BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO mendefinisikan masa remaja yang berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan sosial, psikologis, dan fisik. Perubahan fisik yang terjadi selama periode ini berkaitan langsung dengan pertumbuhan dan pematangan organ reproduksi, sedangkan perubahan psikologis dan sosial mencakup munculnya emosi, kemandirian, serta pola interaksi sosial..

Menurut data WHO, Pada tahun 2022, terdapat lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan. Selama tiga dekade antara tahun 1990 dan 2022, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia ini meningkat dari 8% menjadi 20%. Peningkatan ini berdampak pada kedua jenis kelamin; pada tahun 2022, proporsi anak laki-laki dan perempuan yang mengalami kelebihan berat badan masing-masing sebesar 21% dan 19%.

Malnutrisi pada remaja jarang terjadi dalam satu bentuk saja; sebaliknya, kondisi ini mewujud sebagai "beban ganda tiga" (triple burden) yang mencakup stunting, wasting, obesitas, dan defisiensi zat gizi mikro (Siringoringo & Sigalingging, 2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang menunjukkan bahwa 24,1% remaja berusia 13 hingga 15 tahun mengalami stunting, mendukung temuan ini. Selain itu, 16,2% remaja dalam rentang usia tersebut mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, sedangkan 7,6% memiliki berat badan kurang atau sangat kurang akibat malnutrisi (Ode, Nur and Effendy, 2025).

Di Sumatera Utara, data status gizi berdasarkan IMT untuk remaja berusia 16–18 tahun menunjukkan bahwa 80,02% berada dalam kisaran normal, sementara 4,39% tergolong kurus, 10,91% kelebihan berat badan, dan 4,01% mengalami obesitas. Khusus di Medan, angkanya sedikit berbeda: 80,45% memiliki status gizi normal, dengan proporsi kurus sebesar 3,63%, kelebihan berat badan 9,36%, dan obesitas sedikit lebih tinggi, yaitu 6,56% (Siringoringo and Sigalingging, 2023).

Pengetahuan terutama pemahaman tentang gizi, zat gizi, serta pengaruhnya terhadap kesehatan dan status gizi remaja dipengaruhi oleh sejumlah variabel. Pengetahuan yang terbatas mengurangi kesadaran akan pola makan seimbang, yang sering kali menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan mengenai gizi seimbang, khususnya terkait perilaku makan, memengaruhi cara seseorang memilih dan mengonsumsi makanan(Tatontos, Musa and Punuh, 2023).

Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan gizi seseorang, karena informasi ini memengaruhi sikap dan kebiasaan makan, yang berdampak pada status gizi. Semakin tinggi tingkat informasi tersebut, semakin ideal pula status gizi yang diperkirakan (Ode, Nur and Effendy, 2025).

Akibat ketidaksetaraan akses terhadap makanan bergizi di seluruh negeri, jutaan anak di Indonesia terus menghadapi tantangan dalam perkembangan fisik dan kognitif mereka, sebagaimana terlihat dari tingginya angka stunting dan malnutrisi (Badan Gizi Nasional, 2025).

Salah satu pihak kunci dalam menjamin ketersediaan gizi di seluruh negeri adalah Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 membentuk Badan Gizi Nasional (BGN). Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dimulai oleh BGN sebagai bagian dari upayanya untuk mengembangkan sumber daya manusia yang unggul demi mewujudkan "Generasi Emas 2045." Melalui asupan gizi yang tepat dan seimbang, program ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat sekaligus mendorong pola makan sehat di kalangan berbagai kelompok, termasuk anak-anak, ibu hamil dan menyusui, serta pelajar (Badan Gizi Nasional, 2025).

Berdasarkan analisis chi-square (p = 0,900) Berdasarkan penelitian Heni (2022) yang berjudul "Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Merengi," tidak ditemukan adanya hubungan antara status gizi dan pengetahuan gizi. Mengingat informasi hanya memengaruhi asupan zat gizi secara tidak langsung, tidak terdapat hubungan langsung antara status gizi dan pengetahuan gizi. Namun, kebiasaan makan responden yang beragam dan sehat dapat menjelaskan situasi di mana mereka memiliki kesadaran gizi yang rendah namun tetap mempertahankan status gizi yang baik (Muhammad, Nurdiana and N, 2025).

Penelitian Lestari (2022) menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kesehatan gizi remaja dan pengetahuan mereka tentang gizi seimbang, karena sikap dan tindakan seseorang yang memengaruhi pilihan makanannya sangat berkaitan erat dengan tingkat kesadaran mereka mengenai gizi seimbang. (Tatontos, Musa and Punuh, 2023).

Survei pendahuluan terhadap 10 siswa di SMP Muhammadiyah 50 Medan, yang menggunakan pengukuran antropometri dan kuesioner pengetahuan gizi, menemukan bahwa 30% memiliki status gizi normal, 40% mengalami kekurangan gizi, 20% mengalami obesitas, dan 10% mengalami kelebihan berat badan. Terkait pengetahuan gizi, 40% dikategorikan "baik", 50% "cukup", dan 10% "kurang". Hasil tersebut menunjukkan masih adanya permasalahan status gizi walaupun Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) telah berjalan sejak Oktober 2025, tetaplah penting untuk menelaah hubungan antara status gizi siswa dan pemahaman mereka tentang gizi seimbang.

Mengingat hal ini, para peneliti sangat tertarik menyelidiki “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan”.

B. Rumusan Masalah

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

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengevaluasi pemahaman siswa SMP Muhammadiyah 50 Medan mengenai gizi seimbang.
b. Untuk mengevaluasi status gizi siswa SMP Muhammadiyah 50 Medan.
c. Menggambarkan Menu Program MBG di SMP Muhammadiyah 50 Medan.

d. Untuk mengkaji hubungan antara status gizi remaja yang terdaftar di SMP Muhammadiyah 50 dalam Program Makanan Bergizi Gratis di Medan dan pemahaman mereka tentang gizi seimbang.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Kemajuan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penelitian gizi masyarakat, terutama terkait hubungan antara remaja yang terdaftar dalam Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) dengan status gizi mereka serta pemahaman mereka tentang gizi seimbang. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi dan panduan bagi penelitian serupa di masa mendatang.
2. Bagi Para Peneliti: Riset ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan pengalaman para peneliti di bidang gizi serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk menerapkan apa yang telah dipelajari, terutama terkait status gizi remaja. Selain itu, riset ini dapat membantu pengembangan kemampuan penelitian dan analitis para peneliti.
3. Bagi SMP Muhammadiyah 50 Medan: Untuk mendorong perubahan kebiasaan makan dan status gizi siswa, penelitian ini dapat dijadikan landasan bagi evaluasi dan pertimbangan dalam meningkatkan pelaksanaan program MBG serta pengajaran gizi. Selain itu, temuan penelitian ini dapat membantu sekolah merancang program yang lebih terfokus dan berhasil.