BAB II
TINJAUAN PUSTAKAs

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

World Health Organization (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai masa antara usia 10-19 tahun, ketika seseorang mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menteri Kesehatan Republik Indonesia menetapkan bahwa individu berusia antara 10-18 tahun dianggap sebagai remaja dalam Peraturan No. 25 Tahun 2014. Remaja didefinisikan sebagai orang belum menikah berusia antara 10-24 tahun oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (Elise & Ivan, 2024).

Selama masa remaja, tubuh seseorang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun hormonal. Mereka sangat rentan terhadap perilaku terkait kesehatan yang berhubungan dengan usia transisi ini, yang meliputi peningkatan rasa ingin tahu dan pengambilan risiko. Ada tiga fase berbeda dari masa remaja yang didefinisikan oleh perubahan dalam perkembangan kognitif dan emosional: awal (usia 10–13), tengah (usia 14–17), dan akhir (18–21) (Nanda et al., 2024).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Kategori Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat (g)
Laki-laki					
10-12 tahun	2000	50	65	300	28
13-15 tahun	2400	70	80	350	34
Perempuan					
10-12 tahun	1900	55	65	280	27
13-15 tahun	2050	65	70	300	29

Sumber: (Kemenkes, 2019)

Remaja memerlukan asupan nutrisi yang komprehensif untuk fungsi tubuh yang optimal. Di sisi lain, asupan yang tidak optimal berpotensi meningkatkan risiko defisiensi zat gizi esensial yang menghambat perkembangan dan pertumbuhan. Berikut merupakan anjuran zat gizi bagi remaja (Pritasari et al., 2017):

a. Energi

   Kebutuhan energi harian pada masa remaja bervariasi berdasarkan aspek biologisnya, kelompok laki-laki memerlukan asupan sekitar 2400-2650 kkal, sementara perempuan berada pada rentang 1900-2250 kkal.

b. Karbohidrat

   Tubuh mendapatkan energinya sebagian besar dari karbohidrat, sehingga mengonsumsi cukup karbohidrat kompleks seperti beras, jagung, umbi-umbian, dan turunan olahannya (yang mencakup sekitar setengah hingga 60% dari jumlah harian yang dibutuhkan) sangat penting.

c. Protein

   Karena merupakan komponen struktural utama tubuh, protein sangat dibutuhkan selama masa pubertas untuk menunjang perkembangan. Konsumsi harian yang direkomendasikan untuk anak laki-laki adalah 66–72 g, sedangkan untuk perempuan sekitar 59–69 g, atau 14–16% dari total kalori mereka.

d. Lemak

   Tubuh menggunakan lemak sebagai sumber energi, tetapi mengonsumsi terlalu banyak lemak dapat menyebabkan kadar kolesterol naik dan turun. Asupan lemak harus mencakup 20–25% dari kalori harian.

e. Serat

   Serat berperan krusial dalam menjaga keteraturan sistem pencernaan, kebutuhan serat dapat dipenuhi melalui konsumsi berbagai jenis sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat.

f. Mineral

Mineral dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun berperan krusial dalam meregulasi berbagai proses metabolisme tubuh selama masa remaja. Mineral seperti kalsium yang mendukung kepadatan tulang dianjurkan untuk dikonsumsi sebesar 1000-1200 mg bagi laki-laki dan 1000-1500 mg bagi perempuan. Selain itu, pemenuhan zat besi sebagai pendukung volume darah berkisar antara 13-19 mg/hari untuk laki-laki dan 26 mg/hari bagi perempuan. Keseimbangn cairan dan elektrolit juga perlu dijaga melalui konsumsi natrium sebesar 1200-1500 mg/hari serta hidrasi yang cukup melalui asupan air sebanyak 6-8 gelas/hari.

g. Vitamin

Vitamin berfungsi sebagai regulator utama metabolism serat pemeliharaan fungsi jaringan yang sangat aktif pada masa pertumbuhan. Kebutuahn vitamin harian pada remaja mecakup vitamin A (600 mcg/hari), vitamin B (B1, B6, B12) yang berperan dalam metabolisme energi dan sistem saraf, Vitamin C (60–75 mg/hari) untuk daya tahan tubuh, Vitamin D (15 mcg/hari) serta Vitamin E (11–15 mg/hari) juga sangat dianjurkan untuk menunjang perkembangan fisik dan perlindungan sel secara optimal.

3. Masalah Gizi pada Remaja

Remaja mungkin mengalami masalah gizi termasuk obesitas, kekurangan energi kronis (malnutrisi), dan anemia ketika asupan makanan mereka tidak proporsional dengan kebutuhan gizi mereka. Menurut Hafiza et al (2020) ketika perilaku remaja tidak mengikuti prinsip-prinsip makan seimbang, hal itu memengaruhi produktivitas dan perkembangan fisik mereka karena mengganggu distribusi energi dan protein tubuh.

Obesitas merupakan masalah gizi karena menyebabkan penumpukan lemak berlebih yang berbahaya di dalam tubuh. Kelebihan asupan kalori relatif terhadap pengeluaran energi adalah akar penyebab gangguan ini. Penyebab utama obesitas adalah terlalu banyak

mengonsumsi makanan cepat saji, kurang berolahraga, dan faktor keturunan. Menurut Mustakim (2023), kemungkinan terkena penyakit tidak menular (PTM) termasuk diabetes melitus dan hipertensi lebih tinggi pada orang dewasa yang tetap kelebihan berat badan sepanjang hidup mereka.

Malnutrisi menghambat penyerapan makanan dan meningkatkan kemungkinan infeksi menular (Yuliaji & Lestari, 2021). Efek klinis anemia, yang didefinisikan sebagai kadar hemoglobin rendah dalam darah, meliputi perkembangan fisik yang terhambat, penurunan kognitif, dan gangguan konsentrasi belajar; Kondisi ini sama berbahayanya dengan kekurangan gizi (Mustakim, 2023). Pilihan gaya hidup tidak sehat yang umum yang berkontribusi pada gizi buruk meliputi makan terlalu banyak makanan berlemak dan asin, kurang berolahraga, mengonsumsi makanan yang salah, memiliki kecenderungan genetik tertentu, dan melewatkan sarapan (Yuliaji & Lestari, 2021).

B. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Ketika seseorang menggunakan indra-indranya, khususnya penglihatan dan pendengaran, untuk mengumpulkan informasi tentang dunia di sekitarnya, hal ini disebut perolehan pengetahuan (Wildani et al., 2026). Pengetahuan mencakup akumulasi data, bukti nyata, kompetensi, dan pemahaman yang diperoleh seseorang melalui jalur pendidikan resmi maupun kegiatan riset. Hal tersebut memberikan seseorang kemampuan untuk menjelaskan, serta berinteraksi dengan lingkungan sekelilingnya secara optimal (Dwi & Agus, 2024)

Pengetahuan gizi remaja mencakup pemahaman komprehensif tentang berbagai jenis makanan bergizi, pentingnya mengkonsumsi makanan yang meningkatkan kesehatan, dan konsekuensi merugikan dari kebiasaan makan yang tidak sehat. Remaja dapat membangun kebiasaan makan sehat berdasarkan informasi ini (Audina et al., 2025).

2. Tingkat Pengetahuan

Terdapat 6 tingkatan pengetahuan menurut Notoatmodjo dalam Adiputra (2021), yaitu:

a. Tahu (Know)

Pengetahuan mengacu pada kemampuan untuk mengambil kembali informasi yang telah diperoleh sebelumnya, termasuk mendefinisikan, menegaskan, mengidentifikasi, dan mengkarakterisasi konsep.

b. Memahani (Comprehension)

Pemahaman adalah kemampuan untuk mengartikulasikan suatu item atau konsep secara tepat. Pada tahap ini, seseorang mampu menjelaskan, meringkas, dan menafsirkan pengetahuan yang telah diperoleh sebelumnya.

c. Aplikasi (Application)

Fase penerapan mencakup penggunaan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks praktis.

d. Analisis (Analysis)

Memiliki kemampuan untuk mengartikulasikan, membandingkan, atau membedakan, dan mengkategorikan elemen-elemen terkait ke dalam segmen.

e. Sintesis (Synthesis)

Mengorganisasi dan menyusun kembali berbagai elemen informasi ke dalam kerangka kerja yang inovatif dan kohesif, yang mengarah pada pemahaman yang lebih dalam.

f. Evaluasi (Evaluation)

Mengkarakterisasi dan mengevaluasi suatu entitas sebagai mekanisme perencanaan, memperoleh, dan menyediakan informasi untuk merumuskan pilihan keputusan strategis.

3. Pengukuran Pengetahuan Gizi

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan menyajikan serangkaian pertanyaan kepada peserta, yang kemudian diberi skor menggunakan sistem

di mana angka 1 diberikan untuk setiap jawaban yang benar dan angka 0 untuk setiap jawaban yang salah (Dwi & Agus, 2024).

Rumus interval kelas berikut digunakan untuk mengklasifikasikan total skor untuk semua jawaban yang benar guna menentukan jumlah pengetahuan tentang nutrisi seimbang:

$$Interval = \frac{Skor\ tertinggi - Skor\ terendah}{Jumlah\ kategori}$$

$$Interval = \frac{15 - 0}{3} = 5$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, tingkat pengetahuan responden dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu:

a. Pengetahuan baik: 10-15
b. Pengetahuan sedang: 5-9
c. Pengetahuan kurang: 0-4

C. Gizi Seimbang

1. 4 Pilar Gizi Seimbang

a. Mengonsumsi anekaragam pangan

Waktu makan yang konsisten, porsi yang wajar, dan fokus yang sehat pada makanan utuh merupakan landasan diversifikasi diet. Untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular, seseorang dapat menyesuaikan ide-ide ini dengan kebutuhan mereka sendiri, seperti makan lebih banyak buah dan sayuran serta mengurangi gula, garam, dan lemak. Selain itu, kini diakui bahwa minum air putih merupakan bagian penting dari diet sehat bagi remaja, membantu mempertahankan fungsi metabolisme, memenuhi kebutuhan energi, dan menjamin kesejahteraan umum mereka.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Keadaan gizi seseorang dapat dipengaruhi secara langsung oleh gangguan infeksi. Ketika tubuh membutuhkan lebih banyak energi metabolisme, yang mungkin disebabkan oleh infeksi, rasa lapar berkurang, yang menyebabkan kekurangan gizi. Namun, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi ketika terjadi

kekurangan gizi. Oleh karena itu, sangat penting untuk memutus siklus penularan penyakit dan menjaga status gizi yang stabil dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti sering mencuci tangan, menjaga kebersihan makanan, dan memakai sepatu.

c. Melakukan aktivitas fisik

Salah satu pendekatan untuk menjaga keseimbangan yang sehat antara asupan makanan dan pengeluaran energi adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, yang meliputi olahraga dan gerakan tubuh lainnya yang menggunakan energi. Selain membakar kalori, olahraga fisik membantu mengatur laju metabolisme tubuh, yang pada gilirannya menjaga asupan makanan dan pengeluaran energi tetap konstan.

d. Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Mencapai berat badan yang sehat, atau berat badan yang proporsional dengan tinggi badan, adalah salah satu tanda bahwa nutrisi remaja terkontrol. Indeks Massa Tubuh (BMI) adalah nama yang diberikan untuk metrik ini (Kemenkes, 2014).

2. Pesan Umum Gizi Seimbang

a. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari konsumsi harian Anda, sebaiknya konsumsi berbagai macam makanan dari setiap kategori makanan, termasuk biji-bijian, daging, ikan, unggas, telur, dan produk susu. Berdoa sebelum makan dan makan perlahan serta penuh kesadaran adalah cara untuk menunjukkan apresiasi dan kenikmatan terhadap makanan. Kombinasi makanan, metode persiapan, dan lingkungan makan yang ideal semuanya berkontribusi pada kepuasan keseluruhan yang didapatkan seseorang dari makan.

b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Vitamin, mineral, dan serat makanan yang sebagian besar ditemukan dalam buah dan sayuran berfungsi sebagai antioksidan kuat

dalam tubuh manusia. Diet sehat yang mencakup banyak buah dan sayuran sangat penting untuk mencegah sejumlah penyakit kronis.

c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi Lauk

Pemilihan lauk dianjurkan yang berprotein tinggi namun rendah lemak, seperti ikan dan daging tanpa lemak, sebagai penyeimbang sumber nabati seperti tempe dan tahu juga sangat baik dikonsumsi karena mengandung lemak sehat serta antioksidan yang membantu mengontrol gula darah dan kolesterol.

d. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok Makanan

Variasi makanan pokok dapat dilakukan dengan mengkonsumsi berbagai jenis karbohidrat selain nasi, seperti ubi, jagung, singkong, talas dan produk olahan lainnya.

e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Pembatasan gula, garam, lemak sangat krusial untuk mengurangi risiko penyakit degeneratif. Batas konsumsi harian yang direkomendasikan per orang adalah 50 g gula (4 sdm), 200 mg natrium (1sdt), dan 67 g lemak/minyak (5sdm).

f. Biasakan Sarapan Sarapan

Sarapan merupakan energi utama setelah tubuh berpuasa selama tidur malam. Bagi remaja, sarapan memliki peran krusial dalam mendukung fungsi kognitif saat proses belajar. Di sisi lain, kebiasaan tersebut efektif dapat mengontrol nafsu makan yang berlebihan di siang hari, serta melatih kedisiplinan dalam mengatur pola makan harian.

g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air adalah zat gizi esensial yang membentuk dua pertiga berat tubuh dan tidak dapat diproduksi sendiri oleh manusia. Bagi tubuh, air berfungsi dalam mengatur suhu tubuh, melarutkan nutrisi, hingga menjadi pelumas sendi. Kekurangan cairan tidak hanya memicu penyakit seperti ginjal dan infeksi saluran kemih, tetapi juga berpengaruh langsung ke otak. Untuk menjaga keseimbangan tersebut,

standar konsumsi air yang dianjurkan adalah minimal 2 liter atau sekitar 8 gelas sehari bagi remaja dengan aktivitas ringan.

h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan Label

Membiasakan diri membaca label informasi gizi sebelum membeli produk adalah kunci dalam menjaga pola makan sehat dan menghindari bahaya keamanan pangan.

i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir Pentingnya

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir merupakan langkah awal dalam menjaga higiene personal dan mencegah perpindahan kuman ke dalam tubuh melalui makanan.

j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal Aktivitas

Segala aktivitas yang dilakukan seseorang yang menyebabkan mereka mengeluarkan energi dianggap sebagai olahraga fisik. Waktu ideal untuk aktivitas fisik adalah 30 menit, tiga hingga lima kali seminggu, untuk setiap orang. Aktivitas seperti berjalan kaki, menaiki tangga, dan melakukan pekerjaan rumah tangga termasuk dalam kategori ini (Kemenkes, 2014).

3. Isi Piringku

Ajuran Isi Piringku sebgai panduan makan seimbang:

a. $^{2}/_{3}$ dari setengah piring berisi sayuran dan $^{1}/_{3}$ setengah piring berisi buah.
b. Isi $^{2}/_{3}$ dari setengah piring Anda dengan biji-bijian sehat, termasuk beras, jagung, oat, sorgum, dan jagung. Fokus pada karbohidrat kompleks.
c. $^{1}/_{3}$ dari setengah piring berisi lauk pauk yang terbuat dari produk nabati dan hewani, termasuk kacang-kacangan, telur, ikan, unggas, tempe, dan tahu. Kurangi konsumsi makanan olahan.

Selain itu, Isi Piringku mendorong orang untuk mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, berolahraga selama 30 menit setiap hari, dan minum delapan gelas air setiap hari (Kemenkes, 2014).

D. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Ketika variabel tertentu mewakili jumlah nutrisi yang dikonsumsi dan jumlah nutrisi yang dibutuhkan tubuh, kita mengatakan bahwa status gizi berada dalam keseimbangan. Untuk menjaga status gizi dan kesehatan seseorang tetap optimal, penting untuk mempertahankan keseimbangan ini. Konsumsi nutrisi tubuh dipengaruhi oleh dua jenis faktor: primer dan sekunder. Ada dua jenis utama kekurangan gizi: yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan yang disebabkan oleh gangguan medis yang mendasarinya (Par'i et al., 2017)

2. Penilaian Status Gizi

Evaluasi status gizi seseorang dapat mengungkapkan tingkat nutrisi mereka saat ini. Analisis berdasarkan antropometri, pendekatan klinis, biokimia, dan biofisik dapat segera dilakukan sebagai bagian dari prosedur evaluasi ini dalam praktik. Survei asupan makanan, data vital, dan variabel etiologi adalah contoh evaluasi status gizi tidak langsung (Irma et al., 2023).

Status gizi remaja dapat dievaluasi menggunakan antropometri. Berat badan, tinggi badan, BMI, lingkar tubuh (pinggang, pinggul, dan lengan atas), dan ketebalan lipatan kulit adalah indikator utama yang digunakan dalam pendekatan ini untuk mengukur dimensi dan komposisi tubuh (Samuel et al., 2023).

Untuk menentukan status gizi seorang remaja, digunakan metode berikut untuk menghitung indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kemenkes, 2023):

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m^2)}$$

Penyesuaian usia dan jenis kelamin diperlukan ketika mengevaluasi gizi anak usia 5 hingga 18 tahun. Oleh karena itu, tabel Standar Antropometri Anak yang dikelola oleh Kementerian Kesehatan harus digunakan untuk mengkonversi IMT/U yang diperoleh menjadi Z-*score*.

Mengikuti pedoman nasional ini, tabel berikut mencantumkan berbagai kategori di mana status gizi remaja diklasifikasikan menggunakan indeks IMT/U:

Tabel 2 Kategori Status Gizi

Kategori Status Gizi	**Ambang Batas (Z-score)**
Gizi buruk *(severely thinness)*	< -3 SD
Gizi kurang *(thinness)*	-3 SD sd < -2 SD
Gizi baik *(normal)*	-2 SD sd + 1 SD
Gizi lebih *(overweight)*	+ 1 SD sd + 2 SD
Obesitas *(obese)*	> + 2 SD

Sumber: Kemenkes, 2020

3. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Asupan Zat Gizi

Konsumsi makanan menyediakan energi dan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk menjalani perkembangan pesat yang terjadi selama pubertas. Mengonsumsi makanan cepat saji yang kaya kalori tetapi kurang serat secara konsisten dapat menyebabkan masalah gizi termasuk obesitas (Nanda et al., 2024).

b. Aktivitas Fisik

Untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan risiko penyakit tidak menular (PTM), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai tindakan apa pun yang melibatkan otot rangka yang melibatkan pengeluaran energi (World Health Organization (WHO), 2022).

c. Pengetahuan Gizi

Saat membuat keputusan tentang apa dan berapa banyak yang harus dimakan, remaja perlu memiliki pemahaman yang kuat tentang nutrisi. Kesehatan mental remaja masih berkembang dan rentan terhadap pengaruh eksternal, sehingga meskipun dengan informasi yang cukup, tidak mungkin untuk memastikan status gizi yang optimal (Nanda et al., 2024).

d. Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi menggambarkan kondisi individu dalam masyarakat yang dipengaruhi oleh tingkat pendapatan. Tingkat pendapatan yang lebih tinggi berhubungan dengan akses yang lebih luas terhadap bahan pangan yang beragam dan berkualitas. Sebaliknya, keterbatasan pendapatan berpotensi membatasi akses terhadap pangan bergizi sehingga menghambat pemenuhan asupan gizi remaja secara optimal (Nanda et al., 2024).

E. Makan Bergizi Gratis

Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024, pemerintah membentuk Badan Gizi Nasional dalam upaya pemenuhan gizi yang aman dan berkualitas sebagai perwujudan hak dasar warga negara (Kementerian Sekretariat Negara, 2024).

1. Pengertian Makan Bergizi Gratis

Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program intervensi utama pemerintah dalam bidang pangan dan perbaikan gizi nasional, dengan sasaran utama meningkatkan kualitas kesehatan kelompok masyarakat yang rentan (Badan Gizi Nasional, 2025b). Sesuai dengan prinsip nutrisi seimbang, peserta program ini akan diberikan satu kali makan setiap hari, yaitu sarapan atau makan siang. Kandungan nutrisi di dalam setiap sajian dikembangkan secara spesifik agar sejalan dengan standar kontribusi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh target sasaran (Badan Gizi Nasional, 2025a).

2. Makan Bergizi Gratis

Tujuan utama program MBG adalah untuk membangun generasi sehat, cerdas, dan produktif menuju Indonesia EMAS 2045.

a. Tujuan di bidang gizi

1) Pemenuhan gizi anak usia pra sekolah, TK/PAUD, anak sekolah, santri, ibu hamil, ibu menyusui dan balita.

2) Memperluas akses makanan bergizi pada kelompok masyarakat rentan gizi.
3) Menanamkan perilaku makan sehat dan bergizi seimbang.

b. Tujuan di bidang pendidikan
1) Mendorong peningkatan prestasi akademik, partisipasi dan kehadiran siswa, sekaligus meminimalisir angka putus sekolah.
2) Meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang serta peningkatan skor literasi gizi.

c. Tujuan di bidang ekonomi
1) Mengoptimalkan pemanfaatan pangan lokal.
2) Meningkatkan kesejahteraan petani serta menghidupkan pelaku usaha kecil dan mikro.

d. Tujuan di bidnag kemiskinan

Membuka lapangan pekerjaan baru serta meringankan beban pengeluaran rumah tangga miskin dalam memenuhi kebutuhan pangan yang layak (Badan Gizi Nasional, 2025b).

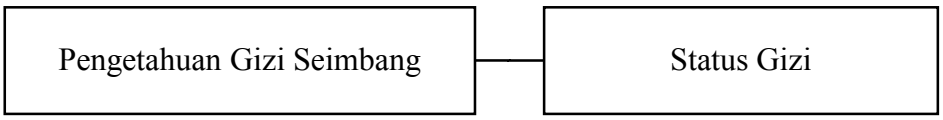
3. Standar Porsi & Zat Gizi

Menu makanan yang disajikan berupa menu lengkap yang merujuk pada prinsip gizi seimbang. Sesuai dengan kelompok sasaran pada jenjang SMP, MBG dirancang untuk mengganti waktu makan siang dengan kontribusi sebagai berikut:

a. Kecukupan energi berkontribusi sebesar 30-35% dari total kebutuhan energi harian siswa SMP.
b. Kecukupan protein sebesar 10-15% dari total kecukupan energi.
c. Kecukupan lemak sebsar 20-30% dari total kecukupan energi.
d. Kecukupan karbohidrat sebesar 55-56% dari total kecukupan energi.

Untuk jenjang SMP waktu distribusi dilakukan di atas jam 11, waktu pemberian ini juga sebaiknya disertai dengan edukasi gizi kepada siswa agar dapat menyeimbangkan porsi makan secara mandiri, sehingga risiko kelebihan gizi dapat dihindari (Kemenkes, 2024).

F. Karangka Konsep



Gambar 1 Karangka Konsep

Kesehatan gizi peserta Program Makan Gratis (MBG) dan pemahaman mereka tentang nutrisi seimbang merupakan fokus utama penelitian ini. Sejauh mana siswa memahami konsep nutrisi seimbang—konsumsi makanan yang beragam, sehat, seimbang, dan aman—tercermin dalam pengetahuan mereka tentang topik-topik ini. Pada saat yang sama, pengukuran antropometri yang dilakukan oleh guru dan peneliti untuk menentukan kesehatan gizi siswa mengungkapkan kondisi fisik mereka yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh (BMI/A). Dengan kerangka teoritis ini, peneliti berharap dapat memberikan ringkasan tentang profil pengetahuan gizi seimbang dan status gizi siswa dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah SMP Negeri 2 Pancur Batu.

G. Definisi Operasional

Tabel 3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Tingkat pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang secara umum dan implementasinya dalam pemilihan makanan sehari-hari. Terdiri dari 15 pertanyaan dengan jawaban benar nilai 1 dan jawaban salah nilai 0. Kategori nilai atau skor: a. Baik: 10 - 15 b. Sedang atau cukup: 5 - 9 c. Kurang: 0-4	Ordinal
2.	Status Gizi	Kondisi keseimbangan zat gizi siswa yang ditentukan yang ditentukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penilaian menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), dengan merujuk pada Standar Antropomeri anak usia 5-18 tahun, yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi. Kategori hasil ukur atau skor (Kemenkes, 2020): a. Gizi buruk *(severely thinness):* < -3 SD b. Gizi kurang *(thinness)*: -3 SD sd < -2 SD c. Gizi baik *(normal)*: -2 SD sd + 1 SD d. Gizi lebih *(overweight)*: + 1 SD sd + 2 SD e. Obesitas *(obese)*: > + 2 SD	Ordinal