BAB I

PENDAHULUAN

A.LATAR BELAKANG

Remaja membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mempertahankan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional mereka yang pesat (Hafiza, 2020). Pada masa ini, remaja mulai membentuk kebiasaan makan yang terbawa hingga dewasa, sehingga pola makan yang tidak sehat berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan jangka panjang. Namun, remaja rentan terhadap sejumlah masalah gizi karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang buruk (Mokoginta et al., 2019).

Masalah gizi pada remaja Indonesia cukup tinggi, termasuk pada kelompok usia SMA. Berdasarkan Riskesdas 2018, Lebih dari seperempat remaja akhir menderita kekurangan gizi, seperti yang terlihat dari prevalensi kekurangan berat badan sebesar 26,9% di antara remaja berusia 16 hingga 18 tahun. Selain itu, Riskesdas mencatat bahwa remaja banyak yang belum memenuhi kecukupan energi harian, terutama energi pagi yang seharusnya diperoleh melalui sarapan (Khusun et al., 2023).

Kebiasaan melewatkan sarapan berpengaruh langsung terhadap performa belajar siswa. Sarapan sangat penting untuk menyediakan energi awal yang dibutuhkan untuk beraktivitas dan mendukung fungsi kognitif. Remaja yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan dalam memecahkan masalah (Seedat & Pillay, 2020). Namun demikian, kebiasaan sarapan pada remaja masih tergolong rendah. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 20% anak usia sekolah di Indonesia tidak sarapan, dan 44,6% lainnya mengonsumsi sarapan dengan kualitas gizi yang rendah (Hardinsyah & Aries, 2019). Oleh karena itu remaja membutuhkan intervensi gizi untuk pemenuhan energi dan zat gizi esensial.

Sebagai bentuk intervensi gizi di sekolah, program Makanan Bergizi Gratis (MBG) didirikan oleh pemerintah untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak dengan lebih baik, terutama anak-anak di sekolah menengah atas. Program ini menyediakan makanan seimbang sesuai standar gizi untuk mendukung kebutuhan energi harian. MBG diharapkan membantu siswa yang tidak memperoleh makanan

bergizi di rumah serta meningkatkan konsentrasi, kebugaran, dan prestasi akademik. Dengan demikian, MBG menjadi strategi penting dalam perbaikan gizi remaja di sekolah, khususnya dalam memastikan siswa memperoleh asupan energi yang memadai selama berada di lingkungan sekolah (Badan Gizi Nasional Republik Indonesia, 2025).

Tingkat penerimaan siswa terhadap makanan yang disediakan sama pentingnya dengan ketersediaan makanan itu sendiri terhadap efektivitas Program Makan Gratis Bergizi. Penerimaan siswa terhadap makanan ditentukan oleh seberapa banyak mereka konsumsi dan bagaimana mereka mengevaluasi menu tersebut. Apabila makanan yang disediakan tidak diterima dengan baik, maka konsumsi siswa akan rendah menyebabkan sisa makanan meningkat, sehingga menurunkan efektifitas program. Dengan demikian penerimaan yang baik terhadap MBG dapat membantu melengkapi kebutuhan energi yang tidak terpenuhi dari sarapan (Awaliyah et al., 2025).

Kebiasaan sarapan juga memiliki peran dalam mempengaruhi tingkat penerimaan makanan di sekolah. Siswa yang tidak sarapan cenderung merasa lebih lapar sehingga memiliki nafsu makan yang lebih tinggi dan mengonsumsi makanan yang disediakan dalam jumlah lebih banyak. Sebaliknya, siswa yang telah sarapan sebelumnya cenderung merasa lebih kenyang, sehingga konsumsi makanan di sekolah menjadi lebih sedikit dan berpotensi meningkatkan sisa makanan. Ini menunjukkan bahwa sarapan dan mendapatkan makanan dari Program Makanan Bergizi Gratis saling berkaitan (Baroroh, 2022).

Status gizi siswa pada akhirnya dapat terpengaruh oleh interaksi ini. Ukuran penting dari keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh adalah status gizi. Pertumbuhan, kesehatan, dan kemampuan belajar remaja bergantung pada kondisi diet yang sehat. Banyak masalah gizi, termasuk kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan, dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, melewatkan sarapan, dan mengonsumsi makanan padat nutrisi dalam jumlah yang tidak mencukupi. Kondisi ini menunjukkan suatu fenomena *double burden of malnutrition* pada remaja, yaitu terjadinya masalah kekurangan dan kelebihan gizi secara bersamaan. Oleh karena itu, status gizi menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya perbaikan gizi remaja (Syauqiah et al., 2025).

Kondisi gizi remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas asupan energi mereka di pagi hari. Dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan, remaja yang secara konsisten sarapan biasanya memiliki status gizi yang lebih baik, tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, dan risiko kekurangan zat besi dan kalsium yang lebih rendah. Sebaliknya, remaja yang melewatkan sarapan biasanya mengonsumsi makanan berenergi tinggi dan rendah nutrisi sepanjang hari, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang mereka. Akibatnya, sarapan dan makanan sekolah, termasuk yang disediakan oleh Program Makanan Bergizi Gratis, merupakan komponen penting dalam menilai status gizi remaja (Damara, 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 2 Maret 2026 di SMA Swasta Sinar Harapan terhadap 15 orang siswa, diperoleh informasi bahwa 5 siswa yang rutin sarapan, 3 siswa jarang sarapan, dan 7 siswa tidak pernah sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Berdasarkan statistik ini, mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan yang buruk, yang membuat mereka berisiko mengonsumsi energi yang tidak mencukupi setiap hari, yang dapat berdampak pada status gizi mereka. Oleh karena itu, memenuhi kebutuhan energi siswa yang melewatkan sarapan di rumah disarankan sebagai salah satu bentuk intervensi, program Makan Bergizi Gratis di sekolah SMA Swasta Sinar Harapan diberikan pada pukul 09.30 – 10.00 WIB.

Berdasarkan latar belakang di atas, mengingat masih tingginya masalah gizi pada remaja serta rendahnya kebiasaan sarapan dan pentingnya penerimaan terhadap Program Makan Bergizi Gratis, Oleh karena itu, para peneliti ingin mengetahui kebiasaan sarapan anak-anak sekolah menengah, penerimaan terhadap makanan bergizi gratis, dan status gizi mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi sarapan pagi, penerimaan Makan Bergizi Gratis di sekolah, serta status gizi remaja sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan program gizi di sekolah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran sarapan pagi, penerimaan Makan Bergizi Gratis dan status gizi pada siswa SMA Swasta Sinar Harapan ?

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran sarapan pagi, penerimaan Makan Bergizi Gratis dan status gizi pada siswa SMA Swasta Sinar Harapan

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengindentifikasi kebiasaan sarapan pagi pada siswa SMA.
b. Untuk menilai gambaran tingkat penerimaan siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis .
c. Untuk menilai status gizi siswa SMA Swasta Sinar Harapan

D.Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

   Meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pagi serta konsumsi makanan bergizi dalam menjaga status gizi dan mendukung konsentrasi belaja

2. Bagi Sekolah

   Memberikan informasi dasar yang akurat mengenai kebiasaan sarapan pagi, status gizi, serta tingkat penerimaan siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Swasta Sinar Harapan.

3. Bagi Pengelola MBG

   Sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan pelaksanaan program, khususnya dalam menyesuaikan menu, ketepatan porsi, serta pengaturan waktu makan