BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A.Remaja

1.Pengertian Remaja

Definisi masa remaja adalah “perkembangan menuju kedewasaan.” Orang-orang mengeksplorasi identitas mereka secara psikologis sepanjang periode ini. Masa remaja adalah periode perkembangan moral, sosial, emosional, dan kognitif yang mendalam. WHO mendefinisikan masa remaja sebagai tahun-tahun antara usia 10 dan 19 tahun. Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, terjadi antara usia 10 dan 24 tahun (Rosyida, 2020). Remaja diklasifikasikan sebagai orang yang berusia antara 10 dan 18 tahun dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014.

Peralihan dari masa bayi ke masa dewasa dikenal sebagai masa remaja. Orang mulai mengembangkan sifat-sifat abstrak dan konsep diri yang lebih khas selama fase ini (Rosyida, 2020).

2.Klasifikasi Remaja

Masa remaja diklasifikasikan berdasarkan usia menjadi (Suryana et al., 2022)

a. Masa remaja awal (10 – 13 tahun)

   Pada tahap ini, remaja mulai berkonsentrasi dalam mengambil keputusan, baik di rumah maupun di sekolah. Mereka mulai menunjukkan penalaran rasional, seringkali menantang norma sosial dan otoritas.

b. Masa remaja tengah (14 – 16 tahun)

   Selama fase ini, terjadi peningkatan keterlibatan kelompok, yang mengurangi ketergantungan pada keluarga, dan eksplorasi seksual pun terjadi. Remaja sering mengajukan pertanyaan, melakukan analisis mendalam, dan mempertimbangkan bagaimana membentuk identitas "siapa saya" menggunakan pengalaman dan proses berpikir yang semakin canggih. Remaja juga mulai memikirkan ambisi, aspirasi, dan kemungkinan masa depan mereka sendiri selama periode ini.

c. Masa remaja akhir (17 – 19 tahun)

Remaja pada periode ini lebih berfokus pada perencanaan masa depan dan peningkatan hubungan sosial mereka. Pada akhir masa remaja, tema-tema idealisme, toleransi, pilihan karier dan pekerjaan, serta kewajiban orang dewasa dalam masyarakat menjadi fokus proses mental yang lebih kompleks.

B.Sarapan

1.Pengertian Sarapan

Sarapan sangat penting karena memenuhi kebutuhan nutrisi untuk aktivitas fisik. Sarapan adalah aktivitas makan dan minum yang dilakukan antara pukul 06.00 dan 09.00 pagi untuk memenuhi 15–30% kebutuhan nutrisi harian agar dapat menjalani hidup yang sehat, aktif, dan produktif (Hapsari et al., 2018).

Makanan dan minuman yang kita konsumsi memberi kita energi. Karena perut kosong, siswa yang melewatkan sarapan mungkin kesulitan berkonsentrasi saat belajar, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka.

2. Waktu Sarapan

Sebagai bagian dari pola makan seimbang untuk mencapai kehidupan yang sehat, aktif, dan intelektual, sarapan adalah aktivitas makan dan minum yang dilakukan antara pukul 06.00 dan 09.00 dan menyediakan 15–30% dari kebutuhan nutrisi harian. Sarapan, yang sering dikenal sebagai makanan pagi, adalah makanan yang dikonsumsi antara pukul 6-9 pagi (Hardinsyah & Aries, 2019).

3. Jenis/Susunan Sarapan Pagi

Semua kebutuhan nutrisi tubuh harus terpenuhi saat sarapan. "Isi Piringku" (Piringku) adalah representasi visual dari satu porsi makanan, yang ditampilkan di piring untuk sarapan, makan siang, atau makan malam. Porsi ini harus sesuai dengan rekomendasi diet seimbang, menyediakan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. "Isi Piringku" menawarkan rekomendasi untuk proporsi porsi yang tepat, menyatakan bahwa 50% dari setiap makanan harus terdiri dari makanan pokok (1/3), lauk pauk (1/6), dan sayuran serta buah (1/6). "Isi Piringku" juga menyarankan untuk menjaga kebersihan yang baik, seperti

mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan mengonsumsi minimal delapan gelas air setiap hari.

Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral membentuk makanan yang sehat. Sarapan seimbang yang terdiri dari 45%–65% karbohidrat, 10%–25% protein, 30% lemak, dan banyak vitamin diperlukan untuk memaksimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, IQ, dan kematangan sosial(Muliyah, 2020).

a. Karbohidrat sebagai sumber energi. Bisa diperoleh dari nasi, roti, kentang, umbi-umbian dan serealia.
b. Protein untuk mendukung pertumbuhan dan memelihara kesehatan. Bisa didapatkan dari daging, ikan, tempe, tahu, dan kacang-kacangan
c. Lemak untuk perkembangan otak dan cadangan energi. Bisa didapatkan dari daging, susu, mentega, dan santan.
d. Vitamin dan Mineral untuk mendapatkan antioksidan yang bisa didapatkan dari sayur dan buah-buahan.

Remaja usia sekolah antara usia 6 dan 18 tahun membutuhkan antara 1.650 dan 2.650 kalori per hari, menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan tahun 2019. Mereka membutuhkan lebih banyak kalori jika mereka lebih aktif.

4.Manfaat Sarapan bagi Anak Sekolah

Sarapan pagi memiliki banyak manfaat. Sarapan membantu anak-anak tetap berenergi, menjaga stamina fisik, dan lebih produktif di sekolah. Anak-anak yang sarapan sebelum sekolah lebih fokus dan berprestasi lebih baik secara akademis. Akibatnya, kekurangan glukosa dapat terjadi jika melewatkan sarapan(Dari et al., n.d.)

a. Sarapan memiliki dua keuntungan: Sarapan mengandung karbohidrat, yang meningkatkan kadar gula darah. Anak-anak dengan kadar gula darah normal lebih mampu fokus, yang dapat meningkatkan produktivitas.
b. Sarapan memainkan peran utama dalam menyediakan tubuh dengan vitamin, lipid, protein, dan mineral yang dibutuhkan setiap hari. Fungsi fisiologis tubuh mendapat manfaat dari berbagai nutrisi ini.

5. Dampak Tidak Sarapan

Dampak tidak sarapan pagi sangat signifikan terhadap kondisi fisik maupun kognitif anak. Selain menurunkan konsentrasi saat beraktivitas, kebiasaan tidak sarapan dapat menimbulkan rasa mengantuk, malas, lemas, lesu, dan pusing. Dalam jangka panjang, melewatkan sarapan juga berkontribusi terhadap risiko anemia dan gizi buruk karena Tubuh tidak menerima nutrisi dan energi penting yang dibutuhkan untuk memulai aktivitas. Makanan yang mengandung glukosa berperan dalam menunjang fungsi daya ingat (*kognitif*), namun tidak berpengaruh langsung terhadap tingkat kecerdasan anak (Dari et al., n.d.).

6. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

Kualitas sarapan anak pada akhirnya ditentukan oleh berbagai faktor yang memengaruhi perilaku makan. Kemampuan keluarga untuk menyiapkan sarapan sehat dipengaruhi oleh faktor sosioekonomi, termasuk pendapatan orang tua, pekerjaan, dan pendidikan. Faktor budaya juga berperan melalui kebiasaan sarapan dalam keluarga dan praktik makan bersama yang membentuk pola makan anak sejak dini. Selain itu, faktor keluarga seperti ketersediaan sarapan, dukungan orang tua serta struktur keluarga turut menentukan apakah anak terbiasa sarapan sebelum beraktivitas (Sihite, 2020).

Faktor eksternal lain seperti pengaruh teman sebaya, media massa, jumlah uang saku, jenis kelamin, serta tingkat pengetahuan mengenai sarapan dan gizi juga terbukti berhubungan dengan perilaku sarapan anak sekolah. Memahami faktor-faktor tersebut sangat penting karena kebiasaan sarapan merupakan pesan kunci dalam pedoman gizi seimbang, sehingga pemahaman yang baik dapat membantu keluarga membentuk pola sarapan sehat pada anak.

C. Makan Bergizi Gratis (MBG)

1. Pengertian Makan Bergizi Gratis

Program Makanan Bergizi Gratis adalah program dan kebijakan pemerintah yang dirancang untuk memberikan makanan bergizi gratis kepada kelompok masyarakat tertentu, terutama anak-anak usia sekolah dasar, menengah, dan atas. Ini merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan standar kesejahteraan, kesehatan, dan pendidikan masyarakat. Inisiatif ini bertujuan untuk menurunkan angka stunting, meningkatkan kehadiran dan

fokus siswa di kelas, serta membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak-anak (Rahmah et al., 2025)

Program pemberian makanan gratis dan kaya nutrisi yang digagas Presiden Prabowo Subianto sejalan dengan target gizi global 2025 yang ditetapkan oleh organisasi internasional seperti *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO), yang berupaya mengatasi masalah gizi yang terus menjadi hambatan signifikan bagi pengembangan sumber daya manusia. Mengurangi stunting, anemia, berat badan lahir rendah, kelebihan berat badan, meningkatkan pemberian ASI eksklusif, dan mengurangi kekurangan gizi merupakan beberapa dari tujuan gizi global tersebut (Rahmah et al., 2025).

2. Tujuan dan Sasaran Program

Salah satu inisiatif utama pemerintahan Prabowo Subianto dan Gibran Rakabuming Raka adalah Program Makan Gratis (MBG). Tujuan program ini adalah untuk menyediakan nutrisi harian yang dibutuhkan siswa agar dapat meningkatkan prestasi akademik dan kesehatan secara keseluruhan. Ibu hamil, siswa di asrama Islam, siswa sekolah dasar, menengah, dan atas, serta 82,9 juta anak kecil menjadi sasaran program ini (Rahmah et al., 2025).

Program Makan Siang Gratis bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan motivasi akademik siswa dengan memberikan makanan bergizi tanpa biaya. Data menunjukkan bahwa sekitar 41% siswa Indonesia menderita kelaparan saat belajar, yang berdampak buruk pada konsentrasi dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, tujuan utama program ini adalah untuk meningkatkan asupan nutrisi siswa, menurunkan angka stunting, dan mengatasi kekurangan gizi pada anak sekaligus meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan pendidikan. Ibu hamil, ibu menyusui, balita, dan siswa dari berbagai tingkatan pendidikan termasuk di antara penerima manfaat program ini (Ajeng & Yusmar, 2025).

Terlepas dari situasi keuangan anak-anak di negara ini, program ini berupaya memerangi kelaparan. Strategi nasional program Percepatan Pengurangan Stunting (PPS) menggunakan kerangka kausal gizi yang mempertimbangkan

faktor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi di Indonesia, penyebab mendasar malnutrisi, dan penentu gizi anak (Andin et al., 2024).

3.Manfaat Program Makan Bergizi Gratis

Inisiatif pemerintah Indonesia untuk memerangi kelaparan, meningkatkan kesehatan anak, dan menaikkan standar pendidikan dasar mencakup Program Makan Siang Gratis di sekolah dasar. Meskipun program ini tampak menjanjikan, analisis lebih lanjut tentang dampaknya masih diperlukan (Rahmah et al., 2025)

a. Status Gizi

Salah satu aspek terpenting dalam perkembangan fisik dan mental anak adalah status gizinya, terutama pada tahun-tahun awal ketika otak sedang berkembang. Diharapkan program pemberian makanan bergizi lengkap secara gratis ini akan meningkatkan status gizi anak-anak yang keluarganya mengalami kesulitan keuangan.

1. Penurunan Stunting

   Memberikan akses langsung kepada anak-anak terhadap makanan yang mengandung nutrisi penting termasuk protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan, program makan bergizi gratis ini memiliki potensi signifikan untuk menurunkan angka kejadian stunting.

2. Pengurangan Obesitas

   Pola makan siswa biasanya kaya akan lemak dan gula, program makanan sehat gratis dapat membantu menurunkan prevalensi obesitas dengan menawarkan makanan yang lebih baik dan porsi yang lebih terkontrol.

3. Peningkatan Kesehatan dan Daya Tahan Tubuh

   Mengonsumsi makanan sehat meningkatkan kinerja sistem kekebalan tubuh, membuat anak-anak lebih tahan terhadap penyakit dan infeksi. Anak-anak yang berpartisipasi dalam program ini akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan lebih jarang absen karena sakit sebagai hasil dari peningkatan konsumsi mikronutrien termasuk

seng, vitamin A, C, dan D. Partisipasi anak-anak dalam kegiatan sekolah juga dipengaruhi oleh peningkatan sistem kekebalan tubuh ini karena mereka dapat berkonsentrasi lebih baik pada pelajaran mereka dan lebih kecil kemungkinannya untuk absen dari sekolah.

b. Kinerja Akademik

Banyak faktor, termasuk status gizi, yang memiliki dampak besar pada prestasi akademik anak-anak. Dibandingkan dengan anak-anak yang mendapatkan nutrisi cukup, anak-anak yang kekurangan gizi seringkali mengalami kesulitan belajar, yang tercermin dalam kemampuan kognitif yang lebih rendah.

1. Meningkatkan Konsentrasi dan Daya Ingat

   Peningkatan fokus dan daya ingat adalah dua efek terpenting dari mengonsumsi makanan sehat. Mengonsumsi makanan sehat memberi otak energi yang dibutuhkan untuk bekerja secara optimal. Proses kognitif seperti pemrosesan informasi dan memori jangka panjang membutuhkan karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral. Anak-anak yang mengonsumsi makanan sehat mampu berkonsentrasi di kelas dalam waktu yang lebih lama dan menyimpan informasi lebih baik daripada mereka yang kekurangan gizi atau kelaparan.

2. Meningkatkan kehadiran di sekolah

   Karena kesehatan yang buruk atau kesulitan berkonsentrasi di kelas, anak-anak yang tidak cukup makan di rumah lebih cenderung absen dari sekolah. Program makan gratis dan bergizi menurunkan hambatan ini dengan menjamin setiap anak mendapatkan cukup makanan setiap hari. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa sekolah yang menawarkan makanan gratis dan kaya nutrisi memiliki tingkat kehadiran yang lebih tinggi karena anak-anak mereka lebih termotivasi dan penuh energi.

3. Pengembangan Kemampuan Sosial dan Psikologis

   Selain itu, anak-anak yang makan sehat biasanya memiliki suasana hati yang lebih stabil, lebih sedikit masalah emosional, dan interaksi

dengan teman sebaya yang lebih mudah. Ketersediaan makanan sehat di sekolah mendorong pengembangan keterampilan sosial dengan menyediakan lingkungan bagi siswa untuk berbagi makanan dan pengalaman.

4. Prinsip Gizi Seimbang dalam MBG

Makanan dalam program Makanan Bergizi Gratis (MBG) sebagian besar dirancang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia sekolah, terutama yang berkaitan dengan energi, protein, dan mikronutrien penting. Kementerian Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa anak usia sekolah membutuhkan antara 1.500 dan 2.000 kkal per hari, yang mana 50–60% berasal dari karbohidrat, 10–15% dari protein, 25–30% dari lemak, dan mikronutrien seperti zat besi, kalsium, vitamin A, dan seng (Syamsu, 2025).

D. Penerimaan Makanan

1. Pengertian Penerimaan/Daya Terima

Penerimaan makanan secara umum dapat dinilai dari jumlah makanan yang dikonsumsi dan penerimaan makanan juga dapat dinilai dari jawaban terhadap pertanyaan yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi untuk mengetahui apakah makanan atau hidangan dapat diterima oleh konsumen yaitu dapat dilihat atau dinilai dari hasil jawaban kuosioner yang berisikan pertanyaan yang berhubungan dengan makanan atau hidangan tersebut, kemudian hasil jawaban tersebut akan diolah menjadi suatu data sehingga dapat diketahui bagaimana atau seberapa besar makanan tersebut diterima oleh konsumen atau panelis (Nuraeni, 2025).

Daya terima makanan dipengaruhi oleh tingkat kesukaan, semakin tinggi tingkat kesukaan terhadap menu makanan yang disajikan maka daya terima terhadap makanan yang disediakan akan meningkat, begitu pun sebaliknya.Daya terima makanan adalah kesanggupan seseorang untuk menghabiskan makanan yang disajikan. Keberhasilan dari penyelenggaraan makanan adalah makanan yang disajikan dapat diterima atau habis dimakan (Nuraeni, 2025).

2. Metode Pengukuran Penerimaan

a.Daya terima dengan menggunakan uji kesukaan/kualitas makanan

Penilaian daya terima menu menggunakan uji kesukaan/kualitas makanan dapat diketahui dengan menggunakan kuisioner uji organoleptik. Data daya terima didapatkan dengan cara memberikan salah satu dari 5 skala hedonik dengan kriteria sebagai berikut:

1=Sangat tidak suka

2=Tidak suka

3=Cukup Suka

4=Suka

5=Sangat suka

Beberapa faktor yang mempengaruhi daya terima dan tingkat kepuasan terhadap makanan dapat dinilai melalui uji kesukaan

1. Menu (Warna,Aroma,Tekstur,Bentuk,Cita rasa)

   Menu terdapat berbagai komponen sensori yang memengaruhi penerimaan seseorang terhadap makanan, mulai dari warna, aroma, tekstur, hingga bentuk penyajiannya. Warna dan aroma makanan merupakan pemicu awal yang memengaruhi minat seseorang untuk makan. Variasi warna yang menarik mampu meningkatkan daya tarik visual, sedangkan aroma yang sedap dapat merangsang indera penciuman dan membangkitkan rasa lapar. Tekstur makanan-baik lembut, renyah, maupun kental-juga memengaruhi kenyamanan saat dikonsumsi, karena tekstur yang tidak sesuai dapat menurunkan selera makan. Bentuk makanan, termasuk kerapian potongan dan variasi penyajian, turut menentukan penampilan hidangan sehingga dapat meningkatkan ketertarikan konsumen terhadap menu yang disajikan (Azizah & Iqbal, 2020).

   Cita rasa menjadi faktor sensori terpenting dalam penerimaan makanan karena secara langsung menentukan tingkat kesukaan terhadap hidangan. Meskipun bersifat subjektif dan dipengaruhi preferensi masing-masing individu, cita rasa yang enak dan sesuai dengan kebiasaan makan akan meningkatkan daya terima seseorang terhadap

makanan tersebut. Dengan demikian, keseluruhan unsur dalam menu warna, aroma, tekstur, bentuk dan cita rasa bekerja secara saling melengkapi dalam menentukan apakah suatu hidangan dapat diterima dan dinikmati oleh konsumen (Azizah & Iqbal, 2020).

b. Penimbangan makanan (weight method / weight plate waste)

Daya terima makanan diukur dengan nilai sisa makanan dan data sisa makanan bisa didapatkan dengan menggunakan metode penimbangan makanan yang tidak habis, lalu di rara-ratakan berdasarkan jenis makanan. Metode penimbangan merupakan ke dalam metode survey konsumsi makanan yang tergolong kuantitatif. Metode penimbangan diterapkan agar dapat mengetahui asupan zat gizi individu dengan akurat (Sirajuddin, 2018).

Prinsip dari metode penimbangan adalah mengukur secara langsung berat dari setiap jenis makanan yang dikonsumsi dan selanjutnya dapat dihitung presentase sisa makanan (waste) dengan rumus:

$$[\frac{\text{jumlah makanan yang sisa (gr)}}{\text{jumlah makanan yang disajikan (gr)}} \times 100\%]$$

Penimbangan ini bertujuan agar dapat mengetahui asupan gizi dengan akurat dengan penimbangan yang dilakukan oleh petugas selama periode waktu tertentu. Penimbangan dilakukan ketika awal serta akhir agar mendapatkan hasil yang lebih efektf. Timbangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Timbangan digital dengan ketelitian 0.1 gr

E.Status Gizi

1.Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi seseorang atau suatu kelompok adalah keadaan kesehatan mereka sebagai hasil dari asupan, penyerapan, dan pemanfaatan nutrisi sebelumnya. Kita dapat mengetahui apakah seseorang atau sekelompok orang berada dalam kondisi gizi yang baik atau buruk dengan mengevaluasi status gizi mereka (Poltekkes, 2024).

2.Cara Penilaian Status Gizi

a. IMT/U

Metode sederhana untuk melacak kesehatan nutrisi seseorang, terutama yang berkaitan dengan kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan, adalah indeks massa tubuh (BMI).

Ukur tinggi dan berat badan Anda sebelum menghitung BMI Anda. Rumus berikut digunakan untuk menghitung BMI

$$\mathbf{IMT} = \boldsymbol{Berat\ Badan}\ (kg) / \boldsymbol{Tinggi\ Badan}\ (m2)$$

Anak-anak, remaja, dan orang dewasa semuanya dapat diukur BMI-nya. Usia dan pengukuran BMI sangat berkorelasi pada anak-anak dan remaja. Untuk anak-anak dan remaja ini, digunakan penanda BMI spesifik usia. Pembacaan BMI harus dibandingkan dengan kategori status gizi yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak untuk menilai status gizi anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun.

Tabel 1 Kategori Status Gizi berdasarkan Indeks IMT/U

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Sangat Kurang	<- 3 SD
Gizi Kurang	-3 SD sd < - 2 SD
Normal	-2 SD sd +1SD
Gizi Lebih	+ 1SD sd + 2 SD
Gemuk	> 2SD

Sumber: Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020

b. TB/U

Menurut *World Health Organization 2007,* Anak-anak sekolah berusia antara lima dan sembilan belas tahun dapat menggunakan Indeks Tinggi/Usia. Nilai Deviasi Standar (SD), yang terkadang disebut sebagai Skor Z, digunakan untuk mengevaluasi tinggi dan usia. Mengukur tinggi dan usia responden adalah langkah pertama dalam teknik Tinggi/Usia.

Tabel 2 Kategori Status Gizi berdasarkan Indeks TB/U

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Sangat pendek	< -3 SD
Pendek	-3 SD sd < -2 SD
Normal	-2 SD sd +3 SD
Tinggi	> + 3 SD

Sumber:Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020

F. Defenisi Operasional

Tabel 3 Defenisi Operasional

NO	VARIABEL	DEFENISI	ALAT UKUR	HASIL UKUR	SKALA
1.	Sarapan	Sarapan pagi adalah kebiasaan responden dalam mengonsumsi makanan atau minuman pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas, yang diukur berdasarkan frekuensi, waktu, jenis makanan.	Kuisioner	Gambaran sarapan dikategorikan menjadi: 1.Sarapan dengan kualitas baik=skor 5–6. 2.Sarapan dengan kualitas kurang baik=skor 3–4. 3.Tidak sarapan (Purba, 2020)	Ordinal
2.	Penerimaan Makan Bergizi Gratis	Penerimaan Makan Bergizi Gratis adalah jumlah makanan yang dikonsumsi (daya habis) serta tingkat kesukaan terhadap makanan yang disajikan. Tingkat kesukaan diukur melalui uji kesukaan dan sisa makan dengan penimbangan	Menggunakan kuesioner dengan skala likert(uji kesukaan) Penimbangan sisa makanan	Kuisioner (Misla, 2023) Uji Kesukaan Menu a. Suka=skor 3,68–5,00 b. Cukup suka= Skor 2,34–3,67 c. Kurang suka= Skor 1,00–2,33 Persentase sisa makanan dengan kategori: a. Tidak habis :sisa makan > 20 % b. Habis : sisa makan ≤ 20 % (Bakri et al., 2018)	Ordinal

3.	Status Gizi	Status gizi adalah keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh, ditentukan berdasarkan hasil pengukuran Indeks (IMT) /U dan TB/U menggunakan standar Z-score WHO.	BB=Timbangan berat badan digital TB=Stadiometer	IMT/U 1. Sangat Kurang:< -3 SD 2. Gizi Kurang: :-3 SD s/d < -2 SD 3. Normal: -2 SD s/d +1 SD 4. Gizi Lebih: >+1 SD s/d +2 SD 5. Gemuk: > +2 SD TB/U 1. Sangat Pendek : < -3 SD 2. Pendek: -3 SD sd < -2 SD 3. Normal: -2 SD sd +3 SD 4. Tinggi: > + 3 SD (Kemenkes, 2020)	Ordinal