BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah salah satu tahap penting dan kompleks dalam perjalanan perkembangan manusia. Pada periode ini, seseorang mengalami berbagai perubahan yang signifikan, mencakup aspek fisik, psikologis, serta sosial. Secara umum, remaja diartikan sebagai individu yang berusia sekitar 10 sampai 18 tahun, sesuai dengan batasan yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana seseorang mulai mencari jati diri, membentuk kepribadian, serta mengembangkan nilai-nilai dan prinsip hidupnya. (Sinurat et al., 2025).

Masalah gizi pada remaja memiliki implikasi serius bagi kesehatan kaum muda, berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan, serta ekonomi dan kesehatan negara. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Masalah gizi juga berkaitan dengan isu gender, dimana ada prevalensi anemia yang lebih tinggi pada remaja putri dan prevalensi kurus dan stunting yang lebih tinggi pada remaja putra (UNICEF, 2021).

Status gizi adalah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi merupakan salah satu indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari, selain itu juga sebagai bentuk eskpresi dari kondisi keseimbangan yang dipresentasikan dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi remaja merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pengaruhnya besar dalam menenentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein (Aulia, 2021).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah salah satu program kebijakan sosial yang diinisiasi oleh Pemerintah Indonesia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan nutrisi anak-anak di tingkat sekolah dasar, terutama bagi

mereka yang berasal dari keluarga kurang mampu. Selain berperan sebagai intervensi di bidang pendidikan dan kesehatan, program ini juga dirancang sebagai strategi jangka panjang untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas melalui pencegahan stunting dan perbaikan taraf hidup secara keseluruhan (Fitriani & Nurulaini, 2025).

Program MBG bertujuan untuk mengatasi ketimpangan akses terhadap makanan bergizi, terutama bagi siswi dari keluarga kurang mampu. Berdasarkan laporan FAO (2022), sekitar 45 juta anak di seluruh dunia mengalami malnutrisi yang berdampak langsung pada performa akademik dan pertumbuhan fisik mereka. Di Indonesia, masalah stunting dan gizi buruk masih menjadi tantangan besar bagi dunia pendidikan. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa angka stunting nasional mencapai 21,6%, yang berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak dan kemampuan mereka dalam menyerap materi pelajaran (Qomarullah et al., 2025).

Siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah remaja di rentang usia 15-18 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan cepat (growth spurt) . Pertumbuhan dan perkembangan fisik selama masa remaja meningkatkan kebutuhan mereka akan energi dan nutrisi. Perubahan fisik juga mempengaruhi aspek psikologis yang membuat remaja memperhatikan citra tubuh. Citra tubuh yang negatif sering kali menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia, yang mempengaruhi asupan energi dan nutrisi (Pangan & Jakagi, 2024).

Preferensi adalah kesukaan pilihan atau sesuatu yang lebih disukai konsumen. Preferensi konsumen dapat didefenisikan sebagai pilihan suka atau tidak suka oleh seseorang terhadap barang atau jasa yang dikonsumsi. Tingkat preferensi konsumen berbeda-beda, tergantung dari persepsi konsumen tersebut. Adapun yang menjadi faktor dari preferensi adalah produk, harga, tempat atau lokasi, promosi dan atmosfir. Faktor inilah yang menjadi pertimbangan konsumen dalam mengambil keputusan pembelian.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Pada Siswi Di SMK Yayasan Perguruan Taman Siswi Lubuk Pakam.

`

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Pada Siswi SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Berdasarkan Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati, Sayur dan Buah.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Berdasarkan Makanan Pokok.
b. Menilai Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Berdasarkan Lauk Hewani.
c. Menilai Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Berdasarkan Lauk Nabati.
d. Menilai Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Berdasarkan Sayur.
e. Menilai Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Berdasarkan Buah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman serta kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu gizi yang telah diperoleh selama pendidikan, dan dapat menjadi bahan referensi.
2. Bagi sekolah : Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan evaluasi bagi pihak sekolah maupun penyelenggara dalam upaya meningkatkan variasi dan kualitas menu, sehingga preferensi dan tingkat konsumsi siswi terhadap makanan yang disediakan dapat semakin meningkat.

`