BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi pada kelompok remaja masih menjadi salah satu perhatian dalam upaya pembangunan kesehatan di Indonesia. Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal, terutama energi dan protein. Energi berfungsi sebagai sumber utama untuk mendukung aktivitas fisik dan metabolisme tubuh, sedangkan protein berperan dalam pertumbuhan, pembentukan jaringan, serta perbaikan sel tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pemenuhan kebutuhan zat gizi yang adekuat pada remaja sangat penting karena akan berpengaruh terhadap status gizi, kesehatan, serta kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat masalah ketidakcukupan asupan energi dan protein pada remaja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja masih cukup tinggi, yang salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak adekuat (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, laporan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi energi masyarakat Indonesia masih berada di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG), terutama pada kelompok usia remaja (BPS, 2023). Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, kelelahan, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Kecukupan asupan energi dan protein pada remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari, termasuk konsumsi makan siang. Makan siang memiliki kontribusi sekitar 30–35% terhadap total kebutuhan energi harian, sehingga evaluasi asupan makan siang perlu dibandingkan dengan proporsi tersebut agar menggambarkan kecukupan yang lebih tepat. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan energi remaja usia 13–18 tahun berkisar antara 2050–2400 kkal per hari dan protein sekitar 65–75 gram per hari (Kemenkes RI, 2019). Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas makan siang menjadi faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian remaja.

Sebagai upaya untuk meningkatkan status gizi peserta didik, pemerintah Indonesia menginisiasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini bertujuan untuk menyediakan makanan bergizi seimbang bagi siswa di sekolah guna membantu memenuhi kebutuhan zat gizi harian serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar (Kemenko PMK, 2024). Program makan di sekolah telah terbukti secara global dapat meningkatkan asupan energi dan protein serta status gizi anak dan remaja (World Food Programme, 2020).

Meskipun demikian, keberhasilan program MBG tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan makanan yang disediakan, tetapi sangat bergantung pada jumlah makanan yang benar-benar dikonsumsi oleh siswa. Dalam praktiknya, masih ditemukan adanya sisa makanan (plate waste) yang menunjukkan bahwa tidak seluruh makanan yang disediakan dikonsumsi secara optimal. Hal ini menyebabkan asupan energi dan protein yang diterima siswa dapat lebih rendah dari yang direncanakan, sehingga tujuan program dalam memenuhi kebutuhan gizi belum tentu tercapai.

Selain itu, hingga saat ini evaluasi program makan di sekolah masih lebih banyak berfokus pada perencanaan menu, sementara data mengenai konsumsi aktual siswa masih terbatas. Padahal, perbedaan antara makanan yang disediakan dan yang dikonsumsi merupakan faktor penting dalam menilai efektivitas program. Oleh karena itu, diperlukan metode pengukuran yang akurat untuk mengetahui jumlah zat gizi yang benar-benar dikonsumsi oleh siswa.

Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode penimbangan makanan (food weighing method), yaitu dengan menimbang makanan sebelum dan sesudah dikonsumsi untuk mengetahui jumlah makanan yang benar-benar dimakan. Metode ini dianggap lebih akurat dalam menggambarkan asupan energi dan protein dibandingkan metode lainnya.

Meskipun Program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah menyediakan makanan bagi siswa, belum tentu seluruh makanan yang diberikan dikonsumsi sampai habis. Adanya sisa makanan dapat menyebabkan jumlah energi dan protein yang benar-benar dikonsumsi siswa berbeda dengan jumlah zat gizi yang direncanakan dalam menu. Oleh karena itu, diperlukan pengukuran konsumsi

aktual menggunakan metode food weighing untuk mengetahui gambaran asupan energi dan protein yang benar-benar diterima siswa dari program MBG

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan energi dan protein pada siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Swasta Parulian 1 Medan. Pengumpulan data dilakukan selama 2 hari pengamatan pada saat program Makan Bergizi Gratis (MBG) berlangsung dengan menu yang berbeda setiap harinya. Pengamatan selama dua hari dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai asupan energi dan protein siswa dari makanan yang disediakan dalam program MBG.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) menjadi salah satu bentuk intervensi pemerintah yang diarahkan untuk mendukung pemenuhan gizi peserta didik melalui penyediaan makanan di lingkungan sekolah. Keberhasilan program ini tidak hanya ditentukan oleh kualitas menu yang disediakan, tetapi juga oleh jumlah makanan yang benar-benar dikonsumsi oleh siswa. Oleh karena itu, pengukuran asupan menggunakan metode food weighing menjadi penting untuk memperoleh gambaran konsumsi aktual energi dan protein siswa.

Meskipun Program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah dirancang untuk memenuhi sekitar 30–35% kebutuhan energi dan protein harian peserta didik, keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh kesesuaian kandungan zat gizi dalam menu, tetapi juga oleh jumlah makanan yang benar-benar dikonsumsi siswa. Adanya sisa makanan dapat menyebabkan asupan energi dan protein aktual lebih rendah dibandingkan zat gizi yang telah direncanakan. Selain itu, belum diketahui apakah kekurangan asupan dari menu MBG tersebut dapat dikompensasi melalui konsumsi makanan lain di luar waktu pelaksanaan program. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menggambarkan asupan energi dan protein dari menu MBG, tetapi juga memberikan gambaran mengenai konsumsi aktual siswa sebagai bahan evaluasi penyelenggaraan Program Makan Bergizi Gratis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran asupan energi dan protein pada siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMA Swasta Parulian 1 Medan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran asupan energi dan protein pada siswa di SMA Swasta Parulian 1 Medan yang memeperoleh makanan melalui Program Makan Bergizi Gratis.

2. Tujuan khusus

a. Mengetahui asupan energi siswa berdasarkan hasil food weighing.
b. Mengetahui asupan protein siswa berdasarkan hasil food weighing.
c. Mengidentifikasi sisa makanan (plate waste) siswa selama pelaksanaan Program MBG.
d. Mendeskripsikan asupan energi dan protein harian pada 10 siswa berdasarkan food recall 24 jam sebagai gambaran asupan energi dan protein harian siswa, termasuk asupan di luar MBG.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai tingkat konsumsi energi dan protein siswa dari program MBG sebagai bahan evaluasi dalam penyelenggaraan program makan di sekolah.

2. Bagi Tenaga Gizi / Penyelenggara Program

Sebagai bahan evaluasi terhadap kesesuaian kandungan energi dan protein menu yang disediakan serta tingkat konsumsi makanan oleh siswa sehingga dapat menjadi dasar perbaikan perencanaan menu dan upaya peningkatan daya terima makanan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam pengembangan penelitian terkait asupan zat gizi pada remaja, khususnya dengan metode kuantitatif deskriptif menggunakan *food weighing method*.