BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara cepat sehingga kebutuhan zat gizi perlu dipenuhi secara cukup dan seimbang. Asupan gizi yang memadai pada periode ini berperan dalam menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung proses belajar. Sebaliknya, pemenuhan kebutuhan gizi yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan yang berpengaruh terhadap kualitas hidup dan produktivitas pada masa mendatang (Nasution *et al.*, 2024).

Pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Pemahaman tentang gizi membantu seseorang mengenali pentingnya makanan bergizi serta fungsi zat gizi bagi tubuh. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu menentukan pilihan makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan pemilihan makanan lebih banyak didasarkan pada selera, kebiasaan, dan pengaruh lingkungan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola konsumsi dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi (Kodyat, 2014).

Masalah gizi pada kelompok remaja masih menjadi salah satu isu yang perlu mendapatkan perhatian di Indonesia. Salah satu faktor yang dapat berperan adalah kurangnya pemahaman mengenai penerapan prinsip gizi seimbang. Beberapa remaja masih mengalami keterbatasan pemahaman mengenai fungsi zat gizi, pentingnya konsumsi sayur dan buah, pemenuhan kebutuhan cairan, serta aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi pangan dan selanjutnya berpengaruh terhadap status gizi remaja (Badriyah *et al.*, 2025).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi peserta didik. Program ini menyediakan makanan yang beragam dan bergizi seimbang bagi siswa selama berada di lingkungan sekolah. Selain membantu memenuhi kebutuhan zat gizi,

pelaksanaan program diharapkan dapat mendukung konsentrasi belajar, menjaga kesehatan, dan menunjang pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Keberhasilan pelaksanaan MBG tidak hanya ditentukan oleh kualitas makanan yang disediakan, tetapi juga oleh penerimaan serta jumlah makanan yang dikonsumsi oleh siswa (Badan, Nasional and Indonesia, 2026).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MTSs Taman Pendidikan Islam Medan, diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang masih perlu mendapat perhatian. Sebanyak 50,0% siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori kurang, sedangkan 50,0% siswa lainnya berada dalam kategori cukup dan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum memahami beberapa konsep dasar gizi seimbang secara optimal. Materi yang masih sulit dipahami meliputi fungsi makanan sebagai sumber energi, konsep isi piringku, manfaat konsumsi sayur dan buah, pentingnya aktivitas fisik, serta kebutuhan konsumsi air putih setiap hari. Kurangnya pemahaman terhadap materi tersebut dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menerapkan pola makan sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi Program Makan Bergizi Gratis tergolong baik. Sebanyak 87,2% siswa menghabiskan makanan yang diberikan, sedangkan 12,8% siswa tidak menghabiskan makanan yang disediakan. Tingginya tingkat konsumsi tersebut menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis dapat diterima dengan baik oleh sebagian besar siswa. Meskipun, masih ditemukan sisa makanan pada beberapa komponen menu, terutama sayuran. Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian siswa tidak menghabiskan sayuran karena kurang menyukai rasa dan tekstur sayuran yang disajikan. Beberapa siswa menganggap sayuran yang disediakan terlalu lembek, kurang menarik, atau berbeda dengan jenis sayuran yang biasa dikonsumsi di rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap sayuran masih menjadi salah satu kendala dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis.

Pengetahuan gizi yang masih rendah pada sebagian siswa serta masih ditemukannya sisa makanan menunjukkan bahwa edukasi gizi perlu terus ditingkatkan. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membantu siswa

memahami manfaat makanan yang dikonsumsi sehingga tidak hanya menghabiskan makanan karena tersedia di sekolah, tetapi karena menyadari pentingnya makanan bergizi bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan. Selain itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan penerimaan siswa terhadap sayuran melalui penyajian menu yang lebih bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Melihat pentingnya pengetahuan gizi seimbang dalam mendukung keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis serta masih ditemukannya permasalahan terkait pemahaman gizi dan tingkat konsumsi makanan pada siswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Gizi Seimbang dan Tingkat Konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada Siswa MTSs Taman Pendidikan Islam Medan.

Perumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran karakteristik remaja (usia, jenis kelamin, dan uang saku) di MTSs Taman Pendidikan Islam Medan?
2. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di MTSs Taman Pendidikan Islam Medan?
3. Bagaimana gambaran tingkat konsumsi program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada remaja di MTSs Taman Pendidikan Islam Medan?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan tingkat konsumsi Makan Bergizi Gratis di MTs Taman Pendidikan Islam Medan.

2. Tujuan Khusus
   a. Menilai karakteristik responden(usia, jenis kelamin, dan uang saku) di MTSs Taman Pendidikan Islam Medan.
   b. Menilai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di MTSs Taman Pendidikan Islam Medan.
   c. Menilai tingkat konsumsi Makan Bergizi Gratis pada remajadi MTSs Taman Pendidikan Islam Medan.
   d. Menilai distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang berdasarkan karakteristik responden.

e. Menilai distribusi frekuensi tingkat konsumsi MBG berdasarkan karakteristik responden.

C. Manfaat

1. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu gizi masyarakat yang diperoleh selama perkuliahan, khususnya terkait dengan pengetahuan gizi remaja dan evaluasi program pemberian makanan di sekolah.

2. Manfaat Bagi Siswa dan Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang serta menjadi bahan informasi bagi sekolah dalam meningkatkan edukasi gizi dan mendukung pelaksanaan program makan Bergizi gratis (MBG) guna menciptakan perilaku makan yang lebih sehat di lingkungan sekolah.

3. Manfaat bagi Penyelenggara/Katering (Unit Pelaksana)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi penyelenggara atau katering pelaksana program makan bergizi gratis (MBG) dalam mengetahui tingkat konsumsi dan penerimaan makanan oleh siswa, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas menu, variasi makanan, serta pelayanan penyediaan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan selera siswa.