BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang terletak di antara anak-anak dan orang dewasa. Fase ini ditandai dengan perubahan signifikan dalam kematangan fisik, perkembangan otak dan sistem saraf, emosional, serta aspek psikologis, yang disertai dengan kemunculan berbagai kemampuan kognitif dan sosial (Mailan et al. , 2025). Menurut WHO, rentang usia remaja adalah antara 10 hingga 19 tahun. Di Indonesia, definisi usia remaja bervariasi: Permenkes No. 25 Tahun 2014 menentukan usia 10 hingga 18 tahun, sementara Undang-Undang No. 25 Tahun 2009 menetapkan rentang 12 hingga 21 tahun dalam hal kesehatan reproduksi (WHO, 2020).

Masa remaja merupakan periode kedua tercepat pertumbuhan sepanjang hidup setelah masa bayi, dan disebut sebagai "*second window of opportunity*" untuk memperbaiki status gizi dan tumbuh kembang. Pada fase ini terjadi peningkatan tinggi badan dan massa otot yang sangat cepat, perubahan komposisi tubuh (peningkatan lemak tubuh terutama pada perempuan), pematangan fungsi organ dan sistem hormonal, serta perkembangan fungsi kognitif dan kontrol emosi (Muharram, et al 2025). Oleh karena itu remaja juga disebut sebagai "jendela kesempatan kedua" setelah 1000 HPK, di mana status gizi sangat menentukan tinggi badan akhir, komposisi tubuh, kebugaran kardiorespirasi, fungsi kognitif, imunitas, dan risiko penyakit tidak menular (PTM) di masa dewasa, serta kesehatan generasi berikutnya bila remaja hamil dan melahirkan (Heslin, 2023)

2. Klasifikasi Remaja

1. Klasifikasi Remaja

Berdasarkan usia, periode remaja dibagi menjadi tiga tahap sebagai berikut.

a. Remaja Awal

Tahap ini terjadi pada usia 11 hingga 13 tahun. Umumnya, anak sudah mulai mengalami pubertas, yang terlihat dari peningkatan tinggi dan berat badan yang cepat. Pada periode ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh teman sebaya dan mulai belajar untuk mandiri dari orang tua.

b. Remaja Pertengahan

Tahap ini mencakup usia 14 hingga 16 tahun. Kematangan seksual umumnya sudah hampir atau telah sepenuhnya tercapai, sementara kemampuan untuk berpikir secara abstrak dan mengambil keputusan terus berkembang. Remaja mulai memilih sendiri jenis makanan, aktivitas fisik dan gaya hidup yang diinginkan.

c. Remaja Lanjut

Tahap ini berlangsung pada usia 17 hingga 20 tahun dan merupakan periode transisi menuju peran sebagai orang dewasa. Pola makan serta gaya hidup mulai menjadi menetap, dan ini dapat memengaruhi risiko kesehatan di masa depan.

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
Laki-laki							
13–15 tahun	50	163	2400	70	80	350	34
16–18 tahun	60	168	2650	75	85	400	37
Perempuan							
13–15 tahun	48	156	2050	65	70	300	29

16–18 tahun	52	159	2100	65	70	300	29

Sumber: Permenkes, 2020

Kebutuhan energi pada kelompok usia remaja cenderung besar dikarenakan remaja sedang melalui proses kematangan fisik dan terjadi peningkatan aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada kelompok usia yang lain

4. Masalah Gizi Remaja

Indonesia sedang menghadapi *triple burden of malnutrition*, yaitu tiga masalah gizi yang terjadi bersamaan. Pertama, kekurangan gizi yang berujung pada *stunting* dan *wasting*. Kedua, kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas. Ketiga, kekurangan zat gizi mikro, yakni vitamin dan mineral, yang dapat menyebabkan anemia (Patimah et al., 2025).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 memperlihatkan bahwa masalah gizi pada remaja masih tergolong penting. Pada usia 13-15 tahun, 17,5% remaja *stunting*, 5,5% *thinness* (kurus), dan 12,1% *overweight*. Pada usia 16-18 tahun, angka *stunting* naik menjadi 20,1%, sedangkan 6,6% tergolong berat badan kurang dan 8,8% berat badan lebih (SKI, 2023). Angka-angka ini menunjukkan bahwa beban gizi pada remaja Indonesia berpotensi memengaruhi pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan produktivitas mereka kelak.

5. Faktor Penyebab Masalah Gizi

Terdapat dua faktor penyebab masalah gizi pada remaja, diantaranya yaitu faktor sekunder dan faktor primer (Ii & Pustaka, 2020).

a. Faktor Primer

Faktor primer adalah faktor yang berkaitan langsung dengan asupan makanan, sehingga zat gizi yang masuk ke tubuh bisa kurang atau berlebih. Penyebabnya antara lain pangan di tingkat keluarga yang tidak tersedia cukup, kemiskinan yang membuat keluarga tidak mampu membeli makanan bermutu, pengetahuan yang rendah tentang gizi seimbang, kebiasaan makan yang keliru, dan pemahaman gizi yang salah. Selain itu,

maraknya produk makanan baru seperti *fast food* dan *junk food*, ditambah promosi yang gencar di media massa, ikut memengaruhi pilihan makanan remaja (Lia et al., 2017).

b. Faktor Sekunder

Faktor sekunder adalah faktor yang memengaruhi pemanfaatan zat gizi dalam tubuh, meskipun konsumsi makanan sudah mencukupi. Gangguan yang termasuk faktor sekunder meliputi gangguan pada pencernaan makanan, gangguan penyerapan (absorbsi) zat gizi akibat parasit atau penggunaan obat-obat tertentu, gangguan pada metabolisme zat gizi akibat gangguan pada lever atau penyakit kencing manis, serta gangguan ekskresi yang menyebabkan kehilangan zat gizi berlebihan (lia et al. 2017)

B. Konsep Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pengetahuan

Notoatmodjo (dalam Syapitri et al., 2021) menjelaskan bahwa pengetahuan muncul setelah seseorang mengindra suatu objek. Pengindraan itu dilakukan melalui panca indra, seperti penglihatan, penciuman, dan pendengaran. Pengetahuan berperan penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan tentang suatu objek memuat sisi positif dan sisi negatif, dan keduanya menentukan sikap. Semakin banyak sisi positif yang diketahui seseorang tentang objek tersebut, semakin positif pula sikapnya terhadap objek itu (Syapitri et al., 2021).

Pengetahuan (ranah kognitif) merupakan domain penting bagi terbentuknya tindakan nyata (*overt behavior*). Perilaku yang berlandaskan pengetahuan terbukti lebih bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak (Shely et al., 2021). Kedalaman pengetahuan seseorang terhadap suatu objek berbeda-beda, dan secara umum dibagi menjadi enam tingkatan berikut.

a. Tahu (*Know*)

Pada tingkat ini seseorang baru mampu mengingat kembali apa yang pernah dipelajarinya, sehingga ini adalah tingkat paling dasar. Kemampuannya terlihat saat ia dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, atau menyatakan kembali suatu objek.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami berarti mampu menjelaskan objek yang diketahui secara benar dan menafsirkan materinya dengan tepat. Orang yang sudah paham dapat menjelaskan dengan kata-katanya sendiri, memberi contoh, menyimpulkan, dan memperkirakan hal yang berkaitan dengan objek tersebut.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi nyata. Misalnya menggunakan hukum, rumus, metode, atau prinsip dalam konteks yang berbeda dari tempat ia mempelajarinya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan menguraikan suatu masalah atau objek menjadi bagian-bagiannya, lalu menemukan hubungan antarbagian tersebut. Tanda seseorang telah sampai pada tingkat ini adalah ia mampu membedakan, memisahkan, mengelompokkan, atau membuat bagan dari pengetahuan tentang objek itu.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan menggabungkan berbagai komponen pengetahuan menjadi satu kesatuan yang logis. Dengan kata lain, seseorang mampu menyusun rumusan baru dari rumusan yang sudah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan memberi penilaian atau pertimbangan terhadap suatu objek berdasarkan kriteria yang ia tetapkan sendiri atau berdasarkan norma yang berlaku.

2. Pengertian Gizi Seimbang

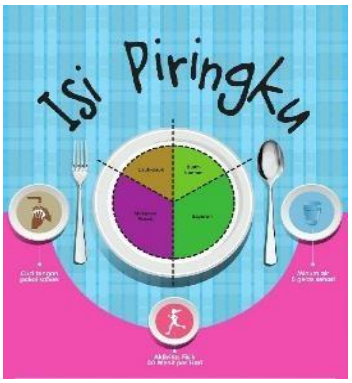
Gizi (*nutrition*) adalah rangkaian proses di dalam tubuh yang mengolah makanan yang dicerna untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, menjaga fungsi normal organ, dan mempertahankan kehidupan (Yusuf et al., 2024). Secara lebih rinci, organisme memanfaatkan makanan yang dikonsumsi melalui pencernaan, penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, dan metabolisme, lalu mengeluarkan zat yang tidak terpakai, sehingga tubuh memperoleh energi, tumbuh, dan berfungsi dengan baik. Zat gizi sendiri adalah senyawa kimia yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan (Sherly et al., 2021).

Kata gizi berasal dari bahasa Arab *al-gizzai*, yang berarti makanan dan manfaatnya bagi kesehatan, atau dapat juga dimaknai sebagai sari makanan yang berguna bagi kesehatan. Ilmu gizi mempelajari cara menyediakan makanan yang terbaik agar tubuh tetap sehat secara optimal. Untuk hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebih, dan tidak kurang.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Ipteks et al., 2025).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan memperkenalkan "Isi Piringku" sebagai panduan visual gizi seimbang yang mudah dipahami masyarakat, menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna (Nirmalasari, 2020). Panduan ini menekankan pembagian porsi makanan dalam satu piring, yaitu sepertiga untuk makanan pokok, sepertiga untuk sayuran, dan sepertiga untuk lauk pauk dan buah. Panduan ini juga menganjurkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, beraktivitas fisik, minum air putih, dan memantau berat badan agar tetap normal (Mailan et al., 2025).

Isi piringku dapat dilihat dalam gambar 1.



Gambar 1. Isi Piringku
(Permenkes RI, 2019)

3. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, keamanan pangan agar tidak menimbulkan penyakit, cara mengolah makanan supaya zat gizinya tidak hilang, serta cara menjalani hidup sehat. Tinggi rendahnya pengetahuan ini memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada keadaan gizinya (Yusuf et al., 2024).

Pengetahuan gizi juga menentukan seberapa baik seseorang memenuhi kebutuhannya. Luas dan dalamnya pengetahuan itu menuntun pemilihan makanan, baik dari segi kualitas, variasi, maupun penyajian, sesuai dengan konsep pangan yang dianut, misalnya apakah seseorang makan sekadar supaya kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Fakhriyah et al., 2021). Orang yang berpengetahuan gizi baik lebih mampu menerapkannya saat memilih dan mengolah pangan, mulai dari memilih bahan makanan dan alat masak hingga memperhatikan kandungan gizinya, sehingga asupan makanannya diharapkan lebih baik (Salman et al., 2017).

Pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari yang tepat akan menyediakan semua zat gizi untuk fungsi normal tubuh, dan hal ini memengaruhi status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal tercapai ketika kebutuhan zat gizi tubuh

terpenuhi, sedangkan status gizi kurang terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial (Lia et al., 2017).

C. Sikap pada Gizi Seimbang

1. Pengertian Sikap

Menurut Azwar (2016), sikap (*attitude*) adalah bentuk penilaian atau reaksi perasaan terhadap suatu objek. Perasaan itu bisa berupa dukungan atau keberpihakan (*favorable*), bisa juga berupa penolakan atau ketidakberpihakan (*unfavorable*). Sikap juga dapat dipahami sebagai respons tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, yang melibatkan pendapat dan emosi, seperti senang atau tidak senang, setuju atau tidak setuju, dan baik atau tidak baik.

Sikap adalah kesiapan untuk bertindak, bukan tindakan itu sendiri, dan bukan pula pelaksanaan suatu motif tertentu. Sikap merupakan predisposisi atau kecenderungan untuk berperilaku. Karena itu, seseorang yang bersikap positif terhadap suatu objek cenderung berperilaku mendukungnya, dan sebaliknya (Azwar, 2016).

Azwar (2016) menyebutkan bahwa sikap terdiri dari tiga komponen yang saling berkaitan.

a. Komponen Kognitif

Komponen ini berisi keyakinan seseorang tentang apa yang benar atau berlaku pada objek sikap. Keyakinan itu bersumber dari apa yang pernah dilihat atau diketahuinya, lalu membentuk gagasan tentang sifat atau ciri objek tersebut.

b. Komponen Afektif

Komponen ini berkaitan dengan perasaan subjektif seseorang terhadap objek sikap,yaitu rasa suka atau tidak suka dan senang atau tidak senang.

c. Komponen Konatif

Komponen ini menunjukkan kecenderungan seseorang untuk bertindak terhadap objek sikap yang dihadapinya.

2. Sikap pada Gizi Seimbang

Sikap terhadap gizi seimbang adalah kecenderungan seseorang untuk menerima atau menolak perilaku yang berkaitan dengan makanan sehat dan penerapan prinsip gizi seimbang. Sikap ini mencakup perasaan, keyakinan, dan kecenderungan bertindak terhadap objeknya, yaitu pola makan sehat dan perilaku gizi seimbang. Sikap berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan, sebab sikap yang positif terhadap gizi seimbang mendorong seseorang memilih makanan sehat dan menjalani pola hidup sehat.

Pemahaman dan sikap terhadap gizi memengaruhi cara seseorang menerapkan pola makan seimbang. Pengetahuan gizi membantu seseorang mengerti fungsi zat gizi dalam makanan yang dikonsumsinya, dan pemahaman itu ikut membentuk sikapnya. Sikap yang positif mendorong praktik makan yang baik, sedangkan sikap yang negatif dapat membuat penerapan pola makan seimbang menjadi buruk, sehingga status gizi pun terpengaruh (Janiyah et al., 2024).

3. Faktor yang Memengaruhi Sikap pada Gizi Seimbang

Sikap terhadap gizi seimbang terbentuk dari beberapa hal, yaitu pengetahuan, pengalaman, nilai sosial, budaya, serta lingkungan keluarga dan sekolah. Di antara faktor-faktor itu, pengetahuan ikut memengaruhi sikap dan perilaku remaja, meskipun pengaruhnya tidak langsung. Pengetahuan gizi yang baik dapat membentuk sikap positif, sedangkan informasi yang keliru atau minim dapat menimbulkan sikap negatif terhadap pola makan sehat. Remaja yang berpengetahuan lebih tinggi cenderung memilih pilihan terbaik dan berperilaku lebih baik. Selain itu, teman sebaya dan media sosial turut membentuk sikap remaja terhadap makanan dan gaya hidup, sehingga ikut menentukan pilihan makanan mereka sehari-hari.

D. Program Makan Bergizi Gratis

1. Pengertian Program Makan Bergizi Gratis

Program MBG adalah salah satu inisiatif unggulan yang diperkenalkan oleh pemerintahan Presiden Prabowo Subianto. Program ini awalnya dikenal sebagai "Program Makan Siang Gratis", namun kini telah diperluas menjadi "Program MBG” (Wildani, et al. 2026). Perubahan ini diambil berdasarkan

data dari Kementerian Kesehatan dan Kemenko Pembangunan Manusia dan Kebudayaan yang menunjukkan bahwa 41% siswa di Indonesia mengalami kelaparan saat belajar di sekolah, yang berdampak buruk pada kualitas pendidikan mereka.

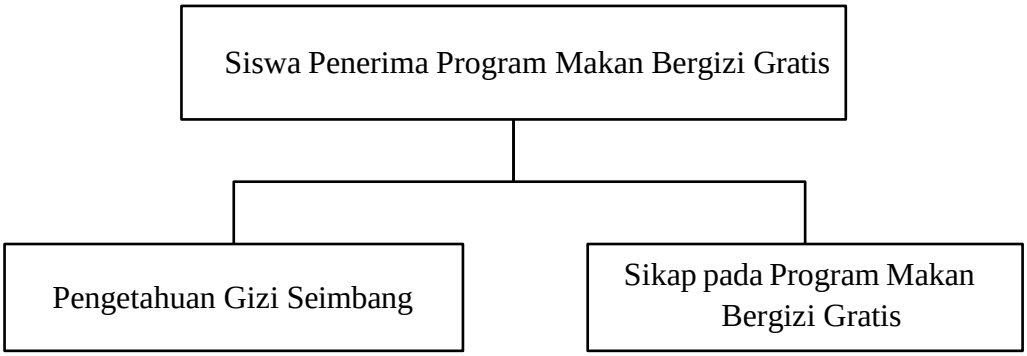
Program MBG tidak hanya ditujukan untuk anak-anak sekolah, tetapi juga diperluas untuk meliputi balita, ibu 15 hamil, dan ibu menyusui. Dalam Rencana Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (RAPBN) 2025, pemerintah telah mengalokasikan anggaran sebesar Rp71 triliun untuk tahap awal program ini, yang dijadwalkan akan diluncurkan pada 2 Januari 2025. Diharapkan, program ini dapat menjangkau hingga 82,9 juta penerima saat diimplementasikan secara penuh (Merlinda, 2025)

2. Tujuan Program MBG

Pemerintah Indonesia telah memperkenalkan program MBG sebagai intervensi kebijakan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi siswa khususnya untuk anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, meningkatkan status gizi peserta didik dan sebagai bagian dari pembangunan sumber daya manusia. (Ngurah & Seventilofa, 2025)

Program MBG merupakan instrumen kebijakan yang bertujuan untuk mengatasi disparitas gizi struktural di antara anak-anak usia sekolah, sehingga mendukung tujuan pengembangan modal manusia nasional (Agustini, 2025). Program ini memiliki tujuan yang lebih luas daripada sekadar menyediakan makanan kepada siswa, melainkan berperan penting dalam mengatasi berbagai masalah ketimpangan gizi yang sering dihadapi oleh banyak anak, terutama di daerah dengan keterbatasan ekonomi (Qomarullah et al, 2025).

E. Kerangka Konsep



Pada penelitian ini subjek ditujukan kepada siswa/i yang menerima program MBG dengan dua variabel utama yang diteliti, yaitu pengetahuan gizi seimbang dan sikap pada program MBG. Pengetahuan gizi seimbang menggambarkan tingkat pemahaman siswa mengenai prinsip, jenis, dan manfaat gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, sikap pada program MBG mencerminkan respon, penerimaan, serta kecenderungan

F. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Tingkat pemahaman siswa mengenai konsep dan prinsip gizi seimbang, termasuk jenis zat gizi, pedoman gizi seimbang, dan penerapan pola makan sehat sehari-hari (Rahmawati et al., 2021) skor pengetahuan : a. Benar = skor 1 b. Salah = skor 0 Dengan kategori skor : -Kategori Baik: rentang nilai 11-15 -Kategori Cukup : rentang nilai 6-10 -Kategori Kurang : rentang nilai 0-5	Kuesioner	Ordinal
2.	Sikap pada Program MBG	Respon siswa berupa penilaian, perasaan, dan kecenderungan perilaku pada program MBG. Skor dan kategori sikap : a. Sangat setuju = 3 b. Setuju = 2 c. Tidak setuju = 1 d. Sangat tidak setuju=0 Kategori total skor : -Kategori Positif: rentang nilai 24-36 -Kategori Netral : rentang nilai 12-23 -Kategori Negatif : rentang nilai 0-11	Kuesioner	Ordinal