BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

WHO mendefinisikan masa remaja sebagai periode antara usia 10 hingga 19 tahun yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa ditandai oleh perubahan-perubahan sosial, psikologis, dan fisik. Perkembangan dan kematangan organ reproduksi sangat erat kaitannya dengan perubahan fisik yang terjadi selama periode ini, sedangkan perubahan psikologis dan sosial mencakup perkembangan emosional, kemandirian yang kian berkembang, serta pola interaksi sosial yang terus berubah.

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Dibandingkan dengan anak-anak yang lebih kecil, anak-anak usia sekolah memiliki kebutuhan gizi yang lebih besar seiring bertambahnya usia. Hal ini berkaitan erat dengan percepatan proses pertumbuhan dan perkembangan, terutama dalam hal peningkatan tinggi badan serta perubahan komposisi tubuh. Kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan mulai menunjukkan perbedaan yang lebih nyata pada rentang usia 10 hingga 19 tahun, yang juga merupakan masa dimulainya masa pubertas.

Anak laki-laki membutuhkan lebih banyak energi untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan kebutuhan metabolisme mereka, karena mereka cenderung lebih aktif secara fisik. Di sisi lain, anak perempuan yang telah memasuki fase menstruasi mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi tertentu, khususnya protein dan zat besi. Zat besi diperlukan untuk mengganti darah yang hilang selama menstruasi dan mengurangi risiko anemia, sedangkan protein sangat penting bagi perkembangan struktur tubuh. Oleh karena itu, dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak usia sekolah, perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain selain usia, tetapi juga mempertimbangkan jenis kelamin dan kondisi fisiologis individu agar pertumbuhan dan kesehatan dapat berlangsung secara optimal (Hanim, Ingelia and Ariyani, 2022).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja berikut menunjukkan untuk asupan gizi yang optimal selama fase pertumbuhan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyarankan kebutuhan gizi harian berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1.Kebutuhan Angka Kecukupan Gizi Remaja

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
Laki-laki							
13–15 tahun	50	163	2400	70	80	350	34
16–18 tahun	60	168	2650	75	85	400	37
Perempuan							
13–15 tahun	48	156	2050	65	70	300	29
16–18 tahun	52	159	2100	65	70	300	29

Sumber: Permenkes, 2020

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Pola makan harian yang memenuhi kebutuhan tubuh baik dari segi jenis maupun jumlah nutrisi dikenal sebagai pola makan seimbang. Mengonsumsi makanan yang bervariasi, menjaga kebersihan dengan baik, berolahraga, dan mempertahankan berat badan yang sehat merupakan bagian dari pola makan seimbang. Pada setiap tahap kehidupan, pola makan seimbang sangat penting, namun hal ini terutama penting untuk menjaga kesehatan orang dewasa dan lansia serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak-anak, dan remaja. Asupan nutrisi yang seimbang memungkinkan tubuh berfungsi dengan baik dan mencegah berbagai masalah kesehatan ketika nutrisi yang masuk ke dalam tubuh sesuai dengan kebutuhannya serta cara penggunaannya (Rizqiawan and Alisya, 2022).

Menurut (Faisal Syamsu, Anisha Putry and Mitresna Widyadhana, 2025), “Tumpeng Gizi Seimbang” merupakan salah satu contoh dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Rekomendasi ini mencakup empat pilar utama yang harus diterapkan dalam kegiatan sehari-hari, antara lain:

a) Mengonsumsi makanan yang beragam
b) Menjaga kebersihan diri dan lingkungan
c) Lakukan olahraga secara teratur
d) Periksa berat badan Anda secara teratur.

2. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun

Secara umum usia antara 10 hingga 19 tahun, yang memiliki kemampuan fisik dan kognitif yang lebih berkembang dibandingkan mereka yang berada pada tahap perkembangan sebelumnya. Remaja laki-laki umumnya memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang menimbulkan keringat. Masa awal remaja ditandai dengan lonjakan pertumbuhan tinggi badan, yang merupakan tahap kedua dari perkembangan pesat dari sudut pandang pertumbuhan linier. Hal ini menyebabkan meningkatnya kebutuhan akan nutrisi, yang sangat penting untuk mendukung proses perkembangan tersebut dan meliputi energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D, dan vitamin A (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Prinsip pesan gizi seimbang pada remaja pada dasarnya serupa dengan kelompok anak usia 6–9 tahun, namun perbedaannya terletak pada jumlah porsi konsumsi yang lebih besar sesuai dengan peningkatan kebutuhan gizi (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

(Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014) menyatakan bahwa aturan berikut berlaku bagi remaja berusia 10 hingga 19 tahun:

a. Biasakanlah untuk menyantap sarapan, makan siang, dan makan malam bersama keluarga Anda setiap hari.
b. Kembangkan kebiasaan mengonsumsi ikan dan makanan kaya protein lainnya.
c. Pastikan Anda mengonsumsi cukup buah dan sayuran.
d. Biasakan membawa air minum dan bekal makan siang dari rumah.
e. Kurangi konsumsi makanan cepat saji, jajanan pinggir jalan, serta makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam
f. Menjauhi rokok.

3. Faktor yang mempengaruhi Gizi Seimbang

a. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah pemahaman yang diperoleh dari pengenalan dan pemahaman terhadap suatu benda melalui persepsi indrawi. Memahami berbagai jenis makanan dan kandungan gizinya, cara memasak makanan dengan benar untuk menjaga nilai gizinya, serta cara menjamin keamanan pangan agar makanan aman dikonsumsi, semuanya merupakan contoh pengetahuan dalam bidang gizi. Pengetahuan tersebut juga dapat membantu seseorang dalam menerapkan pola hidup yang lebih sehat.(Ode, Nur and Effendy, 2025).

b. Pola dan Kebiasaan Makan

Pola makan yang tidak seimbang kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji bisa jadi penyebabnya secara berlebihan, melewatkan sarapan, dan kurangnya asupan buah-buahan serta sayuran. Tubuh mungkin tidak mendapatkan energi dan nutrisi yang dibutuhkannya akibat kebiasaan makan yang tidak teratur.

c. Kondisi Ekonomi Keluarga

Kemampuan ekonomi keluarga turut berperan dalam menentukan ketersediaan dan jenis bahan pangan yang dapat disediakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sangat sulit memenuhi kebutuhan gizi remaja ketika keluarga terpaksa memilih makanan yang murah namun kurang bergizi akibat keterbatasan keuangan.

4. Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar utama pola makan seimbang pada dasarnya dirancang untuk menjaga keseimbangan antara asupan dan pemanfaatan nutrisi oleh tubuh. Untuk mempertahankan keseimbangan ini, seseorang perlu menjalani gaya hidup sehat dan secara rutin memeriksa berat badannya (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Empat Pilar tersebut adalah:

(Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

a. Mengonsumsi makanan beragam

Salah satu prinsip penting dalam penerapan Mengonsumsi beragam jenis makanan merupakan bagian dari pola makan seimbang. Hal ini berarti

memberikan perhatian pada zat gizi mikro khususnya vitamin dan mineral di samping kebutuhan zat gizi makro, seperti lemak, protein, dan karbohidrat. Selain itu, makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan jumlah dan porsinya agar sesuai dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan, serta dilakukan secara teratur (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

b. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Praktik kebersihan yang baik, seperti membersihkan peralatan sebelum memasak, mencuci tangan sebelum makan, dan memasak makanan pada suhu yang tepat, harus dilakukan bersamaan dengan menerapkan pola makan yang seimbang. Kebiasaan tersebut penting dilakukan untuk menjaga kebersihan makanan dan membantu mengurangi risiko terkena infeksi (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

c. Melakukan Aktivitas Fisik

Olahraga membantu menjaga keseimbangan antara pengeluaran energi tubuh dan nutrisi yang diperoleh dari makanan. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu mendukung proses metabolisme agar dapat berlangsung dengan baik (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

d. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Berat badan seseorang sering dijadikan tolok ukur seberapa seimbang pola makan dan aktivitas olahraganya. Pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai Gizi Seimbang juga dapat membantu seseorang dalam menjaga berat badannya tetap sesuai dengan kebutuhan tubuh (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

5. Pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014). Untuk membantu remaja memenuhi kebutuhan gizi ideal mereka selama masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, telah diterbitkan pedoman mengenai pola makan seimbang. Adapun pesan gizi seimbang untuk remaja, yaitu:

a. Mensyukuri makanan yang tersedia dan menikmati berbagai macam makanan yang dikonsumsi.

b. Memperbanyak makan sayuran dan mengonsumsi buah sesuai dengan kebutuhan tubuh.
c. Membiasakan memilih lauk-pauk yang mengandung protein untuk membantu memenuhi kebutuhan tubuh.
d. Mengonsumsi makanan pokok yang beragam agar asupan zat gizi menjadi lebih bervariasi.
e. Kurangi konsumsi makanan dan minuman yang tinggi lemak, gula, dan garam.
f. Biasakan sarapan sebelum memulai aktivitas sehari-hari.
g. Minumlah air bersih dan aman secukupnya untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh Anda.
h. Biasakanlah membaca label kemasan makanan sebelum mengonsumsi suatu produk.
i. Cuci tangan Anda dengan sabun di bawah air mengalir untuk mempraktikkan kebersihan tangan yang tepat.
j. Pertahankan berat badan yang sehat dalam kisaran normal dan lakukan olahraga secara teratur..
k. Menghindari kebiasaan mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol.
l. Untuk tetap sehat, pilihlah makanan yang higienis, aman, dan layak dikonsumsi.
m. Periksa label makanan untuk mengetahui bahan-bahan dan detail penting lainnya yang terkandung dalam produk tersebut.

6. Konsep Pengetahuan Gizi Seimbang

Pemahaman seseorang mengenai konsep-konsep gizi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh disebut sebagai pengetahuan tentang gizi seimbang. Saat memilih dan mengonsumsi makanan, Pedoman Gizi Seimbang (PGS) digunakan sebagai panduan untuk memastikan bahwa nutrisi yang diperoleh memenuhi kebutuhan tubuh. Penerapannya dilakukan melalui empat pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, Jaga berat badan yang sehat dan rutin berolahraga. Mengkonsumsi makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, sumber protein nabati dan hewani, buah-buahan, sayuran, serta air yang cukup adalah cara untuk

mengikuti rekomendasi ini. Untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh, WHO menyarankan untuk mengonsumsi 400 g buah dan sayuran per hari, termasuk sekitar 250 g sayuran dan 150 g buah, serta delapan gelas air (Irma, 2021).

Pedoman Pola Makan Seimbang menekankan pentingnya mengurangi asupan gula, garam, minyak, dan lemak, selain memenuhi kebutuhan gizi. Asupan gula harian sebaiknya tidak melebihi 50 gram atau sekitar 4 sendok makan, sedangkan asupan minyak atau lemak harian sebaiknya tidak melebihi 67 gram atau sekitar 5 sendok makan. Konsumsi lemak dan kalori yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, dan hipertensi, di antara masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan energi juga perlu dilakukan dengan kembangkan kebiasaan berolahraga setidaknya setengah jam setiap hari. Selain itu, menerapkan konsep "*My Plate*" Letakkan buah-buahan dan sayuran di separuh bagian piring, dan makanan pokok di separuh lainnya dan lauk-pauk dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang lebih baik dan tercapainya status gizi yang sehat (Irma, 2021).

C. Status Gizi Remaja

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi. Ada tiga kategori yang berlaku untuk kondisi ini: kekurangan gizi, gizi seimbang, dan kelebihan gizi. Indeks Massa Tubuh (IMT), yang kemudian dimodifikasi melalui perhitungan skor Z, dapat digunakan untuk mengevaluasi kesehatan gizi remaja (Bitty, Asrifuddin and Nelwan, 2018).

Kualitas hidup anak berkaitan erat dengan kondisi kesehatannya, yang dapat dinilai melalui salah satu indikator pembangunan adalah pola makan yang sehat.. Status gizi menggambarkan sejauh mana kebutuhan nutrisi anak telah terpenuhi.(Asih, Sri H and R, 2017).

2. Kategori Status Gizi Remaja

Kategori Status Gizi Remaja menjelaskan kategori status gizi berdasarkan skor Z untuk anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 18 tahun, sesuai dengan Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 sesuai dengan standar antropometri anak berikut ini**:**

Tabel 2. Kategori Status Gizi Remaja

Kategori Status Gizi	Rentang Z-Score
Gizi sangat kurang	< -3 SD
Gizi kurang	-3 SD hingga < -2 SD
Gizi normal	-2 SD sampai +1 SD
Gizi lebih	> +1 SD hingga +2 SD
Obesitas	> +2 SD

Anak-anak dan remaja yang memiliki berat badan kurang, kelebihan berat badan, atau obesitas dapat diidentifikasi menggunakan pendekatan BMI/U yang memanfaatkan skor Z ini. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan perbandingan yang konsisten dengan standar pertumbuhan internasional, sehingga memudahkan pemantauan status gizi pada populasi anak dan remaja.

3. Pengukuran Status Gizi

Ada dua metode untuk mengevaluasi status gizi: langsung dan tidak langsung. Tes antropometri, klinis, biokimia, dan biofisika merupakan contoh evaluasi langsung. Sebaliknya, survei pangan, data vital, dan analisis unsur-unsur ekologis yang mungkin memengaruhi status gizi dapat digunakan untuk penilaian tidak langsung (Asih, Sri H and R, 2017).

4. Penilaian secara langsung

a. Antropometri

Pengukuran antropometri dapat digunakan untuk mengevaluasi kesehatan gizi seorang anak berdasarkan sejumlah aspek. Salah satu tekniknya adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membandingkan hasilnya dengan kriteria pertumbuhan yang sesuai dengan usia dan jenis kelamin anak tersebut. Berdasarkan hasil tersebut, status gizi anak dapat ditentukan sesuai dengan kategori yang berlaku.

$$\mathbf{IMT/U} = \frac{\mathbf{Berat\ Badan\ (Kg)}}{\mathbf{Tinggi\ Badan\ (m)^2}}$$

b. Klinis

Kekurangan zat gizi dapat menimbulkan perubahan yang nyata pada jaringan tubuh, termasuk mukosa mulut, kulit, mata, dan rambut. Perubahan tersebut dapat diamati melalui pemeriksaan klinis secara sederhana dan cepat untuk membantu mengetahui adanya masalah gizi.

c. Biokimia

Salah satu teknik untuk menentukan status gizi melalui pemeriksaan laboratorium terhadap berbagai jaringan tubuh adalah pengujian biokimia. Darah, urin, feses, hati, dan otot merupakan contoh sampel yang dapat digunakan. Mengingat gejala klinis malnutrisi terkadang bisa tidak jelas, pengujian ini dapat membantu mengidentifikasi kekurangan gizi, terutama pada kasus-kasus yang lebih parah.

d. Biofisik

Evaluasi biofisik terhadap status gizi dilakukan dengan mengamati perubahan pada struktur dan jaringan tubuh serta proses fisiologis, terutama yang terjadi pada jaringan. Metode ini biasanya digunakan pada kondisi tertentu untuk membantu mengetahui adanya gangguan gizi. Salah satu contohnya adalah pemeriksaan adaptasi terhadap kondisi gelap untuk mendeteksi gangguan penglihatan seperti buta senja.

D. Program Makan Bergizi Gratis

1. Definisi Program Makan Bergizi Gratis

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu inisiatif pemerintah untuk memenuhi kebutuhan gizi siswa dan mempermudah mereka mendapatkan makanan yang bergizi. Siswa dari berbagai latar belakang sosial ekonomi diperkirakan akan ikut serta dalam program ini (Notha, Sari and Zahraini, 2025).

Sebuah program pendistribusian makanan yang disebut Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) menyediakan makanan yang lengkap dan seimbang secara gizi bagi para penerima manfaat, yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Baik disajikan pada pagi maupun siang hari, makanan tersebut disiapkan untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam satu kali makan (Badan Gizi Nasional, 2025).

Sebuah inisiatif pemerintah yang disebut Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) bertujuan untuk menyediakan makanan bergizi secara gratis kepada kelompok sosial tertentu, seperti anak-anak sekolah di Indonesia. Diharapkan inisiatif ini dapat membantu mengatasi sejumlah masalah gizi yang terus menjadi hambatan bagi pengembangan sumber daya manusia. Beberapa upaya yang didukung melalui program ini antara lain menurunkan angka stunting, anemia, dan kelebihan berat badan, serta mendorong peningkatan pemberian ASI eksklusif (Wulandari, Rizqi and Negara, 2025).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak menerapkan menu yang sama di setiap daerah. Jenis makanan yang disediakan dapat disesuaikan dengan kondisi dan potensi pangan setempat, termasuk ketersediaan bahan makanan serta kebiasaan pangan masyarakat di masing-masing wilayah. Oleh karena itu, pelaksanaan MBG dapat menunjukkan adanya perbedaan dan variasi menu antara satu daerah dengan daerah lainnya (Faisal Syamsu, Anisha Putry and Mitresna Widyadhana, 2025).

2. Tujuan Program makan Bergizi Gratis

Menurut (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024) Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi sedang dilaksanakan di lembaga-lembaga pendidikan dengan tujuan-tujuan sebagai berikut:

a. Tujuan Umum:

Sebagai bagian dari upaya mewujudkan Generasi Emas 2045, untuk memenuhi kebutuhan gizi siswa sekaligus meningkatkan pengetahuan gizi mereka Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)dan sekolah pendidikan khusus (SLB) di seluruh Indonesia.

b. Tujuan Khusus:

1) Untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi dan meningkatkan kesehatan siswa.
2) Untuk mendorong keberhasilan akademis dan motivasi siswa.

3) Untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pendidikan dan membantu menurunkan angka putus sekolah.
4) Untuk meningkatkan pemahaman siswa akan pentingnya mengonsumsi makanan seimbang.
5) Memotivasi siswa untuk mengikuti pedoman pola makan seimbang dan mengembangkan kebiasaan makan yang baik.Seimbang

3. Kategori Penerima Makan Bergizi Gratis

Hasil dari Badan Gizi Nasional yang disusun bersama Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengenai standar gizi dan menu, kategori penerima program MBG difokuskan pada kelompok rentan dan usia pendidikan. Berikut adalah kategori penerima MBG, yang umumnya diatur dalam Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 dan Petunjuk Teknis Badan Gizi Nasional:

a. Peserta Didik/Pelajar:
   1) PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini).
   2) Pendidikan Dasar (SD/MI/Sederajat).
   3) Pendidikan Menengah (SMP/MTs, SMA/MA/SMK/ Sederajat)
   4) Termasuk siswa di sekolah umum, vokasi, sekolah keagamaan, dan pesantren.
b. Balita: Anak dibawah 5 tahun.
c. Ibu Hamil: Kelompok sasaran untuk mencegah stunting sejak dini.
d. Ibu Menyusui: Kelompok rentan gizi

4. Standar Gizi MBG

Dalam Dalam melaksanakan layanan MBG, SPPG menggunakan standar gizi yang selaras dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai dengan kelompok pengguna yang menerima manfaat. Jumlah zat gizi yang diberikan disesuaikan dengan waktu pemberian makanan, yaitu sekitar 20–25% dari AKG jika diberikan pada siang hari dan 30–35% jika diberikan pada malam hari (Badan Gizi Nasional, 2025).

Tabel 3. Rujukan Angka Kecukupan Gizi Satu Kali MBG

Kelompok Sasaran	Pendistribusian MBG	Rujukan AKG %	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kh (g)
Siswa SMP/ MTS/SMPLB	Siang	30-35%	668-779	20,3-23,6	22,5-26,3	97,5-113,8

Sumber: (Badan Gizi Nasional, 2025)

5. Persyaratan Pemberian MBG

Persyaratan pemberian Makan Bergizi Gratis (MBG) kepada peserta didik meliputi:

a. Makanan ini dirancang untuk menggantikan salah satu dari tiga kali makan utama dalam sehari, baik sarapan maupun makan siang, dan merupakan makanan lengkap yang sesuai dengan prinsip-prinsip gizi seimbang.
b. Satu porsi makanan MBG lengkap mencakup makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan, sesuai dengan persyaratan Kementerian Kesehatan.
c. Tergantung pada kelompok usia penerima manfaat, nilai gizi makanan disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan harian mereka, yaitu sekitar 20–25% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk sarapan dan 30–35% dari AKG untuk makan siang.
d. MBG disediakan dalam bentuk wadah makanan siap saji yang diperuntukkan bagi satu kali makan.
e. Paket makanan siap saji dikonsumsi di tempat dan tidak boleh dibawa pulang. Khusus pada hari libur nasional dan hari libur bersama, paket makanan kering yang dibungkus secara higienis dan kokoh dikecualikan.
f. Dengan menerapkan lima kunci keamanan pangan, setiap produk MBG harus mematuhi peraturan kualitas dan keamanan pangan (Badan Gizi Nasional, 2025).

6. Perencanaan Menu

Perencanaan menu yang dilakukan oleh setiap Unit Layanan Gizi untuk program Makanan Bergizi Gratis (MBG) mencakup sejumlah tugas yang bertujuan untuk menyediakan hidangan yang bervariasi dan memenuhi

kebutuhan para penerima manfaat. Perencanaan menu MBG harus mempertimbangkan sejumlah faktor saat menyusun hidangan-hidangan ini, seperti:

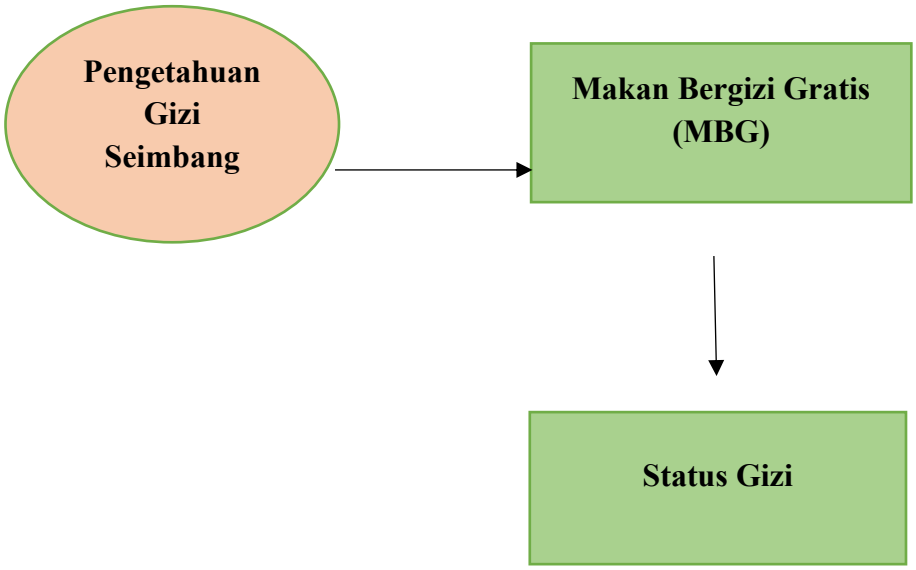
a. Menyusun menu yang, berdasarkan kelompok usia para penerima manfaat, memenuhi kebutuhan gizi mereka dalam satu porsi MBG.
b. Menyesuaikan penyusunan menu dengan anggaran atau dana yang telah tersedia.
c. Menyajikan makanan yang familiar bagi anak serta memanfaatkan bahan pangan yang berasal dari daerah setempat agar lebih mudah diterima.
d. Membantu membangun kebiasaan makan yang sehat sejak dini dengan memperkenalkan berbagai jenis dan sumber makanan kepada anak.
e. Memilih bahan makanan yang aman serta memastikan prosedur sanitasi dan higiene yang tepat diterapkan selama proses penyiapan makanan.
f. Mempertimbangkan kebutuhan mereka yang memiliki alergi, intoleransi, atau ketidaksukaan terhadap makanan tertentu dengan menyediakan pilihan pengganti makanan yang sesuai.
g. Mempertimbangkan makanan yang disukai maupun kurang disukai oleh anak agar menu yang diberikan lebih mudah diterima dan dikonsumsi.
h. Pastikan jumlah atau porsi makanan yang disajikan sesuai dengan menu yang telah ditentukan.(Badan Gizi Nasional, 2025)

E. Hubungan Antar Visual

Status gizi remaja dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi seimbang, karena hal ini dapat memengaruhi kebiasaan makan dan sikap mereka sehari-hari (Tatontos dkk., 2023). Secara umum, siswa yang memiliki pemahaman yang kuat mengenai gizi lebih mampu memilih makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh mereka. Dengan demikian, pemahaman tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan Program Makan Siang Sekolah Bergizi Gratis.

F. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dalam Penelitian ini yaitu:



Gambar 1. Kerangka Konsep

Pengetahuan gizi seimbang berperan dalam membentuk pola makan remaja. Melalui program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah, siswa mendapatkan akses makanan bergizi yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan zat gizi. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memanfaatkan program MBG secara optimal, sehingga membantu meningkatkan status gizi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan pemanfaatan program kurang maksimal dan berdampak pada status gizi

Dalam penelitian ini, pengetahuan gizi seimbang sebagai variabel *Independent* (bebas) dan status gizi remaja sebagai variabel *Dependent* (terikat).

G. Definisi Operasional

Tabel 4. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan gizi seimbang merupakan segala sesuatu yang diketahui atau pemahaman seseorang mengenai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemahaman tersebut tercermin dalam empat pilar utama gizi seimbang yaitu prinsip keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan normal.	Kuesioner Yang terdiri dari beberapa Pertanyaan.	Setiap jawaban yang benar diberi skor 1 dan salah diberi skor 0. Skor total kemudian dikategorikan sebagai berikut: Kurang apabila jumlah nilai wawancara ≤60, cukup apabila jumlah nilai wawancara >60 (Fitriyani Fasikha, Rifatul Masrikhiyah, 2022)	Ordinal
2.	Status Gizi	Status gizi pada remaja adalah kondisi kesehatan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi ini diukur menggunakan indikator antropometri, seperti indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori gizi buruk, gizi kurang, normal, gizi lebih, dan obesitas.	Pengkuran Antropometri Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Indikator IMT/U	Status Gizi dapat dikatagorikan menjadi: Gizi Kurang (< -2 SD) Normal (-2 SD s/d +1 SD) Gizi Lebih (> +1 SD s/d +2 SD) Obesitas (> +2 SD) *Sumber :* (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020)	Ordinal

F. Hipotesis

Ho: Tidak ada Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan.

Ha: Ada Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan.