BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, antara usia sepuluh hingga sembilan belas tahun. Perubahan fisik, mental, dan emosional menjadi ciri khas masa remaja, yang merupakan periode perkembangan penting karena memengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, memastikan akses remaja terhadap layanan kesehatan yang memadai dan makanan bergizi sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan mereka yang sehat (WHO, 2022). Kekurangan gizi lebih umum terjadi pada remaja dan anak-anak di sekolah menengah pertama karena mereka sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Fitria et al., 2022).

Masalah gizi remaja di Indonesia sangat kompleks, dan tidak jarang satu kelompok mengalami lebih dari satu jenis masalah gizi. *Triple Burden Malnutrition* adalah kumpulan kondisi terkait yang meliputi stunting dan wasting akibat kekurangan gizi, kelebihan berat badan dan obesitas akibat kelebihan gizi, dan kekurangan mikronutrien termasuk anemia. Survei Kesehatan Indonesia 2023 menemukan bahwa di antara anak-anak berusia 13-15 tahun di Indonesia, 6,6% mengalami perawakan sangat pendek, 17,5% mengalami stunting, 1,9% mengalami kekurangan gizi parah, 5,7% mengalami kekurangan gizi, 12,1% kelebihan berat badan, 4,1% obesitas, dan 76,1% memiliki status gizi normal. 8% anak berusia 13-15 tahun di Sumatera Utara mengalami keterlambatan perkembangan yang parah, dan 25% mengalami stunting. 86% memiliki kondisi gizi normal, sedangkan 1,6% mengalami kekurangan gizi parah, 4,0% kekurangan berat badan, 11,6% kelebihan berat badan, dan 2,8% obesitas (Kemenkes, 2023). Angka-angka ini menunjukkan bahwa kekurangan dan kelebihan gizi masih menjadi masalah utama di kalangan remaja, yang menyoroti perlunya mengatasi masalah kesehatan ini.

Kondisi tersebut juga tercermin di Kabupaten Deli Serdang tempat lokasi penelitian ini dilaksanakan, di mana prevalensi *stunting* remaja usia 13–15 tahun mencapai 13,09%, sebanyak 3,41% sangat kurus, 7,36% kurus, 8,44%

overweight dan obesitas 5,06%, dengan status gizi normal 75,73%. Menurut angka-angka ini, kekurangan dan kelebihan gizi masih menjadi masalah yang perlu diatasi, meskipun kondisi gizi sebagian besar remaja normal (Riskesdas, 2018).

Pemahaman gizi remaja merupakan salah satu komponen yang memengaruhi kondisi gizi mereka. Untuk mendorong kebiasaan makan yang baik dan memenuhi kebutuhan gizi tubuh mereka, remaja dapat memperoleh manfaat dari pemahaman yang solid tentang gizi. Upaya pencegahan yang ditujukan pada gizi remaja dapat diperkuat dengan membekali kelompok usia ini dengan pengetahuan yang diperlukan untuk memahami hubungan antara makanan, nutrisi, dan kesehatan (Mawu et al., 2025; Peka et al., 2022).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dimulai secara bertahap pada tanggal 6 Januari 2025 oleh Presiden Republik Indonesia melalui Badan Gizi Nasional (BGN), sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sejalan dengan visi Generasi Emas 2045. Siswa sekolah dasar, menengah, dan atas termasuk di antara peserta yang dituju dalam program ini. Program MBG menyediakan makan siang sehat yang memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk remaja sekali sehari selama jam sekolah. Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan status gizi, pengetahuan, dan kesehatan fisik kelompok usia produktif melalui investasi strategis (Badan Gizi Nasional, 2025a).

Namun demikian, pemenuhan standar gizi dan mutu pangan secara massal pada program ini tentunya menghadapi tantangan di lapangan, mulai dari kualitas kebersihan makanan hingga penerimaan menu oleh siswa. Selain itu, program ini juga memicu kontroversi yang ditandai dengan timbulnya sejumlah kasus keracunan dan makanan basi, yang menunjukkan adanya kelalaian dalam rantai produksi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa harus memiliki pembekalan pengetahuan gizi dan literasi pangan yang baik sebagai bentuk perlindungan diri untuk mengenali tanda kerusakan pangan (Achmad et al., 2025).

Di sisi lain, tantangan yang mengancam efektivitas program ini adalah tingginya sisa makanan (*food waste*) di sekolah. Sisa makanan dapat menjadi

indikator kegagalan intervensi gizi, karena zat gizi yang telah dirancang sesuai kebutuhan tidak dikonsumsi dengan optimal serta menjadi indikator awal terjadinya masalah malnutrisi pada remaja. Tingkat penerimaan menu MBG sangat dipengaruhi oleh pemahaman siswa tentang nutrisi seimbang. Remaja dengan kesadaran nutrisi yang kuat menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang makanan yang disediakan, sehingga meningkatkan persetujuan menu dan mengurangi pemborosan makanan. Mengonsumsi porsi ini akan memastikan bahwa kebutuhan nutrisi harian remaja terpenuhi dengan baik, membantu dalam pencapaian status gizi standar (Ilmi et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa efektivitas program MBG diukur tidak hanya dari peningkatan status gizi fisik tetapi juga bergantung pada pemahaman siswa tentang nutrisi seimbang sebagai elemen penting untuk pelaksanaan program yang berkelanjutan (Badan Gizi Nasional, 2025b). Penelitian ini tidak secara eksplisit menilai penerimaan makanan atau sisa makanan, melainkan berfokus pada evaluasi pemahaman siswa tentang nutrisi seimbang dan status gizi mereka.

Banyak penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi korelasi antara kesadaran akan nutrisi seimbang dan kesehatan gizi siswa yang berpartisipasi dalam Program MBG di berbagai daerah. Meskipun demikian, informasi rinci tentang pemahaman remaja mengenai gizi seimbang dan kondisi gizi mereka saat berpartisipasi dalam MBG di Sumatera Utara, khususnya di Kabupaten Deli Serdang, masih langka. Akibatnya, data khusus di tingkat sekolah di Deli Serdang tetap penting untuk penilaian lokal. Inisiatif MBG, yang beroperasi sejak Agustus 2025 di SMP Negeri 2 Pancur Batu, atau sekitar 9 bulan selama periode penelitian, dirumuskan secara strategis sebagai investasi untuk meningkatkan status gizi sekaligus meningkatkan kesadaran gizi siswa secara berkelanjutan (Badan Gizi Nasional, 2025a). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur pemahaman tentang gizi seimbang dan kondisi gizi siswa di sekolah-sekolah yang telah mendapat manfaat dari MBG selama jangka waktu tersebut, yang berfungsi sebagai dasar untuk penilaian awal dan evaluasi berkelanjutan terhadap pelaksanaan program di lembaga-lembaga tersebut, daripada secara langsung mengevaluasi kualitas gizi menu MBG.

Penilaian pendahuluan dilakukan oleh para peneliti pada tanggal 2 Maret 2026, di SMP Negeri 2 Pancur Batu, termasuk 10 siswa yang dipilih melalui seleksi acak sederhana. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang menilai pengetahuan tentang diet seimbang, sedangkan status gizi dievaluasi melalui pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai dengan standar Kementerian Kesehatan Indonesia. Studi ini menunjukkan bahwa 40% siswa memiliki pemahaman yang kurang memadai tentang diet seimbang. Mengenai kesehatan gizi, 20% anak mengalami kekurangan gizi, sementara 10% lainnya mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Hasil studi pendahuluan ini mengungkapkan bahwa masalah gizi di sekolah bersifat kompleks, meliputi kekurangan gizi dan kelebihan gizi.

Temuan pada survei pendahuluan tersebut, meskipun hanya melibatkan sepuluh siswa yang dipilih secara acak, telah mengindikasikan adanya masalah gzii ganda secara bersamaan, Namun, hal itu masih belum mencakup semua aspek bagi seluruh siswa di SMP Negeri 2 Pancur Batu. Belum ada data yang lebih komprehensif mengenai kesehatan gizi dan pengetahuan gizi seimbang siswa setelah Program MBG yang tersedia saat ini. Hal ini memberikan latar belakang yang cukup bagi peneliti untuk melakukan studi dengan judul sementara “Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan gizi seimbang remaja penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu.

b. Menilai status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Pancur Batu.

D. Manfaat Penelitian

1. Memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja penerima siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis.
2. Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pengetahuan gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan zat gizi selama masa remaja.
3. Menjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis di sekolah.