin besar jumlah makanan yang tidak dihabiskan, semakin tinggi pula pemborosan makanan yang terjadi (Wayansari, Anwar and Amri, 2018).

Pada pelajar, banyaknya makanan yang tersisa bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari luar. Faktor yang berasal dari dalam mencakup selera makan dan pola makan, kondisi mental, serta intensitas rasa lapar. Di sisi lain, faktor yang berasal dari luar meliputi mutu makanan yang dihidangkan, seperti cita rasa, bau, tekstur, temperatur, tampilan, variasi menu, dan waktu penyajian makanan (Nabila and Ruhana, 2025).

Jumlah sisa makanan yang tinggi menunjukkan bahwa nutrisi dari makanan yang disediakan belum sepenuhnya diserap oleh para siswa. Situasi ini dapat menyebabkan asupan nutrisi harian tidak terpenuhi secara optimal, yang berpotensi berdampak pada status gizi para siswa. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Bappenas (2024), jumlah sisa makanan yang berpotensi dihasilkan dalam rangka Program MBG diperkirakan mencapai 1,1–1,4 juta ton per tahun, di mana sebagian di antaranya masih tergolong sebagai limbah makanan yang masih dapat dimakan.

Selain menjadi bentuk pemborosan pangan, kondisi tersebut juga dapat menggambarkan tingkat penerimaan siswa terhadap makanan yang diberikan (Tim DetikFinance, 2025)

Pemenuhan kebutuhan zat gizi secara seimbang berperan dalam menjaga kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang kemampuan belajar siswa.

Sebaliknya, pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dapat memperbesar kemungkinan terjadinya masalah gizi, baik itu dalam bentuk kurang gizi maupun lebih gizi (Desfita, Azzahra and Zulriyanti, 2024). gizi di kalangan remaja di Indonesia masih menjadi fokus perhatian karena mencakup kedua kondisi tersebut. Pada kelompok usia 15 hingga 18 tahun, prevalensi kekurangan gizi mencapai 8,7%, di antaranya 1,9% mengalami kekurangan gizi berat, sedangkan kelebihan gizi sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 4,0%. Sebaliknya, pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun, prevalensi stunting dan stunting ekstrem masih mencapai 26,9% (Ramadhany, Wahyuningsih and Sufyan, 2023).

Keberadaan berbagai masalah gizi tersebut menunjukkan pentingnya pemantauan status gizi pada kelompok remaja. Pemantauan tidak hanya diperlukan untuk mengetahui kondisi gizi kurang dan gizi lebih, tetapi juga perlu disertai dengan perhatian terhadap perilaku makan. Kebiasaan sarapan serta tingkat penerimaan siswa terhadap makanan yang disajikan dalam rangka program makanan gratis dan bergizi merupakan aspek-aspek penting yang perlu dievaluasi, karena hal tersebut berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi siswa.

Sekolah Menengah Swasta “Sinar Harapan” di Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang, merupakan salah satu sekolah yang mengikuti Program Makanan Gratis Bergizi (MBG). Penelitian di sekolah ini diperlukan untuk mendapatkan gambaran mengenai kebiasaan sarapan, jumlah sisa makanan dari program MBG, serta status gizi siswa, yang akan menjadi dasar untuk evaluasi awal pelaksanaan program. Hasil survei ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan sarapan, tingkat penerimaan siswa terhadap makanan yang disediakan berdasarkan jumlah yang dikonsumsi, serta status gizi siswa sebagai penerima manfaat program.

Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengevaluasi pelaksanaan program makanan gratis yang bergizi, khususnya terkait tingkat penerimaan makanan dan status gizi para siswa. Selain itu, informasi yang diperoleh dapat menjadi landasan untuk pengembangan pendidikan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja, guna mendorong pola makan sehat dan mengurangi risiko masalah gizi di kalangan siswa.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi berjudul **"Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Sisa Makan Bergizi Gratis, Dan Status Gizi Siswa Penerima Program Makan Bergizi Gratis Di SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026"**

## B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pagi, sisa makan bergizi gratis, dan status gizi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi, sisa Makan Bergizi Gratis (MBG), dan status gizi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMA Swasta Sinar Harapan, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026.

### 2. Tujuan khusus

a. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi siswa penerima Program MBG.
b. Menilai sisa makan bergizi gratis pada siswa penerima Program MBG
c. Mengidentifikasi kandungan zat gizi pada menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berdasarkan pedoman yang berlaku.
d. Menilai Status gizi siswa penerima Program MBG

## D. Manfaat Penelitian

### a. Bagi Sekolah

Menambah pengetahuan dan menyediakan data mengenai kebiasaan sarapan, sisa makanan, serta status gizi para siswa yang mengikuti Program Makanan Gratis dan Bergizi (MBG). Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar

untuk mengevaluasi pelaksanaan Program MBG di sekolah-sekolah, termasuk perbaikan jadwal makan, pendidikan gizi, dan penanganan sisa makanan.

**b. Bagi Murid**

Menambah wawasan murid tentang pentingnya sarapan pagi, konsumsi makanan bergizi, dan perilaku makan sehat. Penelitian ini diharapkan membantu meningkatkan kesadaran murid untuk menjaga status gizi serta membiasakan menghabiskan makanan sesuai kebutuhan.