BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Tahap transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang dikenal sebagai masa remaja ditandai dengan pertumbuhan otak yang signifikan, perubahan hormonal, dan pertumbuhan fisik yang pesat (lonjakan pertumbuhan). Selama masa ini, tubuh membutuhkan lebih banyak kalori, protein, zat besi, kalsium, dan zat gizi mikro lainnya untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, perkembangan otot, pematangan organ reproduksi, serta fungsi kognitif. Akibat pertumbuhan fisik yang cepat, remaja memiliki kebutuhan gizi yang relatif lebih tinggi dibandingkan anak-anak. Jika kebutuhan gizi tersebut tidak terpenuhi dengan memadai, remaja berisiko mengalami masalah pertumbuhan, anemia, penurunan daya tahan tubuh, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, serta penurunan produktivitas (Anggraini Kiki R, 2022).

Kekurangan gizi dan kelebihan gizi sama-sama merupakan bentuk malnutrisi, suatu kondisi yang masih memengaruhi remaja di Indonesia. Sebanyak 32% remaja berusia 16 hingga 18 tahun menderita anemia, 13,5% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dan 8,1% memiliki berat badan kurang, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Angka-angka ini menunjukkan bahwa status gizi remaja masih belum memadai, yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang (Yusri and Ridha, Hayatur Ridha Sari , Melisa Juni, 2025)

Salah satu tolok ukur penting dalam menilai kesehatan seseorang adalah status gizinya, yaitu perbandingan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Kesehatan gizi remaja sering kali dinilai menggunakan ukuran Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT-menurut-usia), yang didasarkan pada standar WHO dan dihitung menggunakan tinggi badan, berat badan, usia, serta jenis kelamin. Baik dalam kondisi kekurangan berat badan maupun obesitas, status gizi yang tidak normal dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, meningkatkan risiko penyakit tidak menular, serta menurunkan kualitas modal

manusia di masa depan. Oleh karena itu, upaya memperbaiki pola makan dan kesehatan gizi remaja sangatlah penting (Istiqomah, 2025).

Gizi remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk pengetahuan gizi. Pemahaman seseorang mengenai jenis makanan, fungsi zat gizi, kandungan nutrisi, serta prinsip dasar pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai pengetahuan gizi. Remaja yang memiliki pengetahuan tentang gizi cenderung lebih membatasi konsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam, memilih makanan yang lebih sehat, serta memperhatikan porsi makan. Dengan demikian, pembentukan kebiasaan makan yang baik bermula dari pemahaman yang kuat mengenai gizi (Rukmana *et al.*, 2023)

Namun, kebiasaan makan yang sehat tidak selalu sejalan dengan pemahaman gizi yang memadai. Ketersediaan makanan di rumah dan di sekolah, tekanan teman sebaya, kebiasaan keluarga, dan paparan iklan makanan merupakan beberapa faktor yang memengaruhi hal ini. Faktor-faktor tersebut dapat membentuk pola konsumsi remaja, baik ke arah yang sehat maupun tidak sehat.(Rukmana *et al.*, 2023)

Pola makan mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Remaja Indonesia masih menunjukkan kebiasaan makan yang tidak sehat. Menurut statistik Riskesdas tahun 2018, 95,5% remaja mengonsumsi kurang dari lima porsi buah dan sayuran setiap harinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Selain itu, populasi usia sekolah semakin banyak mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman dengan tambahan gula (Kanah, 2020). Kesehatan gizi remaja dapat terdampak oleh pola makan yang ditandai dengan asupan energi tinggi namun rendah kandungan gizi, Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan konsumsi.(Fauziah and Indrawati, 2023)

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) diperkenalkan oleh pemerintah Indonesia sebagai inisiatif berbasis sekolah untuk meningkatkan kandungan gizi makanan bagi remaja. Tujuan program ini adalah menyediakan makanan sehat dan bergizi seimbang bagi anak-anak, yang dapat memenuhi sebagian kebutuhan energi dan gizi harian mereka. Program ini diharapkan dapat membantu siswa dalam menjaga pola makan sehat selama berada di sekolah, sekaligus

mendukung kesehatan dan tumbuh kembang serta meningkatkan fokus dan prestasi akademik mereka.(Nurulaini and Afifah, 2025)

Menurut banyak penelitian, program makanan sekolah dapat meningkatkan asupan kalori dan protein para siswa. Namun, mengingat faktor-faktor lain seperti pola makan dan pengetahuan gizi masih berpengaruh terhadap hal ini, peningkatan asupan tersebut belum tentu berujung pada perbaikan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan siswa memegang peranan penting dalam efektivitas program MBG.(Prasetya *et al.*, 2023).

Sepuluh siswa dari kelas X dan XI berpartisipasi dalam survei pendahuluan di SMA Swasta Parulian 1, Medan, pada hari Kamis, 6 Maret 2026. Hasil pengisian kuesioner pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebanyak 3 siswa (30%) memiliki pengetahuan gizi baik, 4 siswa (40%) cukup, dan 3 siswa (30%) kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih belum sepenuhnya memahami konsep pola makan seimbang, peran zat gizi, serta pentingnya memilih makanan secara tepat.

Selain itu, hasil wawancara singkat mengenai kebiasaan makan menunjukkan bahwa pola konsumsi siswa juga masih kurang baik. Sebanyak 4 siswa (40%) memiliki pola konsumsi baik, 3 siswa (30%) cukup, dan 3 siswa (30%) kurang. Kebiasaan makan yang buruk meliputi sering mengonsumsi makanan cepat saji atau camilan, melewatkan sarapan, serta mengonsumsi buah dan sayuran.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun telah menerima layanan melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG), sebagian anak masih memiliki pola makan yang buruk dan pemahaman gizi yang kurang memadai. Oleh karena itu, jenis makanan yang dikonsumsi anak baik dari program MBG maupun sumber lainnya dapat memengaruhi kesehatan gizi mereka.

Berdasarkan penjelasan tersebut, riset ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Pada Siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan.

B.Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Pengetahuan Gizi,Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan Penerima MBG

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
   Mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi,Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan Penerima MBG

2.Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi pada siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Swasta Parulian 1 Medan.
2. Mengidentifikasi pola konsumsi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Swasta Parulian 1 Medan,dengan menu makan Bergizi Gratis (MBG).
3. Menilai status gizi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
4. Menilai status gizi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (TB/U)
5. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG).
6. Menganalisis hubungan antara Pola Konsumsi dengan status gizi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

D. Manfaat Penelitian

1.Penelitian ini menghasilkan informasi mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi siswa.
2.Penelitian ini menghasilkan data yang dapat digunakan sebagai dasar dalam upaya peningkatan status gizi melalui perbaikan pengetahuan gizi dan pola konsumsi yang lebih sehat.
3.Penelitian ini menghasilkan referensi yang dapat dimanfaatkan dalam penyusunan dan pengembangan program edukasi gizi di lingkungan sekolah agar lebih efektif dan tepat sasaran.