BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja sering dikaitkan dengan fase perkembangan yang singkat atau transisi yang memerlukan bimbingan. Ini adalah fase perkembangan yang sangat penting dengan banyak potensi dan tantangan (Atiqah et al., 2024). Remaja sehat Adalah investasi masa depan suatu bangsa. Remaja Adalah periode perubahan fisiologis, psikologis dan kognitif yang cepat. Perkembangan kognitif dan emosional remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal dari usia 13 hingga 15 tahun, remaja Tengah dari usia 15 hingga 17 tahun, dan remaja akhir dari usia 18 hingga 21 tahun (P. . Putri et al., 2024).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas. Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa. (M. Putri & Christy, 2023).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan energi pada usia remaja sebaiknya terpenuhi karena sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga dapat mempengaruhi perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh. Kebutuhan energi remaja juga perlu diperhatikan kecukupannya (D. Suryani, 2015).

Tabel 1. Angka Kecukupan Remaja Umur 13-18 Tahun

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Zat Besi (mg)	Zinc (mg)	Vitamin C (mg)
Laki – laki					
13 – 15 tahun	50	163	11	11	75
16 – 18 tahun	60	168	11	11	90
Perempuan					
13 – 15 tahun	48	156	15	9	65
16 – 18 tahun	52	159	15	9	75

Sumber AKG 2019

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Masalah gizi pada remaja di Indonesia merupakan tantangan Kesehatan Masyarakat yang kompleks dan memerlukan penanganan yang paripurna, Dimana masalah gizi pada remaja saat ini telah banyak menorah pada *Triple Burden Of Malnutrition* yaitu Indonesia belum berhasil sepenuhnya dalam menyelesaikan masalah kekurangan gizi sudah muncul masalah kelebihan gizi dan kekurangan mikronutrien (Hendrayati *et al*., 2025).

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Masalah gizi yang terjadi pada remaja sangat berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah Kesehatan. Status gizi kurang sangat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degenerative, misalnya hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya.

Masalah gizi di dunia merupakan tantangan serius yang berdampak luas terhadap Kesehatan, Pembangunan, dan kesejahteraan Masyarakat global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), malnutrisi mencakup berbagai kondisi seperti kekurangan gizi (undernutrition), kelebihan gizi (overnutrition), serta kekurangan atau kelebihan mikronutrien (Amir, 2025).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja antara lain:

1. Anemia

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal, pemilihan makanan yang kurang tepat dan kurangnya aktifitas fisik. Anemia ditandai dengan tanda-tanda lemah, letih, lesu, lelah, tidak bergairah dan kemampuan konsentrasi menurun.

2 . Gizi Kurang Akibat Mengejar Body Goal Dengan Diet Yang Tidak Tepat

Pada masa remaja perubahan fisik yang signifikan terjadi. Hal ini menyebabkan persepsi mengenai tubuhnya pun akan dinamis seiring dengan pengalaman fisik, dan lingkungan yang ia rasakan. Hal ini memicu para remaja untuk memodifikasi makanan maupun waktu makan yang tidak tepat, seperti menunda-nunda makan karena badan yang sudah terlihat gemuk, atau mengkonsumsi makanan secara berlebih dan tidak seimbang untuk mendapatkan bentuk badan yang diinginkan.

`

3. Obesitas

Remaja cenderung memiliki rasa ingin mencoba, gempuran makanan kekinian yang tinggi akan gula dan garam dengan penampilan yang menarik membuat para remaja lebih memilih untuk mengonsumsinya dibandingkan makanan yang disiapkan di rumah. Makanan yang tinggi gula garam dapat memicu obesitas, dan obesitas ini dapat memicu penyakit-penyakit degeneratif lebih cepat terjadi (Kemenkes,2023).

B. Program Makanan Bergizi Gratis

1. Pengertian Program Makanan Bergizi Gratis

Program makan bergizi gratis, atau dikenal sebagai MBG, merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kualitas gizi anak-anak serta mendukung keberhasilan pendidikan mereka. Program ini dirancang untuk mengurangi angka stunting, meningkatkan status gizi, dan mendukung prestasi akademik siswi di berbagai Tingkat pendidikan. Berdasarkan penelitian, pelaksanaan MBG memiliki dampak positif pada kehadiran dan prestasi akademik siswa, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas asupan gizi mereka (Rasyid & Sazali, 2025).

Program makan siang gratis ini merupakan salah satu kebijakan penting dari pemerintahan pasangan presiden dan wakil presiden, Prabowo-Gibran, dalam pemilu 2024. Program ini bertujuan untuk memberikan makan siang dan susu gratis di sekolah-sekolah dan pesantren di seluruh Indonesia. Tujuan dari kebijakan ini adalah untuk membangun generasi muda yang tidak hanya pintar, tetapi juga sehat danunggul dalam menghadapi persaingan global, serta dapat memberikan kontribusi besar pada kemajuan ekonomi Indonesia, khususnya dalam mencapai visi Indonesia Emas 2045 (Juanta *et al*., 2025)

2. Tujuan Program Makanan Bergizi Gratis

Program makan bergizi gratis (MBG) merupakan kebijakan nasional yang bertujuan meningkatkan status gizi peserta didik sebagai bagian dari strategi penguatan kualitas sumber daya manusia. Program ini ditempatkan sebagai layanan public yang berada pada irisan sektor Pendidikan dan Kesehatan, sehingga pelaksanaannya menurut prinsip akuntabilitas, transparansi, serta kepekaan terhadap kebutuhan Masyarakat. Oleh sebab itu, capaian MBG tidak semata dilihat

dari pemenuhan asupan gizi siswa, tetapi juga dari mutu pelayanan public yang menyertai proses penyelenggaraannya (Febriyanti et al., 2025).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu kebijakan unggulan yang dicanangkan oleh pemerintahan Presiden Prabowo Subianto. Program ini bertujuan untuk mengatasi masalah gizi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan ibu hamil. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan asupan gizi dan mengurangi risiko stunting pada anak-anak, sebuahmasalah yang sangat serius di Indonesia (Elisabet *et al*., 2025)

3. Sasaran Program Makanan Bergizi Gratis

Kebijakan MBG tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan nutrisi Masyarakat, khususnya kelompok rentan seperti ibu hamil dan menyusui, balita, serta anak anak sekolah di jenjang PAUD, SD, SMP, Hingga SMA/SMK (Nango et al., 2025).

Penerima manfaat dari program ini dimulai dari peserta didik jenjang PAUD, Pendidikan Dasar dan Menengah, balita, ibu hamil hingga ibu menyusui. Pelaksanaan program ini dilakukan secara bertahap (Purmadani et al., 2025).

4. Standar Gizi MBG

Kebutuhan gizi ini dihitung berdasarkan waktu pemberian MBG pagi hari (20-25% AKG) atau siang hari (30-35% AKG).

Tabel 2. Daftar Kebutuhan Zat Gizi MBG

Energi : 713-831 kkal	Protein : 21,0-24,5 gram
Karbohidrat : 105-122,5 gram	Lemak : 22,5-26,3 gram

Sumber : Kementrian Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019

Adapun persentase porsi makan untuk satu hari Adalah:

Makan Pagi : 20%	Selingan Pagi : 10%	Makan Malam : 25%
Makan Siang : 35%	Selingan Sore : 10%	

`

C. Definisi Preferensi

Preferensi Makanan didefenisikan sebagai tingkat kesukaan seseorang terhadap suatu makanan yang dapat digambaran dengan peringkat ordinal dari semua pilihan yang mungkin dibuat oleh seseorang. Perubahan preferensi akan mengarah pada peningkatan atau penurunan kesediaan untuk makan dan akhirnya akan mengubah jumlah konsumsi. Preferensi makanan memiliki hubungan kuantitatif dengan jumlah asupan makanan dan dapat mempengaruhi asupan gizi seseorang. Namun, preferensi terhadap suatu makanan tidak dapat secara otomatis diartikan menjadi kesediaan untuk memakannya.

D. Food Weighing

Metode Weighing atau metode penimbangan adalah metode survey konsumsi pangan yang dilakukan dengan cara menimbang makanan yang dikonsumsi oleh responden. Metode penimbangan merupakan metode survey konsumsi pangan yang paling akurat dalam memperkirakan asupan makanan dan zat gizi yang biasa dikonsumsi oleh individu. Jumlah konsumsi lebih akurat karena jumlah makanan yang dikonsumsi oleh responden ditimbang secara langsung.

Hal ini akan mengurangi kemungkinan terjadinya bias yang disebabkan oleh kesalahan estimasi porsi oleh responden dan juga oleh pengumpulan data. Selain itu metode penimbangan juga dapat mengurangi bias yang disebabkan keterbatasan ingatan responden. Namun metode ini membutuhkan tingkat kerjasama yang lebih tinggi dengan responden. Metode penimbangan dikhawatirkan juga dapat mengubah asupan makanan dari responden. Selain itu metode penimbangan membutuhkan biaya yang lebih banyak dibandingan dengan metode lainnya karena membutuhkan alat timbang yang cukup mahal.

1. Kelebihan Metode Food Weighing

a) Metode penimbangan merupakan metode yang dapat dijadikan gold standar dalam survei konsumsi pangan
b) Hasil dari metode penimbangan paling akurat dibandingkan dengan metode lainnya.
c) Dapat mengurangi bias yang berasal dari keterbatasan ingatan responden karena metode ini bergantung kepada daya ingat responden

`

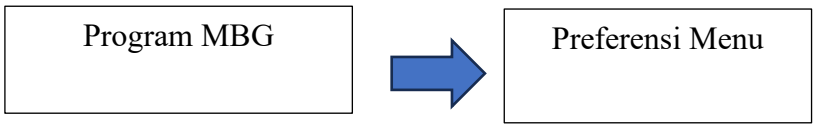
d) Dapat mengurangi bias yang berasal dari keterbatasan pewawancara atau pengumpul data dalam melakukan estimasi ukuran porsi yang telah di konsumsi responden
e) Dapat mengurangi bias yang disebabkan perbedaan persepsi antara responden dengan pewawancara atau pengumpulan data
f) Dapat digunakan untuk mendukung interprestasi data laboratorium, data antropometri dan data klinis
g) Pengukuran yang dilakukan selama berapa hari dapat menggambarkan asupan sehari hari responden
h) Lebih tepat dilakukan untuk tempat khusus seperti institusi tempat kerja, perusahaan, panti sosial, lembaga kemasyaratan dimana seseorang tinggal bersama sama.

2. Kelemahan Metode Food Weighing

a) Memerlukan waktu pengumpulan data yang lebih lama, karena semua makanan yang dikonsumi oleh responden dan makanan sisa yang tidak dikonsumsi oleh responden harus dilakukan penimbangan sesaat sebelum dikonsumsi dan sesaat sesudah responden mengonsumsi makanannya.
b) Memerlukan tenaga yang lebih banyak untuk melalukan metode ini karena harus melakukan makanan responden
c) Memerlukan alat khusus yang di sediakan oleh peneliti atau pengumpulan data seperti timbangan makanan, formulir penimbangan, alat tulis dan beberapa peralatan lainnya.
d) Responden dapat mengubah kebiasaan makan sehari hari , terutama pada penimbangan yang dilakukan selama berapa hari.
e) Kurang cocok diterapkan pada masyarakat luas.

`

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Pada kerangka konsep penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu Program MBG sebagai variabel bebas (independen) dan Preferensi Menu sebagai variabel terikat (dependen). Program MBG merupakan penyelenggaraan pemberian menu makanan bergizi gratis kepada siswi yang terdiri dari lima komponen, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah, sedangkan Preferensi Menu merupakan tingkat kesukaan siswi terhadap menu tersebut yang dinilai melalui uji hedonik dengan skala 1–5 (sangat tidak suka sampai sangat suka). Karena penelitian ini bersifat deskriptif, kerangka konsep di atas hanya menggambarkan alur pengamatan dari program menuju penilaian preferensi, bukan menguji hubungan sebab-akibat secara statistik antara kedua variabel.

F. Defenisi Operasional

Tabel 3. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Makanan Bergizi Gratis (MBG)	Program Makanan Bergizi Gratis atau dikenal sebagai MBG, merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kualitas gizi anak-anak serta mendukung keberhasilan pendidikan mereka.	Kuesioner		
2.	Preferensi Menu	Tingkat kesukaan terhadap makanan yang disajikan pada MBG dilihat dari kesukaannya yang dinilai dari rasa, aroma, penampilan, tekstur dan porsi yang disajikan	Kuesioner	Sangat tidak suka : 0%-19,9% Tidak suka : 20%-39,9% Netral : 40%-59,9% Suka : 60%-79,9% Sangat suka : 80%-100% Sumber :Jilani, 2019	Ordinal

`