BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang pesat (growth spurt) akibatnya kebutuhan zat gizi meningkat. Remaja memerlukan asupan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan, aktivitas, dan pencegahan persoalan gizi (Okta and Ningrum, 2024).

2. Karakteristik Remaja dan Pola Makan

Remaja berada pada tahap perkembangan yang pesat baik secara biologis maupun sosial. Perubahan hormonal dan psikologis mengakibatkan perilaku makan dipengaruhi oleh pengaruh teman sebaya, keinginan untuk mandiri dalam memilih makanan, serta preferensi terhadap makanan cepat saji. Pola konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak masih sering dijumpai dalam kelompok usia ini, sementara konsumsi sayur dan buah relatif rendah. Pola ini berperan dalam timbulnya persoalan gizi ganda, yaitu kejadian gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi bersamaan dalam satu populasi (Rizqiya and Nigrum, 2023).

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami persoalan gizi karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan hormon, kenaikan kebutuhan zat gizi, serta perubahan pola makan dan gaya hidup. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, remaja dapat mengalami masalah gizi kurang maupun gizi lebih, bahkan gangguan perilaku makan. Beberapa masalah gizi yang umum terjadi pada remaja adalah sebagai berikut:

a. Kekurangan Energi Kronik (KEK)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan ketika tubuh mengalami kekurangan asupan energi dan protein dalam waktu yang lama atau menahun. Pada remaja putri, kek sering dikaitkan dengan pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan makan yang kurang baik, aktivitas harian

yang tinggi tanpa diimbangi asupan cukup, serta kurangnya pemahaman tentang gizi. kek pada remaja dapat berdampak pada tubuh yang mudah lelah, konsentrasi belajar menurun, daya tahan tubuh melemah, dan kualitas kesehatan reproduksi di masa depan ikut terganggu. Dalam praktik gizi masyarakat, risiko kek pada remaja putri sering dikaitkan dengan ukuran lila kurang dari 23,5 cm (Wahdaniyah *et al.*, 2021).

b. Anemia

Anemia, khususnya anemia defisiensi besi, merupakan salah satu masalah gizi yang paling sering dialami remaja putri. Hal ini terjadi karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga kehilangan zat besi, sementara kebutuhan zat besi juga meningkat pada masa pertumbuhan. Anemia dapat menyebabkan gejala seperti lemah, letih, lesu, lunglai, pucat, pusing, menurunnya daya tahan tubuh, dan berkurangnya konsentrasi belajar. Jika tidak ditangani, anemia pada masa remaja dapat berlanjut hingga masa dewasa dan berdampak buruk pada kesehatan, termasuk saat memasuki masa kehamilan di kemudian hari (Depkes, 2020).

c. Obesitas

Obesitas pada remaja terjadi ketika terjadi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan. Kondisi ini umumnya berhubungan dengan asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh, sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, lemak, dan garam, sering makan cepat saji, serta rendahnya aktivitas fisik. Pada remaja, obesitas tidak hanya berdampak pada penampilan, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti penyakit tidak menular, gangguan metabolik, dan masalah psikososial. Upaya pencegahan obesitas sangat terkait dengan pembiasaan gizi seimbang, pembatasan makanan manis-asin-berlemak, dan aktivitas fisik yang rutin (Ariyanto, Fatmawati and Efni, 2024).

B. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang adalah kemampuan seseorang dalam mengetahui, memahami, dan menerapkan informasi mengenai makanan, zat gizi, kebutuhan gizi, serta prinsip-prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi menjadi dasar dalam pembentukan perilaku makan karena individu yang mempunyai pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Pada masa remaja, pengetahuan gizi sangat penting karena periode ini merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk menopang perkembangan fisik, mental, dan kemampuan belajar (Sugiarto and Sumiatin, 2023).

Pengetahuan gizi seimbang tidak hanya meliputi pemahaman mengenai jenis makanan sehat, tetapi juga meliputi pemahaman tentang fungsi zat gizi, kebutuhan cairan, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup bersih dan sehat. Dengan pengetahuan yang baik, remaja diharapkan mampu menerapkan pola makan yang sehat dan mencegah beragam persoalan gizi (Panjaitan *et al.*, 2022).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi pada remaja dipengaruhi oleh beragam aspek, antara lain usia, pendidikan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, pengalaman, serta asal informasi yang didapatkan. Semakin banyak informasi yang diterima seseorang mengenai gizi, maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya. Informasi tersebut dapat diperoleh dari guru, petugas kesehatan, media massa, internet, maupun media sosial. Akses informasi yang mudah dan berkelanjutan dapat membantu remaja memahami pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan keluarga juga mempunyai peran penting dalam pembentukan pengetahuan gizi remaja. Orang tua yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung menyajikan contoh pola makan sehat kepada anak akibatnya dapat menaikkan pengetahuan dan kebiasaan makan yang baik pada remaja (Putri, 2022).

3. Prinsip Gizi Seimbang Pada Remaja

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada masa remaja, penerapan gizi seimbang sangat penting karena remaja sedang mengalami pertumbuhan yang cepat akibatnya membutuhkan energi, protein, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup.

Penerapan gizi seimbang tidak hanya memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga memperhatikan keberagaman jenis makanan, aktivitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan secara teratur.

a. Empat Pilar Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia terdiri dari empat pilar utama yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau berat badan normal. Keempat pilar tersebut saling berkaitan dalam menjaga kesehatan dan status gizi seseorang.

Pada remaja, pemahaman terhadap empat pilar gizi seimbang sangat penting karena dapat membantu dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Remaja yang memahami konsep ini cenderung memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan remaja yang kurang memahami prinsip gizi seimbang (Kemenkes *et al.*, 2019).

b. Pedoman Isi Piringku

Isi Piringku merupakan panduan yang digunakan untuk membantu memahami komposisi makanan seimbang dalam satu kali makan. Dalam pedoman ini, setengah bagian piring terdiri atas sayur dan buah, sedangkan setengah bagian lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk.

Pedoman Isi Piringku dikembangkan untuk menggantikan konsep Empat Sehat Lima Sempurna yang sudah tidak sesuai dengan perkembangan ilmu gizi saat ini. Dengan adanya panduan ini, masyarakat diharapkan lebih mudah memahami proporsi makanan yang tepat dalam setiap waktu makan (Putri *et al.*, 2025).

c. Makanan Pokok Sebagai Sumber Energi

Makanan pokok merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Energi diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari seperti belajar, bermain, berolahraga, dan berpikir. Zat gizi yang paling banyak berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat yang terdapat pada nasi, roti, kentang, jagung, dan umbi-umbian.

Pada remaja, kebutuhan energi meningkat karena tubuh sedang mengalami pertumbuhan yang cepat. Kekurangan energi dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya prestasi belajar.

d. Konsumsi Sayur Dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Konsumsi sayur dan buah secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah berbagai penyakit.

Namun, konsumsi sayur dan buah pada remaja masih tergolong rendah karena banyak remaja lebih menyukai makanan cepat saji dan jajanan dibandingkan sayur dan buah (Rachman, Mustika and Kusumawati, 2017).

e. Fungsi Protein bagi Pertumbuhan Remaja

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai zat pembangun dan pemelihara jaringan tubuh. Protein diperlukan untuk pertumbuhan tulang, otot, kulit, serta membantu pembentukan hormon dan enzim.

Sumber protein dapat berasal dari bahan pangan hewani seperti telur, ikan, ayam, dan daging maupun dari bahan pangan nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan (Utami *et al.*, 2020).

f. Kecukupan Air Putih

Air merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena berfungsi mengatur suhu tubuh, membantu metabolisme, mengangkut zat gizi, dan menjaga keseimbangan cairan tubuh.

Kurangnya konsumsi air putih dapat menyebabkan dehidrasi ringan yang ditandai dengan rasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya kemampuan belajar. Oleh karena itu, remaja dianjurkan mengonsumsi air putih yang cukup setiap hari (Teduh Purnama *et al.*, 2024).

g. Pembatasan Gula, Garam, dan Lemak

Konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Pada remaja, konsumsi minuman manis, gorengan, makanan cepat saji, dan makanan ringan kemasan masih cukup tinggi sehingga perlu dilakukan pembatasan sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang (Dwijayanti *et al.*, 2025).

h. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan jantung dan otot, serta membantu mempertahankan berat badan normal.

Kurangnya aktivitas fisik atau perilaku sedentari seperti bermain gawai, menonton televisi, dan bermain game dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja (Amara Cantika Septionona, Wahyuningsih Triana Nugraheni, 2024).

i. Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas. Sarapan berfungsi untuk memenuhi sebagian kebutuhan energi harian serta membantu meningkatkan konsentrasi selama proses belajar.

Remaja yang terbiasa sarapan memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan remaja yang sering melewatkan sarapan (Ruhmanto and Ramadhan, 2022).

j. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan bagian penting dalam penerapan gizi seimbang. Salah satu contohnya adalah mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan setelah menggunakan toilet.

Kebiasaan tersebut dapat membantu mencegah berbagai penyakit infeksi yang dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang. Oleh karena itu, perilaku hidup bersih perlu dibiasakan sejak usia sekolah (Laudasarni *et al.*, 2024).

2. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan Remaja

Pengetahuan gizi seimbang berperan penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang sehat, mengonsumsi sayur dan buah, membiasakan sarapan, serta membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan remaja memilih makanan hanya berdasarkan rasa atau kebiasaan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi sejak usia sekolah sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang dapat dipertahankan hingga dewasa (Aisyiah, Adhyka and Yurizali, 2023).

C. Tingkat Konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG)

1. Pengertian Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi adalah jumlah makanan atau zat gizi yang dikonsumsi seseorang dalam periode tertentu dibandingkan dengan kebutuhan gizinya. Tingkat konsumsi dapat menggambarkan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menopang pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Pada remaja, tingkat konsumsi yang baik sangat penting karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang cepat akibatnya memerlukan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang.

Dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG), tingkat konsumsi menggambarkan sejauh mana peserta didik mengonsumsi makanan yang disediakan. Semakin banyak makanan yang dikonsumsi sesuai porsi yang diberikan, maka semakin besar peluang kebutuhan zat gizi peserta didik dapat terpenuhi. Sebaliknya, jika makanan tidak dikonsumsi atau hanya dikonsumsi sebagian kecil, maka kegunaan program dalam memenuhi kebutuhan gizi menjadi kurang terbaik. Program MBG diselenggarakan untuk menaikkan kualitas gizi peserta didik melalui penyediaan makanan yang memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral sesuai kelompok usia.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi makanan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain selera makan, kebiasaan makan, kondisi kesehatan, lingkungan

keluarga, lingkungan sekolah, serta pengetahuan gizi. Remaja yang memiliki kebiasaan makan teratur dan pemahaman gizi yang baik cenderung memiliki tingkat konsumsi yang lebih baik dibandingkan remaja yang memiliki kebiasaan memilih makanan tertentu atau sering melewatkan waktu makan.

Selain itu, variasi menu dan cita rasa makanan juga memengaruhi tingkat konsumsi peserta didik. Makanan yang mempunyai rasa, aroma, warna, dan tekstur yang disukai akan lebih mudah diterima akibatnya menaikkan konsumsi makanan. Sebaliknya, makanan yang kurang sesuai dengan preferensi peserta didik dapat mengakibatkan sisa makanan yang lebih banyak..

3. Pengukuran Tingkat Konsumsi

Pengukuran tingkat konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) dilakukan berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh responden dibandingkan dengan porsi makanan yang disediakan. Penilaian dilakukan dengan mengamati sisa makanan setelah responden selesai makan. Semakin sedikit sisa makanan yang ditinggalkan, maka semakin baik tingkat konsumsi makanan responden.

Dalam penelitian ini, tingkat konsumsi dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu:

1) Habis, yaitu apabila makanan yang dikonsumsi mencapai ≥ 80% dari porsi yang disediakan.
2) Tidak habis, yaitu apabila makanan yang dikonsumsi < 80% dari porsi yang disediakan.

Kategori tersebut digunakan untuk menggambarkan tingkat penerimaan responden terhadap makanan yang diberikan dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Responden yang menghabiskan sebagian besar makanan yang disediakan menunjukkan tingkat konsumsi yang baik, sedangkan responden yang tidak menghabiskan makanan menunjukkan tingkat konsumsi yang kurang optimal.

4. Kategori Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi yang baik memperlihatkan bahwa peserta didik menerima dan mengonsumsi makanan yang disediakan akibatnya kebutuhan gizinya lebih berpeluang terpenuhi. Tingkat konsumsi yang cukup menunjukkan bahwa sebagian besar makanan dikonsumsi, akan tetapi masih dijumpai sisa

makanan. Sementara itu, tingkat konsumsi yang kurang menunjukkan bahwa sebagian besar makanan tidak dikonsumsi sehingga kebutuhan gizi peserta didik berisiko tidak terpenuhi secara terbaik.

C. Standar Porsi Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk SMP/MTSs

Standar porsi Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah jumlah makanan yang disediakan kepada peserta didik dalam satu kali pemberian makan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan energi dan zat gizi. Dalam penelitian ini, standar porsi MBG yang diberikan memiliki nilai energi sekitar 291 kkal yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah.

Standar porsi MBG untuk jenjang SMP/MTS dapat digambarkan sebagai berikut:

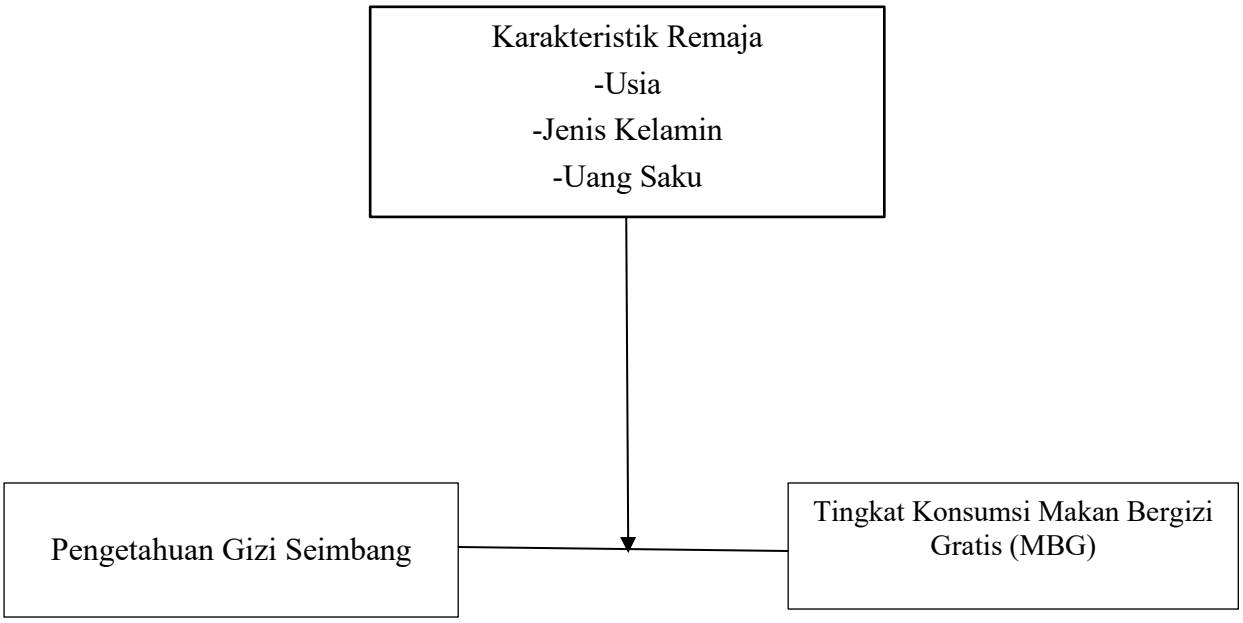
Tabel 1. Standar Porsi Sekali Makan MBG SMP/MTSs (Usia 13–16 Tahun)

Komponen Makanan	Berat Awal (gram)	Perkiraan Energi (kkal)	Fungsi Utama
Makanan pokok	100 g	130 kkal	Sumber energi
(Nasi putih)			(karbohidrat)
Lauk hewani	56 g	92 kkal	Protein
(Telur Mata sapi sambal)			Berkualitas tinggi
Lauk nabati	40 g	35 kkal	Protein nabati
(Semur Tahu)			& serat
Sayur (Tumis sayur pahit + wortel)	35 g	14 kkal	Vitamin,
			mineral, serat
Buah (Salak)	60 g	20 kkal	Vitamin &
			antioksidan
			tambahan
Total Energi	—	±291 kkal	

Sumber: Sk Juknis Tata Kelola MBG Tahun 2025.

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan bahwa karakteristik remaja yang meliputi usia, jenis kelamin, dan uang saku merupakan faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan gizi seimbang. Selanjutnya, pengetahuan gizi seimbang tersebut diduga berhubungan dengan tingkat konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa, yang diukur berdasarkan kategori habis dan tidak habis.



Gambar 1 .Kerangka konsep

E. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Usia	Lama hidup responden sejak lahir hingga saat penelitian dilakukan, dihitung dalam satuan tahun.	Kuesioner identitas responden	Diambil berdasarkan usia / tahun sampel di MTSs	Rasio
2.	Jenis Kelamin	Karakteristik fisik biologis responden yang membedakan antara laki-laki dan perempuan.	Kuesioner identitas responden	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
3.	Uang Saku	Jumlah uang jajan harian yang diberikan orang tua kepada siswa untuk digunakan di sekolah, dinyatakan dalam satuan Rupiah.	Kuesioner identitas responden	Berdasarkan kebiasaan jajan siswa harian: 1. < Rp 10.000 2. Rp 10.000 – 20.000 3. >Rp 20.000	Ordinal
4.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Tingkat pemahaman dan kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan seputar prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang dan aturan porsi isi piringku untuk remaja.	Kuesioner pilihan ganda (Terdiri dari 15 butir soal)	Diukur berdasarkan persentase jawaban yang benar: Baik: 76-100% Cukup: 56-75% Kurang: <56%	Ordinal
5.	Tingkat Konsumsi (MBG)	Banyaknya porsi makan siang sekolah (MBG) yang	Timbangan Makanan digital, Plastik gula ¼	Diukur berdasarkan persentase jumlah makanan	Ordinal

		benar-benar dimakan oleh siswa, yang dihitung dari selisih berat porsi awal dengan berat sisa makanan yang tidak habis.	sebagai tempat sisa makanan dan lembar formulir catatan penimbangan.	yang dihabiskan: 1. Habis **:** ≥ 80% dikonsumsi 2. Tidak Habis : <80%	