BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kelompok usia yang berada di bawah dalam fase transisidari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan peningkatan ukuran tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan perkembangan psikososial. Pada usia SMP (antara 12 dan 15 tahun), kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, massa otot, dan kematangan organ reproduksi. Pemenuhan gizi remaja menjadi prioritas dalam pembangunan kesehatan karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang cepat yang memiliki asupan gizi yang ideal untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif (Prihartini, 2019). Remaja yang kurang gizi dan obesitas cenderung kurang berolahraga dan lebih banyak menggunakan media sosial setiap hari, menurunkan energi yang menyebabkan obesitas. (Andriani and Veni, 2023).

Masalah gizi pada anak remaja Kesehatan masyarakat masih menjadi masalah besar di Indonesia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa di Provinsi Sumatera Utara terdapat 3,0% remaja usia 1315 tahun dengan status gizi kurus dan 11,6% mengalami berat badan lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). (Kemenkes, 2023). Kondisi ini mencerminkan terjadinya beban gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu coexistence antara masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada kelompok usia yang sama. Perubahan pola konsumsi, meningkatnya konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya asupan pangan bergizi seimbang menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Purwiningsih and Purnama, 2023).

Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, pola konsumsi energi dan protein juga berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk

memilih makanan yang mengandung zat gizi serta keterampilan dalam menentukan jajanan yang sehat. Kekurangan pengetahuan tentang gizi dapat mengakibatkan munculnya masalah gizi, perubahan kebiasaan konsumsi makanan, serta kurangnya konsumsi makanan bergizi pada remaja. Jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi adalah bagian dari pola konsumsi sendiri, hal ini akan memengaruhi tinggi rendahnya asupan makanan yang dikonsumsi seseorang (Kanah, 2020).

Pemerintah telah meluncurkan intervensi gizi berbasis sekolah mencakup Program Makan Bergizi Gratis (MBG) bagi siswa sekolah dasar dan menengah. Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan kecukupan asupan gizi dan energi harian siswa melalui penyediaan makanan bergizi secara teratur selama hari sekolah. Selain itu, MBG diharapkan menjadi sarana untuk mengajarkan siswa untuk membuat kebiasaan makan sehat dan meningkatkan kesadaran akan keamanan makanan mereka (Monalisa, 2026). Pada akhirnya, program ini dapaat meningkatkan tenaga kerja yang lebih sehat dan produktif serta siap mendukung ketahanan nasional dapat terwujud melalui inisiatif, yang berpotensi meningkatkan Kesehatan Masyarakat secara signifikan. (Roringkon et al., 2022).

Sejak peluncuran Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada tahun 2025, keracunan makanan menjadi masalah serius di banyak tempat. Hal ini menunjukkan bahwa ada masalah besar dalam pengawasan dan manajemen keamanan pangan pemerintah. Menurut data yang dikumpulkan Hingga September 2025, program MBG menyebabkan 5.914 orang keracunan makanan, menurut Badan Gizi Nasional (BGN). Data ini menunjukkan bahwa masalah keamanan pangan dalam program ini tidak bisa dianggap ringan, terutama mengingat jumlah penerima manfaat yang signifikan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap keamanan makanan yang disediakan di kalangan masyarakat, termasuk remaja penerima program. Adanya kemungkinan gangguan kesehatan seperti mual, muntah, dan diare setelah mengonsumsi makanan yang tidak aman, serta berita yang tersebar luas tentang keracunan makanan, menimbulkan kekhawatiran ini. Akibatnya, beberapa remaja menjadi tidak percaya diri, ragu, dan bahkan mungkin

menolak atau tidak mengkonsumsi makanan yang diberikan oleh program MBG (Fitriah *et al.*, 2025).

Kualitas dan keamanan pangan adalah aspek penting yang memengaruhi status gizi remaja. World Health Organization mendefinisikan keamanan pangan sebagai keadaan dan Tindakan yang diperlukan untuk menjamin bahwa makanan aman dan dapat dikonsumsi dengan aman dan tidak membahayakan kesehatan. Rendahnya pengetahuan mengenai keamanan pangan berpotensi meningkatkan risiko konsumsi makanan yang terkontaminasi atau tidak higienis (Fiese *et al.*, 2019). Sebaliknya, pemahaman yang baik mengenai keamanan pangan dapat mengubah perilaku konsumsi makanan yang lebih bergizi dan aman, sehingga berkontribusi terhadap perbaikan status gizi.

Pengetahuan remaja mengenai keamanan pangan, pola konsumsi, dan status gizi memiliki keterkaitan yang erat, khususnya pada siswa SMP sebagai penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Pengetahuan keamanan pangan yang dapat mendorong remaja untuk menjadi lebih cerdas dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang aman, karena rendahnya pengetahuan terbukti masih terjadi pada remaja dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit bawaan (Mirzaei *et al.*, 2018). Selama masa pertumbuhan remaja, memiliki pola makan yang sehat dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mereka. Ada pengetahuan tentang pola makan dan status gizi remaja (Chairunnisa *et al.*, 2025). Program makan bergizi gratis berhasil tidak hanya bergantung pada ketersediaan makanan sehat, tetapi juga pada pengetahuan siswa tentang keamanan makanan dan pola konsumsi. Akibatnya, penelitian perlu dilakukan untuk mengevaluasi kedua komponen ini. (Nawawi, 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji pengetahuan keamanan pangan pada remaja maupun pola konsumsi dan secara terpisah. Namun, penelitian yang mengamati pengetahuan siswa tentang keamanan pangan, pola konsumsi, dan status gizi mereka saat mengikuti Program Makan Bergizi Gratis (MBG) masih terbatas, khususnya pada Tingkat SMP/MTs di Kabupaten Deli Serdang. Selain itu, implementasi Program MBG yang relatif baru

menimbulkan kebutuhan akan data terkait kondisi pengetahuan keamanan pangan, pola konsumsi, dan status gizi penerima manfaat program. Akibatnya, penelitian ini diperlukan untuk memberikan gambaran mengenai ketiga aspek tersebut pada siswa MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan disekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam pada hari Kamis tanggal 3 Maret 2026 pada lima belas siswa kelas 7, 8, dan 9 menggunakan kuesioner pengetahuan keamanan pangan sebanyak 15 pertanyaan dan 5 pertanyaan pola konsumsi makan bergizi gratis (MBG), berada dalam kategori yang bervariasi. Sebanyak 20% siswa tahu tentang keamanan pangan pada makanan atau jajanan di sekolah, 53,3% tahu cukup, dan 26,7% masih kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan keamanan pangan yang baik, tetapi 3 dari mereka (26,7%) berada di kategori cukup atau kurang. Hal ini menunjukkan perlunya meningkatkan pemahaman siswa mengenai prinsip-prinsip keamanan pangan dan kebiasaan konsumsi yang berkaitan dengan Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Hasil survey juga menunjukkan bahwa sikap siswa terhadap pola konsumsi makan bergizi gratis (MBG) belum sepenuhnya berada dalam kategori positif, sebanyak pada 15 siswa, diperoleh bahwa 7 siswa (47%) memiliki pola konsumsi siswa berada dalam kategori kurang, empat siswa (27 persen) berada dalam kategori cukup, dan siswa (27 persen) berada dalam kategoori baik. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum sepenuhnya menerima dan mendukung Program Makan Bergizi Gratis di sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, diketahui bahwa pengetahuan keamanan pangan belum sepenuhnya baik dan sikap terhadap kepatuhan makan bergizi gratis belum sepenuhnya positif, sehingga diperlukan pengkajian lebih lanjut mengenai kondisi tersebut. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengetahuan siswa SMP di Lubuk Pakam yang mengikuti Program Makan Bergizi Gratis (MBG) mengenai keamanan pangan, pola konsumsi, dan status gizi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengetahuan siswa MTs yang menerima program Makan Bergizi Gratis (MBG) di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam tentang keamanan pangan, pola makan, dan status gizi mereka?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengevaluasi pengetahuan tentang keamanan pangan, pola konsumsi, dan status gizi siswa MTs yang menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan keamanan pangan pada siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG).
b. Menilai pola konsumsi pada siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG)
c. Menilai status gizi siswa yang berpartisipasi dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

D. Manfaat Penelitian

1. Diharapkan penelitian ini akan memberikan kesadaran siswa sehubungan dengan pentingnya pengetahuan gizi dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang mengandung makanan bergizi seimbang, serta mendorong pemanfaatan Program MBG secara optimal untuk menunjang kesehatan dan prestasi belajar.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menilai sejauh mana sekolah melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), serta sebagai dasar dalam pengembangan kegiatan edukasi gizi untuk mendukung peningkatan status kesehatan dan gizi siswa.