BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia antara 13 hingga 15 tahun, sebagian besar siswa di Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa sedang berada pada tahap awal masa pubertas. Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup Manusia mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis saat mereka tumbuh dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Sinurat et al. 2025). Pemenuhan kebutuhan gizi selama masa remaja juga berperan dalam mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari (Hartanti et al., 2024).

Beban ganda status gizi Merujuk pada kondisi simultan terjadinya malnutrisi kekurangan dan malnutrisi kelebihan dalam satu kelompok penduduk pada periode waktu yang sama tengah melanda Indonesia (Yordan, 2023). Pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan remaja dapat terdampak oleh masalah gizi, baik itu kekurangan maupun kelebihan gizi Kekurangan gizi terjadi ketika kebutuhan tubuh akan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan zat gizi lainnya tidak terpenuhi secara optimal, sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Sebaliknya, kelebihan gizi umumnya berkaitan dengan interaksi faktor genetik dan lingkungan. Kenaikan berat badan Hal ini Hal ini terjadi ketika seseorang makan terlalu banyak dan kurang berolahraga. Risiko obesitas pada remaja juga dapat meningkat akibat faktor genetik, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya pemahaman tentang gizi. (Y. A. H. Putri et al., 2025).

Remaja terus menghadapi masalah gizi, baik di tingkat lokal maupun global. Menurut UNICEF (2023), 17% remaja di seluruh dunia mengalami masalah gizi, berkisar dari kondisi berat badan kurang hingga berat badan lebih. Berdasarkan data UNICEF tahun 2022, sekitar 9% remaja Indonesia berusia 13 hingga 15 tahun mengalami kekurangan berat badan, sementara 14,8% mengalami kelebihan berat badan (R. Putri et al., 2025). tren serupa juga terlihat di Provinsi Sumatra Utara. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, penilaian status gizi remaja

berusia 13 hingga 15 tahun menggunakan indikator IMT menurut umur menunjukkan prevalensi sebesar 3,0% untuk kategori kurus dan 1,6% untuk kategori sangat kurus. Angka obesitas dan kelebihan berat badan pada remaja masing-masing tercatat sebesar 2,8% dan 11,6% (SKI, 2023). Angka-angka ini menunjukkan bahwa kekurangan gizi dan kelebihan gizi masih menjadi masalah serius bagi remaja. Remaja di Kabupaten Deli Serdang juga rentan terhadap masalah gizi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 2,25% remaja berusia 13 hingga 15 tahun dikategorikan sangat kurus, 8,28% kurus, 9,25% kelebihan berat badan, dan 8,57% obesitas berdasarkan indikator IMT menurut umur. Selain itu, 13,09% remaja dikategorikan mengalami stunting (pendek) dan 4,16% mengalami (stunting) berat berdasarkan metrik tinggi badan menurut umur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Masalah gizi pada remaja sebagian berkaitan dengan pola makan yang kurang tepat. Pemenuhan kebutuhan gizi seimbang dapat dicapai dengan mengonsumsi beragam jenis makanan, baik dari segi jenis bahan pangan maupun sumber zat gizi. Remaja umumnya mengonsumsi makanan tinggi protein seperti daging dan makanan laut, serta makanan pokok seperti biji-bijian. Di sisi lain, konsumsi makanan yang kaya akan protein, serat, dan zat gizi mikro khususnya sayuran hijau dan kuning, buah serta sayuran yang kaya vitamin A, kacang-kacangan, susu, dan produk olahan susu masih tergolong rendah. Kurangnya konsumsi buah dan sayur, ditambah dengan pola makan yang didominasi oleh makanan pokok dan produk olahan gandum, dapat meningkatkan risiko "beban ganda" masalah gizi, yaitu kondisi di mana kekurangan gizi terjadi bersamaan dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Prasetyaningrum et al., 2024).

Pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh selama masa remaja dapat meningkatkan risiko sejumlah masalah gizi. Kebiasaan makan yang tidak biasa, seperti sering melewatkan sarapan, tidak makan tiga kali sehari, dan mengonsumsi banyak makanan cepat saji, mungkin tidak selalu memenuhi kebutuhan nutrisi dan energi tubuh (Siringoringo & Sigalingging, 2023). Mengingat bahwa 15–30% dari kebutuhan energi dan nutrisi harian dipenuhi oleh sarapan, sarapan merupakan waktu makan yang penting. Status gizi dan kesehatan umum remaja dapat terganggu jika mereka secara konsisten melewatkan sarapan. Selain

itu, mereka yang melewatkan sarapan cenderung lebih mungkin mengonsumsi makanan atau camilan tidak sehat di kemudian waktu, yang dapat meningkatkan risiko jangka panjang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Adelina and Siti 2023). Makan malam mencakup sekitar 25% dari kebutuhan energi harian tubuh, namun tubuh membutuhkan lebih sedikit energi pada malam hari dibandingkan pada siang hari (Qorirah & Rahayu, 2024).

Menurut Widya dkk, menyatakan bahwa kebiasaan konsumsi generasi muda saat ini masih menunjukkan rendahnya asupan dari sejumlah kelompok makanan penting, khususnya buah-buahan, sayuran, dan sumber protein. Hal ini merupakan masalah di banyak wilayah Asia, tidak hanya di Indonesia. Pola makan yang kurang beragam dan tidak seimbang dapat terjadi akibat konsumsi buah dan sayuran yang tidak memadai. Program Makan Bergizi Gratis (MBG), sebuah bentuk intervensi gizi berbasis sekolah, merupakan salah satu langkah yang diambil pemerintah untuk mengatasi masalah ini (Widyasari et al., 2025).

Sebuah program kebijakan pemerintah Indonesia yang disebut Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah-sekolah bertujuan untuk meningkatkan gizi dan kesehatan secara keseluruhan anak-anak usia sekolah. Pelaksanaan MBG merupakan bagian integral dari upaya pemerintah dalam menanggulangi beban ganda malnutrisi dan permasalahan gizi lainnya yang masih melanda masyarakat Indonesia (Nurin & Nadia, 2025). Sebagai strategi preventif dalam rangka optimalisasi kualitas sumber daya program MBG bertujuan membantu siswa dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka. Tujuan program ini mencakup siswa mulai dari jenjang prasekolah hingga sekolah menengah atas, termasuk mereka yang menempuh pendidikan di lembaga berbasis asrama seperti pesantren atau sekolah asrama Islam (Hastuti et al., 2026).

Inisiatif Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan kesempatan untuk meningkatkan status gizi anak-anak usia sekolah dengan menyediakan makanan bergizi. Peserta program menerima makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang mereka. Jika dikonsumsi secara teratur sesuai dengan kebutuhan gizi, asupan ini mendukung perkembangan kognitif dan fisik, meningkatkan konsentrasi siswa saat belajar, serta membantu mengatasi kekurangan gizi. Selain itu, penyajian makanan dengan

proporsi dan komposisi yang tepat dapat membantu mencegah obesitas dan kelebihan berat badan (Rahmah et al., 2025). Menurut penelitian Sani dan Annisa, penyediaan makan siang gratis di sekolah berdampak positif terhadap kesehatan gizi siswa. Program ini memberikan manfaat perlindungan berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) yang berkaitan dengan gizi anak (Sani & Annisa, 2021).

Namun, dampak program makan siang sekolah di Indonesia terhadap perubahan pola makan di luar jam sekolah, seperti sarapan dan makan malam, masih belum dipahami dengan baik. Menurut berbagai penelitian, peningkatan konsumsi makanan di sekolah tidak selalu berujung pada perbaikan kebiasaan makan di rumah. Penelitian lebih lanjut diperlukan karena perilaku makan di luar sekolah tetap menjadi faktor penentu dalam asupan nutrisi yang memadai dan status gizi secara keseluruhan (Ernita et al., 2025).

MTsN 2 Deli Serdang telah menjalankan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) sejak 11 Agustus 2025. Namun demikian, saat ini belum ada data yang pasti mengenai pola makan, fluktuasi berat badan, atau kesejahteraan gizi para siswa yang mengikuti program MBG di sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian diperlukan untuk memahami kondisi-kondisi tersebut dan sebagai landasan untuk mengevaluasi pelaksanaan Program Makanan Bergizi Gratis di sekolah tersebut.

Berdasarkan temuan dari sebuah studi terhadap peserta Program Makanan Bergizi Gratis (MBG), sebagian besar siswa yang dinilai memiliki tingkat konsumsi yang dikategorikan sebagai normal. Analisis data ingatan makanan menunjukkan bahwa 65 siswa (73,9%) berada dalam kisaran normal, sedangkan 18 siswa (20,5%) diklasifikasikan memiliki tingkat asupan “di atas normal”. Selain itu, terdapat 3 siswa (3,4%) dalam kelompok defisit sedang dan 2 siswa (2,3%) dalam kelompok defisit parah. Tidak ada siswa yang menunjukkan tingkat asupan yang dikategorikan sebagai defisiensi ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa, secara keseluruhan, asupan siswa umumnya berada dalam rentang normal; namun, masih ada beberapa siswa yang konsumsinya melebihi atau tidak memenuhi kebutuhan gizi mereka. Remaja memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, sehingga kondisi ini perlu dipantau secara terus-menerus.

Selain jumlah asupan, konsumsi makanan yang disediakan oleh program MBG dapat dianalisis dari jumlah makanan yang tidak terpakai. Penelitian menunjukkan bahwa pada selasa, erdapat 82 siswa (93,2%) yang tidak menghabiskan makanan yang mereka terima, sedangkan hanya 6 siswa (6,8%) yang berhasil menghabskannya. Situasi yang serupa juga terlihat pada kamis, dimana 77 siswa (87,5%) tidak menghabiskan makanan, sementara 11 siswa (12,5%) menghabiskannya. Banyaknya siswa yang tidak menghabiskan makanan mengindikasi bahwa makanan yang di berikan melalui program MBG belum dimanfaatkan dengan baik oleh sebagian besar siswa. Jumlah makanan yang tersisa ini bisa menjadi salah satu poin yang perlu di tinjau kembali, erutama dalam hal penerimaan siswa terhadap jenis menu, rasa, variasi makanan, serta apakah makanan yang disajikan sesuai dengan kebiasaan makan siswa

Sebagian besar siswa mengalami kenaikan berat badan selama periode penelitian, berdasarkan pengamatan terhadap perubahan berat badan. Sebanyak 69 (78,4%) dari 88 siswa dalam sampel mengalami kenaikan berat badan. Lima siswa (5,7%) tidak mengalami kenaikan berat badan, sedangkan empat belas siswa (15,9%) mempertahankan berat badan mereka. Oleh karena itu, kenaikan berat badan merupakan perubahan berat badan yang paling sering terjadi dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perubahan berat badan selama periode pengamatan, meskipun tingkat perubahan tersebut bervariasi antar siswa.

Berdasarkan pengukuran menggunakan Indeks Massa Tubuh yang Disesuaikan dengan Usia (IMT/U), mayoritas siswa (64 siswa, atau 72,7%) dikategorikan memiliki status gizi yang baik atau normal. Selain itu, lima anak (5,7%) mengalami kekurangan gizi, tujuh siswa (8,0%) mengalami obesitas, dan dua belas siswa (13,6%) mengalami kelebihan berat badan. Tidak ada siswa yang dinyatakan mengalami kekurangan gizi berat dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak memiliki status gizi yang memadai, beberapa siswa masih mengalami masalah gizi, yaitu kekurangan gizi atau kelebihan berat badan. Untuk mendeteksi perubahan sejak dini dan mengambil tindakan yang tepat guna memenuhi kebutuhan gizi serta meningkatkan pola makan, pemeriksaan status gizi secara berkala tetap sangat penting.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang terdaftar dalam Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) mengalami kenaikan berat badan selama periode yang diteliti, mempertahankan status gizi yang baik, dan memiliki tingkat asupan nutrisi yang berada dalam kisaran normal. Namun, terdapat pula kasus di mana sebagian besar makanan yang disediakan oleh program MBG tidak dimakan, dan asupan nutrisinya terlalu tinggi atau tidak mencukupi. Selain itu, beberapa siswa masih mengalami kelebihan berat badan, obesitas, dan malnutrisi. Hasil ini menekankan pentingnya pemantauan dan evaluasi berkelanjutan terhadap pelaksanaan program MBG, yang harus mempertimbangkan kebiasaan makan siswa, perubahan berat badan, dan status gizi selain penyediaan makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi status gizi, perubahan berat badan, sisa makanan MBG, dan pola makan siswa yang terdaftar dalam Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) MTs Negeri 2 Deli Serdang pada tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pola makan siswa/i penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang?
2. Bagaimana gambaran sisa makanan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa/siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang?
3. Bagaimana perubahan berat badan siswa/i penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang?
4. Bagaimana status gizi siswa/i penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang berdasarkan IMT/U?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola makan, sisa makanan, kandungan zat gizi menu, perubahan berat badan, dan status gizi siswa/siswi penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi pola makan siswa/i penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang.
b. Menilai sisa makanan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berdasarkan kategori habis dan tidak habis pada siswa/siswi di MTsN 2 Deli Serdang
c. Mengidentifikasi perubahan berat badan siswa/i penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang.
d. Menilai Status Gizi siswa/i penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pola makan, sisa makanan, perubahan berat badan, dan status gizi siswa sehingga dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kebiasaan makan yang lebih baik, mendukung pemenuhan kebutuhan gizi, serta membantu menjaga status gizi yang optimal.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), terutama terkait penerimaan makanan, variasi menu, kecukupan zat gizi, serta kondisi status gizi siswa sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas program di sekola