

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Status Gizi Remaja

a. Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh yang tercermin melalui kondisi fisik dan fisiologis individu. Status gizi menunjukkan hasil akhir dari proses konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh dalam jangka waktu tertentu.¹⁸ Dengan demikian, status gizi dapat digunakan sebagai indikator penting untuk menilai kesehatan seseorang, khususnya pada kelompok usia rentan seperti remaja.

Menurut Gibson (2021), status gizi mencerminkan kondisi biologis tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan, status kesehatan, serta faktor lingkungan. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat menyebabkan masalah gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu.¹⁹ Hal ini sejalan dengan penelitian Rizio et al. (2023) yang menyebutkan bahwa status gizi yang buruk pada remaja dapat menghambat pertumbuhan fisik, menurunkan imunitas, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang.²⁰

Status gizi pada remaja putri memiliki peran strategis karena berkaitan dengan kesiapan kesehatan reproduksi dan kualitas sumber daya

manusia di masa depan. Remaja dengan status gizi baik cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih optimal, daya tahan tubuh yang lebih baik, serta performa akademik yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan status gizi kurang atau lebih.²¹

Z-Score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi anak dan remaja berdasarkan berat badan dan tinggi badan yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Z-Score merupakan nilai standar yang menunjukkan seberapa jauh hasil pengukuran IMT individu menyimpang dari median referensi populasi acuan, biasanya WHO *Growth Reference*. Nilai Z-Score positif menunjukkan IMT di atas median referensi, sedangkan nilai negatif menunjukkan di bawah median, yang menunjukkan kekurangan gizi atau malnutrisi.²² Z-Score IMT/U dipilih karena mempertimbangkan variasi pertumbuhan biologis pada periode remaja yang sangat dinamis, sehingga lebih akurat dibandingkan nilai IMT absolut pada orang dewasa.

Menurut Meeuwsen et al. (2021), penggunaan Z-Score IMT/U memberikan gambaran yang lebih sensitif terhadap perubahan status gizi pada remaja dibandingkan klasifikasi berbasis persentil atau nilai tunggal, karena Z-Score mencerminkan deviasi dari standar populasi yang lebih universal. Z-Score IMT/U juga sering digunakan dalam kajian epidemiologi dan penelitian intervensi gizi sebagai indikator utama untuk deteksi dini pertumbuhan tidak optimal seperti gizi kurang, gizi lebih, atau obesitas.²³

b. Status gizi pada remaja

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, termasuk peningkatan tinggi badan, berat badan, serta perkembangan organ reproduksi. Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas juga mempengaruhi perkembangan tubuh dan perilaku remaja. Kondisi tersebut menyebabkan masa remaja menjadi periode yang sangat penting dalam siklus kehidupan karena kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.²⁴

Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan psikologis dan sosial yang dapat mempengaruhi pola perilaku, termasuk kebiasaan makan. Remaja mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan dan sering dipengaruhi oleh lingkungan sosial, teman sebaya, maupun tren gaya hidup. Perubahan pola makan tersebut dapat mempengaruhi status gizi remaja apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kebiasaan makan yang sehat.²⁴

Kebutuhan gizi pada masa remaja meningkat seiring dengan pesatnya proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja meliputi zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak sebagai sumber energi, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang berperan dalam berbagai proses metabolisme

tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang aktivitas belajar dan kegiatan sehari-hari remaja.²⁵

Pada remaja putri, kebutuhan beberapa zat gizi tertentu seperti zat besi lebih tinggi dibandingkan remaja putra. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan yang dapat menyebabkan kehilangan zat besi dalam tubuh. Oleh karena itu, remaja putri membutuhkan asupan zat besi yang cukup melalui makanan bergizi seimbang untuk mencegah terjadinya anemia dan menjaga kesehatan reproduksi.²⁶

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Gizi kurang dapat terjadi akibat asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh, pola makan yang tidak teratur, serta kebiasaan diet yang tidak sehat. Sebaliknya, gizi lebih dapat terjadi akibat konsumsi makanan tinggi energi yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit tidak menular di kemudian hari.²⁷

Selain itu, salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh menurun. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami

anemia karena kehilangan darah saat menstruasi serta kebiasaan pola makan yang kurang seimbang. Kondisi anemia pada remaja dapat menyebabkan mudah lelah, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunnya daya tahan tubuh. Apabila tidak ditangani dengan baik, anemia pada remaja putri juga dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa depan.²⁸

c. Indikator penilaian status gizi remaja

1) Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U atau *BMI-for-Age*)

Penilaian status gizi pada remaja umumnya menggunakan indikator antropometri, salah satunya adalah Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) atau Body Mass Index-for-Age (*BMI-for-Age*). IMT dihitung dengan membandingkan berat badan dengan kuadrat tinggi badan (kg/m^2), kemudian nilai tersebut disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin remaja. Penggunaan IMT/U penting pada kelompok usia remaja karena pada periode ini terjadi pertumbuhan yang cepat sehingga interpretasi status gizi harus mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin. Penelitian Jaleel et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan *BMI-for-Age* merupakan metode yang banyak digunakan dalam surveilans gizi remaja karena sederhana, praktis, serta dapat menggambarkan kondisi status gizi populasi secara umum. Namun demikian, beberapa studi menyebutkan bahwa penilaian status gizi remaja lebih akurat apabila menggunakan indikator *BMI-for-*

Age Z-score (BAZ) karena mempertimbangkan standar pertumbuhan berdasarkan usia dan jenis kelamin.²⁹

Z-Score IMT/U dihitung berdasarkan perbandingan antara nilai IMT aktual individu dengan nilai median IMT populasi acuan pada usia dan jenis kelamin yang sama, lalu dinormalisasi dengan standar deviasi populasi acuan menggunakan rumus statistik standar:

$$\text{Z-Score} = (\text{IMT aktual} - \text{median IMT acuan}) / \text{standar deviasi populasi acuan}$$

Menurut standar WHO (2007), penggunaan Z-Score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) memungkinkan penilaian status gizi yang mempertimbangkan perbedaan usia dan jenis kelamin pada populasi remaja, sehingga lebih akurat untuk membandingkan status gizi antar kelompok dalam satu populasi studi. Penggunaan Z-Score IMT/U ini juga diterapkan dalam penelitian gizi remaja putri yang menilai hubungan antara status gizi (IMT/U) dan kadar hemoglobin, di mana nilai Z-Score digunakan sebagai tolok ukur status gizi (Hanifah et al., 2024).³⁰

2) Berat Badan Menurut Umur

Berat Badan menurut Umur (BB/U) merupakan indikator yang diperoleh dari perbandingan berat badan seseorang dengan standar berat badan sesuai umur dan jenis kelamin. Indikator ini digunakan untuk mengetahui apakah berat badan seseorang sesuai dengan kelompok umurnya. BB/U dapat menggambarkan status gizi secara umum dan sensitif terhadap perubahan berat badan yang terjadi dalam waktu relatif singkat.³⁰

Namun demikian, indikator BB/U memiliki keterbatasan karena tidak dapat membedakan apakah gangguan pertumbuhan yang terjadi bersifat akut atau kronis. Selain itu, pada masa remaja penggunaan BB/U menjadi kurang optimal karena adanya variasi pertumbuhan yang sangat cepat selama pubertas sehingga berat badan dapat berubah secara signifikan dalam waktu singkat. Oleh sebab itu, indikator ini lebih sering digunakan pada kelompok usia balita dibandingkan remaja.³⁰

Meskipun demikian, BB/U tetap dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi gizi seseorang, terutama untuk mendeteksi risiko berat badan kurang yang dapat berkaitan dengan kekurangan asupan energi dan zat gizi.

3) Tinggi Badan Menurut Umur

Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) merupakan indikator yang digunakan untuk menilai pertumbuhan linier seseorang dengan membandingkan tinggi badan terhadap umur dan jenis kelamin. Indikator ini menggambarkan riwayat status gizi jangka panjang dan sering digunakan untuk mendeteksi masalah pertumbuhan kronis, termasuk stunting.³⁰

Nilai TB/U mencerminkan akumulasi kondisi kesehatan dan kecukupan asupan gizi dalam periode yang panjang. Individu yang mengalami kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, atau gangguan kesehatan lainnya dalam waktu lama berisiko memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar usianya. Oleh karena itu, TB/U

merupakan indikator penting untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari masalah gizi.³⁰

Meskipun TB/U mampu menggambarkan kondisi pertumbuhan jangka panjang, indikator ini kurang sensitif untuk mendeteksi perubahan status gizi yang terjadi dalam waktu singkat. Oleh karena itu, dalam penilaian status gizi remaja biasanya TB/U digunakan bersama indikator IMT/U agar diperoleh gambaran status gizi yang lebih lengkap.

d. Klasifikasi Status Gizi Remaja

Klasifikasi status gizi merupakan pengelompokan individu berdasarkan indikator antropometri yang dibandingkan dengan standar rujukan. Menurut Permenkes nomor 2 tahun 2020 yang beracuan dari WHO (2007), status gizi remaja diklasifikasikan menjadi gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih/obesitas berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).²²

Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur(IMT/U)

Kategori Status Gizi	Kriteria IMT/U (Z-score WHO)
Gizi Buruk	< -3 SD
Gizi Kurang	-3 SD sampai < -2 SD
Gizi Normal	-2 SD sampai +1 SD
Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+1 SD sampai +2 SD
Obesitas	> +2 SD

Sumber: Permenkes No. 2 Tahun 2020

Penggunaan IMT/U dianggap tepat untuk remaja karena mampu menggambarkan proporsi berat badan terhadap tinggi badan sesuai usia. Penelitian Carillo et al. (2020) menyatakan bahwa klasifikasi status gizi menggunakan standar WHO memberikan gambaran yang

lebih akurat mengenai kondisi gizi remaja secara global, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia.³¹

Klasifikasi status gizi ini penting dalam menentukan intervensi gizi yang tepat, termasuk evaluasi keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis dalam meningkatkan status gizi remaja putri di sekolah.

e. Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja

1) Faktor langsung

a) Asupan makanan/ konsumsi energi

Asupan makanan merupakan faktor utama yang secara langsung memengaruhi status gizi remaja. Status gizi adalah hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh untuk pertumbuhan, aktivitas, dan pemeliharaan fungsi fisiologis. Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan yang pesat, sehingga ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan dapat menyebabkan masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi.³²

Menurut WHO, asupan yang baik adalah asupan yang memenuhi prinsip:

1. Cukup (*adequacy*), yaitu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tubuh.
2. Seimbang (*balance*), yaitu keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang digunakan tubuh.

3. Beragam (*diversity*), yaitu mengonsumsi berbagai jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro. Tidak berlebihan (*moderation*), yaitu membatasi konsumsi gula, garam, lemak, dan makanan ultra-proses.²²

Pada remaja, asupan yang perlu diperhatikan meliputi:

1. Energi (kalori) yang cukup sesuai kebutuhan umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.
2. Karbohidrat sebagai sumber energi utama.
3. Protein untuk pertumbuhan jaringan tubuh, pembentukan otot, dan perkembangan selama pubertas.
4. Lemak sebagai sumber energi dan membantu penyerapan vitamin larut lemak.
5. Vitamin dan mineral seperti zat besi, kalsium, zinc, dan vitamin A yang berperan penting dalam pertumbuhan dan kesehatan remaja.²²

Penelitian menunjukkan bahwa asupan energi dan zat gizi makro memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Remaja yang memiliki asupan energi dan protein yang tidak adekuat cenderung mengalami gangguan status gizi seperti kekurangan energi kronik maupun obesitas.³² Selain itu, ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi juga sering terjadi pada masa remaja akibat perubahan pola makan, seperti

konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih.³³

Penelitian Rori et al. (2025) juga menyatakan bahwa status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi makro, di mana ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan berbagai permasalahan gizi pada remaja . Dengan demikian, asupan makanan yang adekuat dan seimbang sangat penting dalam menjaga status gizi optimal pada remaja.³⁴

b) Penyakit

Selain asupan makanan, penyakit merupakan faktor langsung lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Penyakit, terutama penyakit infeksi, dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, gangguan penyerapan zat gizi, serta peningkatan kebutuhan energi tubuh, sehingga berpotensi menurunkan status gizi. Hubungan antara penyakit dan status gizi bersifat dua arah, di mana kondisi gizi yang buruk dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, sementara penyakit dapat memperburuk status gizi individu. Penelitian Merita (2023) menunjukkan bahwa riwayat penyakit infeksi memiliki hubungan dengan status gizi, karena kondisi infeksi dapat mengganggu pemanfaatan zat gizi dalam tubuh.³⁵

Secara fisiologis, ketika tubuh mengalami infeksi, terjadi peningkatan metabolisme basal dan kebutuhan energi untuk

melawan penyakit, sehingga jika tidak diimbangi dengan asupan yang cukup dapat menyebabkan penurunan berat badan dan status gizi. Oleh karena itu, pengendalian penyakit dan pemeliharaan kesehatan menjadi bagian penting dalam upaya mempertahankan status gizi yang optimal pada remaja.³⁵

2) Faktor perilaku

a) Pola makan

Pola makan merupakan salah satu faktor perilaku yang berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Pola makan mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan yang dikonsumsi individu setiap hari. Pada masa remaja, pola makan sering mengalami perubahan akibat pengaruh lingkungan, gaya hidup, serta preferensi terhadap makanan cepat saji yang cenderung tinggi energi namun rendah zat gizi. Hasil penelitian Wahyuni et al. (2025) menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Remaja dengan pola makan yang tidak seimbang berisiko mengalami masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Penelitian oleh Wahyuni et al. (2025) menunjukkan bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan status gizi remaja ($p=0,003$), yang menegaskan bahwa kualitas konsumsi makanan sangat menentukan kondisi gizi individu.³⁶

Selain itu, penelitian Sardi et al. (2025) juga menyatakan bahwa pola makan merupakan faktor dominan yang memengaruhi status gizi dibandingkan faktor perilaku lainnya. Pola makan yang baik, seperti konsumsi makanan bergizi seimbang, dapat membantu mempertahankan status gizi normal pada remaja.³⁷

Dengan demikian, pola makan yang sehat dan seimbang menjadi kunci utama dalam menjaga status gizi optimal pada remaja.

b) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor perilaku lain yang berpengaruh terhadap status gizi remaja, karena berkaitan dengan pengeluaran energi tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, seperti obesitas atau kekurangan gizi. Penelitian Dwirahma (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan akibat akumulasi energi yang tidak digunakan.³⁸

Selain itu, penelitian oleh Sardi et al. (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik bersama dengan perilaku makan memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja ($p=0,000$), yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan energi tubuh.³⁷

Studi lain juga menyebutkan bahwa aktivitas fisik dan pola makan secara simultan berpengaruh terhadap status gizi remaja, sehingga keduanya perlu diperhatikan secara bersamaan dalam upaya pencegahan masalah gizi.³⁹

c) Kebiasaan jajan

Kebiasaan jajan merupakan perilaku konsumsi makanan di luar makanan utama yang sering dilakukan oleh remaja. Makanan jajanan umumnya memiliki kandungan energi tinggi, namun rendah zat gizi penting seperti vitamin dan mineral, sehingga dapat memengaruhi kualitas asupan gizi harian. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan jajan memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja. Wahyuni et al. (2025) menyatakan bahwa kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi ($p=0,002$), di mana konsumsi jajanan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko gizi lebih maupun gizi kurang.³⁶

Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang banyak ditemukan pada makanan jajanan dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi dan berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada remaja.⁴⁰

Oleh karena itu, pengendalian kebiasaan jajan serta pemilihan jajanan yang sehat menjadi penting dalam menjaga status gizi remaja.

3) Faktor predisposisi

a) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan penting dalam menentukan perilaku kesehatan, termasuk perilaku konsumsi makanan pada remaja. Pengetahuan gizi yang baik akan memengaruhi kemampuan individu dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang, sehingga berdampak pada status gizi.

Penelitian Mafluha et al. (2024) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih optimal dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan rendah. Hal ini karena pengetahuan gizi membantu individu memahami pentingnya asupan zat gizi yang cukup serta dampak dari pola makan yang tidak sehat.⁴¹

Selain itu, pengetahuan gizi juga berperan dalam membentuk perilaku makan sehari-hari. Remaja dengan pengetahuan yang kurang cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewatkan waktu makan atau mengonsumsi makanan rendah zat gizi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah gizi.⁴²

b) Sikap

Sikap merupakan respon atau kecenderungan individu dalam menilai suatu objek, termasuk makanan dan perilaku gizi. Sikap yang positif terhadap gizi seimbang akan mendorong remaja untuk menerapkan perilaku makan yang sehat, sedangkan sikap negatif dapat menjadi penghambat dalam penerapan pola hidup sehat. Penelitian Pibriyanti et al. (2026) menunjukkan bahwa sikap gizi berperan dalam menentukan perilaku kesehatan remaja. Sikap yang baik terhadap konsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan kepatuhan remaja dalam menjalankan anjuran gizi, seperti mengonsumsi makanan sehat dan menjaga pola makan.⁴³

Selain itu, sikap juga berkaitan dengan motivasi individu dalam menjaga kesehatan. Remaja dengan sikap positif terhadap kesehatan cenderung lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan berusaha menjaga status gizinya. Sebaliknya, sikap yang kurang baik dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi.⁴³

c) Persepsi

Persepsi merupakan proses individu dalam menafsirkan informasi atau stimulus yang diterima, yang kemudian memengaruhi cara berpikir dan bertindak. Dalam konteks gizi remaja, persepsi dapat berupa pandangan terhadap tubuh (*body image*), makanan, maupun program kesehatan, yang pada akhirnya memengaruhi

perilaku makan dan status gizi. Penelitian Ripta et al. (2023) menunjukkan bahwa persepsi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Salah satu bentuk persepsi yang banyak diteliti adalah persepsi terhadap bentuk tubuh (*body image*). Remaja dengan persepsi tubuh yang tidak sesuai cenderung melakukan pembatasan makan atau perilaku diet yang tidak sehat, yang dapat berdampak pada status gizi.⁴⁴

Selain itu, penelitian Belinda et al. (2025) juga menunjukkan bahwa persepsi, bersama dengan pengetahuan gizi, merupakan faktor yang memengaruhi status gizi individu. Persepsi yang baik terhadap kesehatan dan gizi akan mendorong perilaku makan yang lebih sehat, sedangkan persepsi yang salah dapat menyebabkan perilaku yang berisiko terhadap masalah gizi.⁴⁵

Dengan demikian, persepsi menjadi faktor predisposisi yang penting dalam memengaruhi perilaku makan dan pada akhirnya menentukan status gizi remaja.

4) Faktor lingkungan dan sosial

a) Pendidikan orang tua

Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap status gizi remaja. Tingkat pendidikan orang tua berkaitan dengan kemampuan dalam menerima informasi, khususnya terkait kesehatan dan gizi, serta kemampuan dalam menerapkan pola asuh yang baik dalam pemenuhan kebutuhan gizi

anak. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi seimbang, sehingga mampu menyediakan makanan yang berkualitas dan bergizi bagi anggota keluarga. Sebaliknya, rendahnya pendidikan orang tua dapat membatasi pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang adekuat. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang dianalisis dalam hubungannya dengan status gizi remaja, karena berkaitan dengan pola konsumsi dan pemenuhan kebutuhan gizi dalam keluarga.⁴⁶

Selain itu, pendidikan orang tua juga berhubungan dengan pola pengasuhan dan pengambilan keputusan dalam keluarga, termasuk dalam pemilihan jenis makanan dan kebiasaan makan remaja. Dengan demikian, pendidikan orang tua menjadi faktor penting yang secara tidak langsung memengaruhi status gizi remaja melalui pola asuh dan perilaku makan.⁴⁶

b) Pendapatan orang tua

Pendapatan keluarga merupakan faktor sosial ekonomi yang memengaruhi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi. Tingkat pendapatan menentukan daya beli keluarga terhadap bahan makanan yang berkualitas dan beragam, sehingga berpengaruh terhadap asupan gizi remaja. Penelitian Mauridha (2023) menunjukkan bahwa pendapatan keluarga berhubungan

dengan status gizi remaja, di mana keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi dibandingkan keluarga dengan pendapatan rendah.⁴⁷

Pendapatan yang rendah dapat menjadi hambatan dalam memenuhi kebutuhan pangan baik dari segi kualitas maupun kuantitas, sehingga berpotensi menyebabkan masalah gizi. Faktor ekonomi juga memengaruhi kebiasaan konsumsi remaja, seperti uang jajan yang diberikan oleh orang tua. Semakin tinggi pendapatan keluarga, semakin besar kemungkinan remaja memiliki akses terhadap berbagai jenis makanan, baik yang sehat maupun tidak sehat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi.⁴⁷

c) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial merupakan faktor yang memengaruhi perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari, termasuk perilaku makan dan gaya hidup. Lingkungan sosial mencakup interaksi dengan teman sebaya, keluarga, serta masyarakat sekitar yang dapat membentuk kebiasaan dan pola hidup remaja. Penelitian Nabila dan Musniati (2026) menunjukkan bahwa faktor teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial berperan dalam membentuk perilaku makan dan aktivitas fisik. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan kelompoknya, termasuk dalam memilih jenis makanan, frekuensi makan, serta aktivitas sehari-hari.³³

Lingkungan sosial yang mendukung perilaku sehat, seperti kebiasaan makan bergizi dan aktivitas fisik yang cukup, dapat membantu menjaga status gizi yang optimal. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat mendorong perilaku tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik.³³

f. Dampak status gizi remaja

1) Kesehatan reproduksi

Status gizi remaja memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan reproduksi, terutama pada remaja putri. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi dan perkembangan organ reproduksi. Remaja putri dengan status gizi yang tidak optimal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, berisiko mengalami gangguan fungsi reproduksi seperti ketidakaturan siklus menstruasi dan gangguan hormonal. Selain itu, kekurangan energi kronis dan defisiensi zat gizi tertentu juga dapat mempengaruhi pematangan sistem reproduksi dan kesehatan reproduksi di masa depan.

Penelitian Jacobson et al. (2026) menunjukkan bahwa status gizi yang tidak seimbang dapat mempengaruhi fungsi sistem endokrin reproduksi melalui perubahan metabolisme energi dan hormonal dalam tubuh. Kondisi gizi kurang dapat menyebabkan gangguan pada sumbu hipotalamus–hipofisis–gonad yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Sementara itu, obesitas pada remaja juga dapat meningkatkan risiko gangguan reproduksi seperti sindrom ovarium

polikistik dan gangguan menstruasi. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja sangat penting untuk mendukung perkembangan reproduksi yang sehat.⁴⁸

2) Prestasi belajar

Status gizi juga berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan prestasi akademik remaja. Remaja dengan status gizi yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang mengalami masalah gizi. Kekurangan zat gizi tertentu, seperti zat besi, dapat menyebabkan anemia yang berdampak pada penurunan konsentrasi, mudah lelah, serta menurunnya kemampuan berpikir dan belajar. Kondisi ini dapat mempengaruhi prestasi belajar remaja di sekolah.⁴⁹

Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat seperti melewati sarapan atau konsumsi makanan yang kurang bergizi juga dapat mempengaruhi kemampuan belajar remaja. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur dapat menurunkan tingkat konsentrasi dan fokus selama proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan gizi yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung perkembangan kognitif dan prestasi akademik remaja.⁵⁰

3) Kesehatan jangka Panjang

Status gizi pada masa remaja juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan individu di masa dewasa. Masa remaja

merupakan periode penting dalam siklus kehidupan karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik pada masa ini, maka dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan di masa depan, seperti penyakit metabolik, obesitas, dan penyakit kardiovaskular.⁵¹

Selain itu, masalah gizi pada remaja juga dapat mempengaruhi kesehatan generasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami kekurangan gizi memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi kehamilan di masa depan serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah atau stunting. Oleh karena itu, peningkatan status gizi remaja tidak hanya penting bagi kesehatan individu, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dan generasi mendatang.⁵²

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi remaja adalah melalui intervensi berbasis program, salah satunya adalah program makan bergizi gratis (MBG) yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi siswa di lingkungan sekolah.

2. Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

a. Pengertian Program Makan Bergizi Gratis

Secara umum, program dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang direncanakan secara sistematis dan terstruktur untuk mencapai tujuan tertentu dalam jangka waktu tertentu. Program biasanya disusun oleh suatu

organisasi atau pemerintah sebagai bentuk intervensi untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi di masyarakat. Dalam konteks kebijakan publik, program merupakan implementasi dari kebijakan yang dirancang untuk memberikan manfaat langsung kepada kelompok sasaran tertentu melalui kegiatan yang terorganisir dan terencana. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu kebijakan pemerintah yang bertujuan menyediakan makanan bergizi secara gratis kepada kelompok sasaran seperti anak usia sekolah, balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Program ini dirancang sebagai upaya intervensi gizi untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat serta mendukung pembangunan sumber daya manusia yang lebih berkualitas. Program MBG dilaksanakan melalui penyediaan makanan dengan kandungan gizi yang seimbang sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi penerima manfaat.⁵³

Dalam implementasinya, program MBG menjadi bagian dari strategi nasional dalam mengatasi permasalahan gizi di Indonesia. Program ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan makanan, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat melalui perbaikan status gizi, terutama pada kelompok usia sekolah yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan.⁵⁴

Program Makan Bergizi Gratis memiliki beberapa tujuan utama dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dan pembangunan sumber daya manusia. Salah satu tujuan utama program ini adalah mengatasi permasalahan gizi dan menurunkan angka stunting,

khususnya pada anak-anak usia sekolah dan kelompok rentan lainnya. Dengan menyediakan makanan bergizi secara rutin, diharapkan kebutuhan gizi harian anak dapat terpenuhi sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.⁵³

Berjalannya Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak lepas dari peran Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG), yang menjadi garda terdepan. Sejak awal peluncurannya pada 2025, program unggulan Presiden Prabowo Subianto ini menjadi harapan besar untuk menekan masalah gizi buruk di kalangan anak sekolah. Dari dapur SPPG inilah ribuan porsi makanan bergizi diproduksi, dikemas, dan didistribusikan ke sekolah-sekolah setiap hari. Namun, belakangan ini muncul sorotan tajam setelah beberapa kasus keracunan massal terjadi, membuat masyarakat bertanya-tanya tentang peran dan tantangan tim penyedia makanan dalam menjaga kualitas dan keamanan pangan. SPPG adalah unit yang dibentuk oleh Badan Gizi Nasional (BGN) untuk melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis yang tersebar di hampir setiap kecamatan dan kabupaten, sehingga jangkauan program bisa merata hingga ke pelosok. Tugas utama SPPG adalah memastikan makanan bergizi bisa diproduksi sesuai standar, diawasi kualitasnya, dan dikirim tepat waktu ke sekolah-sekolah. SPPG berfungsi sebagai dapur pusat MBG yang bertanggung jawab penuh pada rantai penyediaan makanan, mulai dari belanja bahan baku hingga distribusi ke siswa. Di dalam struktur SPPG, ada beberapa posisi penting, salah satunya adalah karyawan dapur yang terlibat langsung dalam proses

memasak makanan untuk anak-anak sekolah. Peran karyawan dapur sangat vital, karena dari tangan merekalah kualitas makanan ditentukan.⁵⁴

b. Tujuan program

1) Meningkatkan status gizi

Salah satu tujuan utama Program Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah meningkatkan status gizi anak dan remaja melalui penyediaan makanan bergizi yang seimbang secara rutin. Program ini dirancang sebagai intervensi gizi yang bertujuan memastikan anak usia sekolah memperoleh asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Melalui penyediaan makanan yang mengandung energi, protein, vitamin, dan mineral yang memadai, program ini diharapkan dapat membantu mengatasi berbagai permasalahan gizi yang masih banyak terjadi pada kelompok usia sekolah, seperti kekurangan energi kronis, stunting, maupun defisiensi zat gizi mikro.⁵⁵

Program MBG diluncurkan pemerintah pada tahun 2025 dan menargetkan jutaan penerima manfaat yang meliputi anak sekolah, balita, serta ibu hamil dan menyusui. Penyediaan makanan bergizi secara teratur diharapkan dapat meningkatkan kualitas konsumsi pangan pada kelompok sasaran sehingga berkontribusi pada perbaikan status gizi dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.¹¹

2) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia

Selain meningkatkan status gizi, program MBG juga bertujuan untuk mendukung pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pemenuhan gizi yang baik pada masa anak dan remaja sangat penting karena periode ini merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan kualitas kesehatan dan kemampuan kognitif di masa depan. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, anak diharapkan memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik, daya konsentrasi yang lebih tinggi, serta kemampuan belajar yang optimal. Mencegah anemia dan malnutrisi.⁵⁶

Pemerintah memandang bahwa peningkatan kualitas gizi generasi muda merupakan investasi jangka panjang dalam pembangunan nasional. Program MBG menjadi bagian dari strategi untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif sehingga mampu mendukung terwujudnya visi pembangunan nasional menuju Indonesia Emas 2045.⁵⁶

3) Mencegah anemia dan malnutrisi

Tujuan lain dari program MBG adalah mencegah terjadinya anemia dan malnutrisi pada anak dan remaja. Malnutrisi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta produktivitas individu di masa depan. Melalui penyediaan makanan bergizi dengan komposisi nutrisi yang seimbang, program MBG

diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi penting seperti protein, zat besi, dan vitamin yang berperan dalam mencegah anemia serta berbagai bentuk kekurangan gizi.⁵⁵

Intervensi melalui program pemberian makanan bergizi di sekolah juga dinilai efektif dalam meningkatkan asupan zat gizi harian serta mengurangi risiko defisiensi mikronutrien pada anak dan remaja. Dengan demikian, program MBG tidak hanya berperan dalam memperbaiki status gizi jangka pendek, tetapi juga dalam pencegahan berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan kekurangan gizi.⁵⁵

c. Sasaran program

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu kebijakan strategis pemerintah yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui pemenuhan kebutuhan gizi kelompok rentan. Program ini dirancang untuk menjangkau berbagai kelompok sasaran yang memiliki risiko tinggi mengalami masalah gizi, terutama anak-anak dan remaja usia sekolah. Sasaran utama program MBG adalah peserta didik pada jenjang pendidikan mulai dari prasekolah hingga sekolah menengah, karena kelompok usia ini berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Melalui penyediaan makanan bergizi secara rutin di lingkungan sekolah, program ini diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi

penting bagi siswa sehingga dapat menunjang kesehatan serta kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.⁵⁴

Selain anak usia sekolah, program MBG juga dirancang untuk menjangkau kelompok masyarakat lain yang memiliki kerentanan terhadap masalah gizi, seperti balita serta ibu hamil dan ibu menyusui. Kelompok tersebut termasuk dalam kelompok prioritas karena kebutuhan zat gizi yang tinggi serta perannya yang penting dalam menentukan kualitas kesehatan generasi mendatang. Dengan memberikan akses terhadap makanan bergizi kepada kelompok sasaran tersebut, program MBG diharapkan dapat membantu menurunkan berbagai masalah gizi seperti kekurangan energi kronis, stunting, maupun anemia yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia.⁵⁴

Penetapan sasaran program MBG juga mempertimbangkan faktor sosial dan ekonomi masyarakat. Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi seringkali memiliki akses yang terbatas terhadap makanan bergizi sehingga berisiko mengalami kekurangan gizi. Oleh karena itu, program MBG diarahkan untuk memberikan dukungan tambahan kepada kelompok masyarakat yang kurang mampu, khususnya di wilayah dengan tingkat kerentanan gizi yang tinggi. Dengan demikian, program ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan status gizi, tetapi juga sebagai upaya untuk mengurangi kesenjangan akses terhadap pangan bergizi serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan.⁵⁴

Secara keseluruhan, sasaran program MBG mencakup anak usia sekolah, balita, serta ibu hamil dan menyusui yang merupakan kelompok dengan kebutuhan gizi tinggi dan memiliki peran penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Melalui penetapan sasaran tersebut, program MBG diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan status gizi, mendukung proses belajar anak di sekolah, serta memperbaiki kualitas kesehatan generasi mendatang.

d. Komponen makanan bergizi dalam program

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dirancang untuk menyediakan makanan yang mengandung zat gizi seimbang guna memenuhi kebutuhan nutrisi anak dan remaja. Makanan yang disediakan dalam program ini harus mengandung berbagai zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan secara optimal. Penyediaan makanan bergizi yang seimbang menjadi salah satu strategi intervensi gizi yang efektif untuk meningkatkan status gizi serta mencegah berbagai masalah kekurangan gizi pada kelompok usia sekolah.⁵⁵

Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari serta mendukung proses metabolisme. Pada remaja yang berada dalam masa pertumbuhan, kebutuhan energi relatif lebih tinggi sehingga asupan karbohidrat menjadi sangat penting. Sumber karbohidrat dalam makanan bergizi biasanya berasal dari bahan pangan seperti nasi, jagung, kentang, roti, dan umbi-

umbian. Konsumsi karbohidrat yang cukup dapat membantu memenuhi kebutuhan energi harian serta mendukung aktivitas fisik dan proses belajar pada anak dan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa program pemberian makanan di sekolah yang mengandung sumber karbohidrat yang cukup dapat meningkatkan asupan energi harian dan mendukung status gizi yang lebih baik pada siswa.⁵⁷

Protein merupakan zat gizi penting yang berperan dalam proses pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Pada masa remaja, protein dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otot, perkembangan organ tubuh, serta pembentukan berbagai enzim dan hormon. Sumber protein dapat berasal dari bahan pangan hewani seperti telur, ikan, daging, dan susu, maupun dari sumber nabati seperti kacang-kacangan dan produk olahannya. Program makan bergizi di sekolah yang menyediakan sumber protein berkualitas dapat membantu meningkatkan status gizi anak serta mendukung perkembangan fisik yang optimal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian makanan sekolah yang mengandung protein yang cukup dapat meningkatkan asupan zat gizi makro dan membantu mencegah kekurangan gizi pada anak usia sekolah.⁵⁷

Vitamin merupakan zat gizi mikro yang berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, meningkatkan sistem kekebalan, serta mendukung berbagai proses metabolisme. Vitamin dapat diperoleh dari berbagai jenis sayur-sayuran dan buah-buahan yang umumnya menjadi bagian dari menu makanan bergizi seimbang. Pada remaja, vitamin seperti vitamin A,

vitamin C, dan vitamin B kompleks berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa program pemberian makanan di sekolah yang mencakup konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan asupan vitamin serta memperbaiki kualitas diet anak dan remaja.⁵⁷

Mineral merupakan zat gizi mikro yang memiliki peran penting dalam berbagai fungsi fisiologis tubuh, termasuk pembentukan tulang, produksi sel darah merah, serta menjaga keseimbangan cairan tubuh. Beberapa mineral penting bagi remaja antara lain zat besi, kalsium, dan seng. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin dan pencegahan anemia, sementara kalsium penting untuk pertumbuhan tulang yang optimal. Kekurangan mineral tertentu dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti anemia dan gangguan pertumbuhan. Oleh karena itu, program pemberian makanan bergizi di sekolah yang mengandung mineral penting dapat membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien serta mendukung kesehatan anak dan remaja secara keseluruhan.⁵⁷

Berdasarkan standar gizi dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG), takaran satu porsi makanan untuk siswa SMA dirancang untuk memenuhi sekitar 30–35% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian. Dalam satu kali pemberian makan, biasanya diberikan pada waktu makan siang, satu porsi makanan mengandung sekitar 762,5 kkal energi. Selain itu, makanan tersebut juga mengandung sekitar 32,1 gram protein, 36,4

gram lemak, dan 31,0 gram karbohidrat. Komposisi zat gizi tersebut disusun agar dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi penting bagi remaja yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Melalui pemenuhan kebutuhan gizi tersebut, program MBG diharapkan dapat mendukung kesehatan, aktivitas belajar, serta meningkatkan status gizi siswa.¹¹

e. Peran program makan sekolah dalam meningkatkan status gizi

1) Meningkatkan asupan gizi

Salah satu peran utama program makan sekolah adalah meningkatkan asupan zat gizi harian siswa. Penyediaan makanan bergizi di sekolah dapat membantu memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik serta proses pertumbuhan. Penelitian menunjukkan bahwa program makan sekolah dapat meningkatkan asupan zat gizi penting seperti protein, zat besi, dan vitamin C pada siswa, yang berkontribusi terhadap perbaikan status gizi serta penurunan prevalensi anemia. Selain itu, program makan sekolah juga dapat meningkatkan keragaman konsumsi pangan serta membantu mengurangi risiko kekurangan zat gizi pada anak dan remaja.⁵⁸

2) Memperbaiki pola makan

Selain meningkatkan asupan gizi, program makan sekolah juga berperan dalam memperbaiki pola makan siswa. Melalui penyediaan menu makanan yang sehat dan seimbang di sekolah, siswa dapat

terbiasa mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung berbagai kelompok pangan seperti sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Program makan sekolah yang disertai dengan edukasi gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait pola makan sehat. Dengan demikian, program ini dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik pada anak dan remaja serta mendorong penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁸

3) Meningkatkan Kesehatan dan konsentrasi belajar

Program makan sekolah juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan serta kemampuan belajar siswa. Anak yang mendapatkan asupan makanan bergizi yang cukup cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik sehingga dapat mengikuti kegiatan belajar secara optimal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian makanan bergizi di sekolah dapat meningkatkan status gizi serta berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan prestasi belajar siswa. Program pemberian makanan bergizi gratis bahkan terbukti dapat meningkatkan tingkat konsentrasi belajar siswa secara signifikan setelah menerima intervensi makanan bergizi selama periode tertentu.⁵⁹

Namun demikian, keberhasilan program tersebut tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai dan menerima program tersebut. Dalam hal

ini, persepsi remaja terhadap makanan sehat maupun program MBG menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi mereka.

3. Persepsi tentang Makanan Sehat

a. Pengertian

Persepsi merupakan proses psikologis yang menggambarkan bagaimana individu menerima, memahami, dan menafsirkan informasi yang diperoleh dari lingkungan melalui pancaindra. Persepsi berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang menilai suatu kondisi kesehatan, mengambil keputusan terkait perilaku kesehatan, serta merespons berbagai stimulus yang berkaitan dengan kesehatan. Melalui proses persepsi, individu dapat memberikan makna terhadap berbagai informasi yang diterima sehingga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu. Dengan demikian, persepsi tidak hanya berkaitan dengan proses penerimaan rangsangan, tetapi juga melibatkan proses kognitif yang kompleks yang dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, serta kondisi psikologis individu. Dalam konteks kesehatan masyarakat, persepsi individu terhadap suatu program kesehatan atau intervensi gizi dapat mempengaruhi tingkat penerimaan serta partisipasi terhadap program tersebut. Persepsi yang positif terhadap program kesehatan dapat mendorong individu untuk mengikuti dan memanfaatkan program secara optimal, sedangkan persepsi yang kurang

baik dapat menjadi hambatan dalam keberhasilan pelaksanaan program kesehatan.⁶⁰

Secara psikologis, persepsi juga dipahami sebagai proses interpretasi terhadap stimulus yang diterima oleh indera manusia. Stimulus dapat berupa berbagai informasi yang berasal dari lingkungan, seperti rangsangan visual, suara, rasa, bau, maupun sentuhan. Informasi tersebut kemudian diproses oleh sistem saraf dan otak sehingga menghasilkan pemahaman atau makna tertentu bagi individu. Persepsi melibatkan proses pengorganisasian, pengenalan, dan interpretasi informasi sensorik sehingga seseorang dapat memahami lingkungan di sekitarnya dan memberikan respons yang sesuai terhadap stimulus yang diterima. Proses persepsi tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus yang diterima, tetapi juga oleh berbagai faktor internal seperti pengalaman masa lalu, pengetahuan, motivasi, serta nilai yang dimiliki individu. Oleh karena itu, dua individu dapat memiliki persepsi yang berbeda terhadap stimulus yang sama karena adanya perbedaan latar belakang dan pengalaman. Dalam penelitian kesehatan, pemahaman mengenai persepsi menjadi penting karena persepsi individu terhadap suatu informasi atau program kesehatan dapat mempengaruhi perilaku kesehatan yang ditunjukkan oleh individu tersebut.⁶¹

b. Persepsi terhadap makanan sehat

Persepsi terhadap makanan sehat merupakan proses bagaimana individu menilai dan memahami suatu makanan berdasarkan informasi

yang diterima melalui pancaindra serta pengalaman yang dimiliki sebelumnya. Dalam proses ini, individu menginterpretasikan berbagai karakteristik makanan seperti rasa, aroma, warna, tekstur, kandungan gizi, serta manfaat kesehatan yang dianggap dimiliki oleh makanan tersebut. Penilaian tersebut kemudian membentuk persepsi seseorang mengenai apakah suatu makanan dianggap sehat atau tidak. Persepsi terhadap kesehatan suatu makanan tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan gizi, tetapi juga oleh berbagai atribut produk seperti label makanan, informasi nutrisi, serta persepsi konsumen terhadap kualitas makanan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa konsumen sering menilai makanan sehat berdasarkan faktor seperti komposisi bahan, informasi nutrisi, serta persepsi manfaat kesehatan yang mereka pahami dari makanan tersebut. Pada remaja, persepsi terhadap makanan juga berkaitan dengan preferensi rasa dan kemudahan memperoleh makanan. Remaja cenderung memilih makanan yang dianggap menarik secara visual, memiliki rasa yang enak, serta mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Oleh karena itu, persepsi terhadap makanan sehat dapat mempengaruhi pilihan makanan dan pola konsumsi remaja dalam kehidupan sehari-hari.⁶²

Persepsi terhadap makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal meliputi pengetahuan tentang gizi, persepsi terhadap bentuk tubuh, pengalaman sebelumnya dalam mengonsumsi makanan, serta sikap individu terhadap makanan sehat. Pengetahuan gizi yang baik dapat

membantu individu memahami manfaat makanan sehat sehingga membentuk persepsi yang lebih positif terhadap makanan bergizi.⁶³

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang mempengaruhi persepsi makanan, seperti pengaruh teman sebaya, keluarga, media, serta kondisi sosial ekonomi. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa faktor seperti pengetahuan gizi, pengaruh media, tingkat pendidikan orang tua, serta jumlah uang saku dapat mempengaruhi motif pemilihan makanan pada remaja. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk persepsi remaja terhadap makanan dan pada akhirnya mempengaruhi pilihan makanan yang mereka konsumsi.⁶³

Dengan demikian, persepsi terhadap makanan sehat merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Persepsi yang positif terhadap makanan sehat dapat mendorong individu untuk mengonsumsi makanan bergizi secara lebih baik, sedangkan persepsi yang kurang baik terhadap makanan sehat dapat menjadi hambatan dalam penerapan pola makan yang sehat.

c. Faktor yang mempengaruhi persepsi makanan

1) Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi persepsi individu terhadap makanan sehat. Individu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memahami kandungan nutrisi suatu makanan serta manfaatnya bagi kesehatan. Pengetahuan tersebut dapat mempengaruhi cara seseorang

menilai kualitas makanan dan menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi berhubungan dengan perilaku membaca label pangan serta pemahaman terhadap nilai kesehatan suatu makanan pada remaja, sehingga dapat mempengaruhi persepsi dan keputusan dalam memilih makanan.⁶⁴

2) Pengalaman makan

Pengalaman sebelumnya dalam mengonsumsi suatu makanan juga dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap makanan tersebut. Pengalaman yang menyenangkan saat mengonsumsi makanan tertentu dapat membentuk persepsi positif sehingga individu cenderung memilih makanan tersebut di masa mendatang. Sebaliknya, pengalaman yang kurang menyenangkan dapat menyebabkan penolakan terhadap makanan tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman paparan makanan sebelumnya dapat mempengaruhi preferensi dan persepsi terhadap rasa serta penerimaan makanan pada individu, khususnya pada kelompok anak dan remaja.⁶⁵

3) Preferensi rasa

Preferensi rasa merupakan salah satu faktor yang sangat kuat dalam mempengaruhi persepsi makanan. Individu cenderung memilih makanan yang memiliki rasa yang disukai, seperti rasa manis atau gurih. Pada remaja, preferensi rasa sering kali menjadi faktor utama dalam menentukan pilihan makanan dibandingkan dengan pertimbangan nilai gizi. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi

terhadap rasa makanan dapat mempengaruhi pilihan makanan serta pola konsumsi, sehingga rasa menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan preferensi makanan pada remaja.⁶⁶

4) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap makanan. Lingkungan sosial meliputi pengaruh keluarga, teman sebaya, sekolah, serta budaya yang berkembang di masyarakat. Remaja sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang ada di lingkungan sekitarnya, seperti pola makan keluarga atau pilihan makanan yang dikonsumsi oleh teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor sosial dan budaya yang ada di lingkungan masyarakat, termasuk norma sosial dan akses terhadap makanan tertentu.⁶⁷

Secara keseluruhan, persepsi terhadap makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor internal seperti pengetahuan gizi, pengalaman makan, dan preferensi rasa, maupun faktor eksternal seperti lingkungan sosial. Pemahaman mengenai faktor-faktor tersebut penting dalam upaya meningkatkan perilaku makan sehat, terutama pada kelompok remaja yang sedang berada dalam masa pembentukan kebiasaan makan.

d. Hubungan persepsi dan perilaku makan

Persepsi individu terhadap makanan memiliki peran penting dalam menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi. Persepsi terbentuk melalui proses penilaian terhadap berbagai karakteristik makanan seperti rasa, nilai gizi, tampilan, serta manfaat kesehatan yang diyakini oleh individu. Persepsi yang positif terhadap makanan sehat dapat mendorong seseorang untuk memilih makanan yang bergizi dan seimbang, sedangkan persepsi yang kurang baik terhadap makanan sehat dapat menyebabkan individu lebih memilih makanan yang kurang sehat.⁶⁸

Pada remaja, proses pembentukan pilihan makanan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan gizi, persepsi terhadap bentuk tubuh, pengaruh media, serta lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut berkaitan dengan motif pemilihan makanan pada remaja dan berperan dalam membentuk perilaku makan mereka. Persepsi yang dimiliki remaja terhadap makanan dapat mempengaruhi keputusan mereka dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Selain itu, persepsi terhadap karakteristik sensorik makanan seperti rasa juga memiliki pengaruh besar terhadap pilihan makanan. Studi menunjukkan bahwa persepsi terhadap rasa makanan dapat mempengaruhi preferensi makanan dan pola konsumsi pada remaja. Individu cenderung memilih makanan dengan rasa yang dianggap lebih enak atau menarik, sehingga persepsi terhadap rasa menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan pilihan makanan.⁶⁸

Selain mempengaruhi pilihan makanan, persepsi juga berperan dalam menentukan tingkat penerimaan individu terhadap suatu makanan. Penerimaan makanan berkaitan dengan sejauh mana seseorang bersedia mengonsumsi atau menolak makanan tertentu. Persepsi terhadap rasa, tekstur, aroma, serta tampilan makanan dapat mempengaruhi tingkat penerimaan tersebut. Makanan yang dipersepsikan memiliki rasa yang enak dan tampilan yang menarik cenderung lebih mudah diterima oleh individu, sedangkan makanan yang dianggap kurang menarik dapat ditolak meskipun memiliki kandungan gizi yang baik.

Penelitian Nawajeeh et al. (2020) menunjukkan bahwa persepsi terhadap atribut sensorik makanan seperti rasa memiliki hubungan yang kuat dengan preferensi makanan dan tingkat konsumsi makanan pada remaja. Individu yang memiliki persepsi positif terhadap karakteristik makanan tertentu cenderung lebih menerima dan mengonsumsi makanan tersebut secara lebih sering. Sebaliknya, persepsi negatif terhadap makanan dapat menurunkan tingkat penerimaan serta frekuensi konsumsi makanan tersebut.⁶⁸

Dengan demikian, persepsi terhadap makanan memiliki hubungan yang erat dengan perilaku makan individu. Persepsi yang positif terhadap makanan sehat dapat mendorong terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat, sedangkan persepsi yang kurang baik terhadap makanan sehat dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat penerapan pola makan yang seimbang.

e. Persepsi siswa terhadap program makan di sekolah

Persepsi siswa terhadap program makan di sekolah merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan program gizi berbasis sekolah. Persepsi tersebut terbentuk dari pengalaman siswa dalam menilai berbagai aspek makanan yang disediakan, seperti rasa, tampilan, variasi menu, serta tingkat kepuasan terhadap makanan yang diberikan. Apabila siswa memiliki persepsi yang positif terhadap makanan yang disediakan, maka mereka cenderung lebih menerima dan mengonsumsi makanan tersebut sehingga program makan sekolah dapat memberikan manfaat yang optimal bagi peningkatan status gizi siswa.

1) Rasa makanan

Rasa makanan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi persepsi siswa terhadap makanan yang disediakan di sekolah. Rasa yang enak dan sesuai dengan preferensi siswa dapat meningkatkan penerimaan serta konsumsi makanan yang diberikan. Penelitian menunjukkan bahwa karakteristik sensorik makanan seperti rasa, aroma, dan tekstur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat penerimaan makanan pada siswa. Makanan yang memiliki rasa yang disukai cenderung lebih banyak dikonsumsi, sedangkan makanan yang kurang sesuai dengan preferensi rasa siswa sering kali tidak dihabiskan dan berpotensi menjadi sisa makanan.⁶⁹

2) Tampilan makanan

Tampilan makanan juga berperan penting dalam membentuk persepsi siswa terhadap makanan sekolah. Tampilan makanan yang menarik, warna yang cerah, serta penyajian yang baik dapat meningkatkan minat siswa untuk mencoba dan mengonsumsi makanan tersebut. Studi mengenai penerimaan makanan sekolah menunjukkan bahwa makanan dengan tampilan yang menarik, warna yang cerah, serta bentuk yang mudah dikenali cenderung lebih disukai oleh siswa dibandingkan makanan dengan tampilan yang kurang menarik.⁷⁰

3) Variasi menu

Variasi menu menjadi faktor penting dalam membentuk persepsi siswa terhadap program makan di sekolah. Menu yang bervariasi dapat mencegah kebosanan siswa terhadap makanan yang disediakan serta meningkatkan minat siswa untuk mengikuti program makan sekolah secara berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap variasi menu berkaitan dengan meningkatnya partisipasi siswa dalam program makan sekolah. Siswa yang menilai menu makanan lebih bervariasi dan menarik cenderung lebih sering mengikuti program makan sekolah dibandingkan siswa yang memiliki persepsi negatif terhadap variasi menu yang disediakan.⁷¹

4) Kepuasan terhadap makanan

Kepuasan terhadap makanan merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan program makan di sekolah. Kepuasan siswa

dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti rasa makanan, tampilan makanan, porsi yang diberikan, serta variasi menu yang tersedia. Tingkat kepuasan yang tinggi terhadap makanan sekolah dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam program makan sekolah serta meningkatkan kemungkinan siswa untuk mengonsumsi makanan yang diberikan secara optimal. Sebaliknya, tingkat kepuasan yang rendah dapat menyebabkan siswa enggan mengikuti program makan sekolah sehingga tujuan program dalam meningkatkan status gizi siswa menjadi kurang optimal.⁷¹

Secara keseluruhan, persepsi siswa terhadap program makan sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kualitas makanan yang disediakan. Rasa makanan, tampilan makanan, variasi menu, serta kepuasan terhadap makanan merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi penerimaan dan konsumsi makanan oleh siswa. Oleh karena itu, penyelenggaraan program makan sekolah perlu memperhatikan aspek-aspek tersebut agar program dapat diterima dengan baik oleh siswa serta mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan status gizi.

f. Persepsi dalam Konteks Gizi dan Pengukurannya

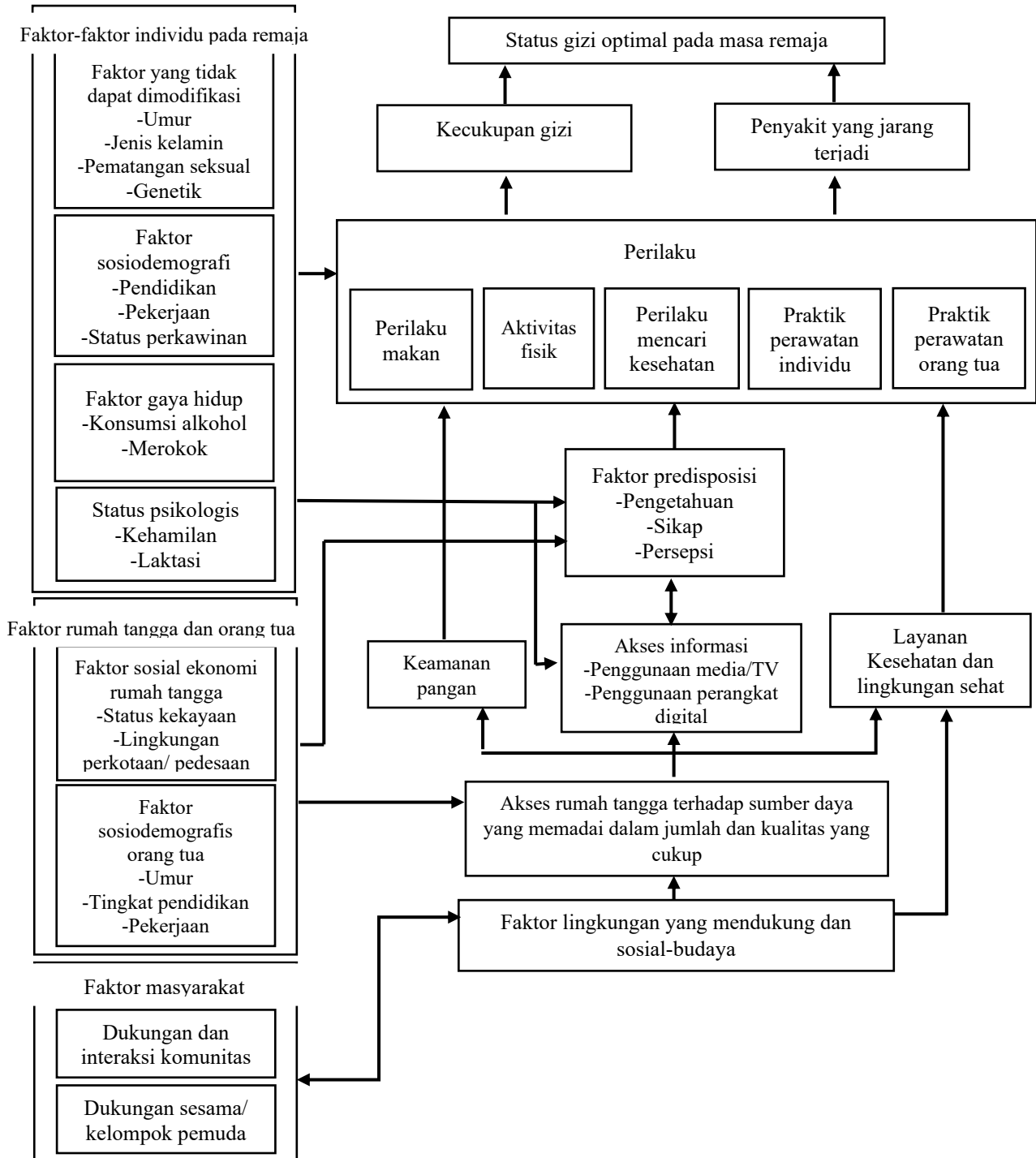
Dalam bidang gizi, persepsi individu terhadap makanan sehat memiliki peranan penting dalam menentukan pilihan dan kebiasaan makan sehari-hari. Persepsi yang positif terhadap makanan sehat cenderung mendorong individu untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang

bermanfaat bagi kesehatan. Pada kelompok remaja, persepsi terhadap makanan yang dikonsumsi menjadi faktor yang penting karena masa remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan makan yang dapat berlanjut hingga usia dewasa.⁷²

Persepsi merupakan konstruk psikologis yang bersifat abstrak dan tidak dapat diukur secara langsung. Oleh karena itu, pengukuran persepsi dilakukan secara tidak langsung melalui instrumen berupa kuesioner yang memuat pernyataan-pernyataan terkait keyakinan, penilaian, dan pandangan individu terhadap suatu objek. Dalam konteks penelitian gizi, persepsi terhadap makanan sehat diukur melalui pernyataan yang mencerminkan pandangan individu mengenai kualitas, manfaat, serta kebiasaan konsumsi makanan sehat.⁷³

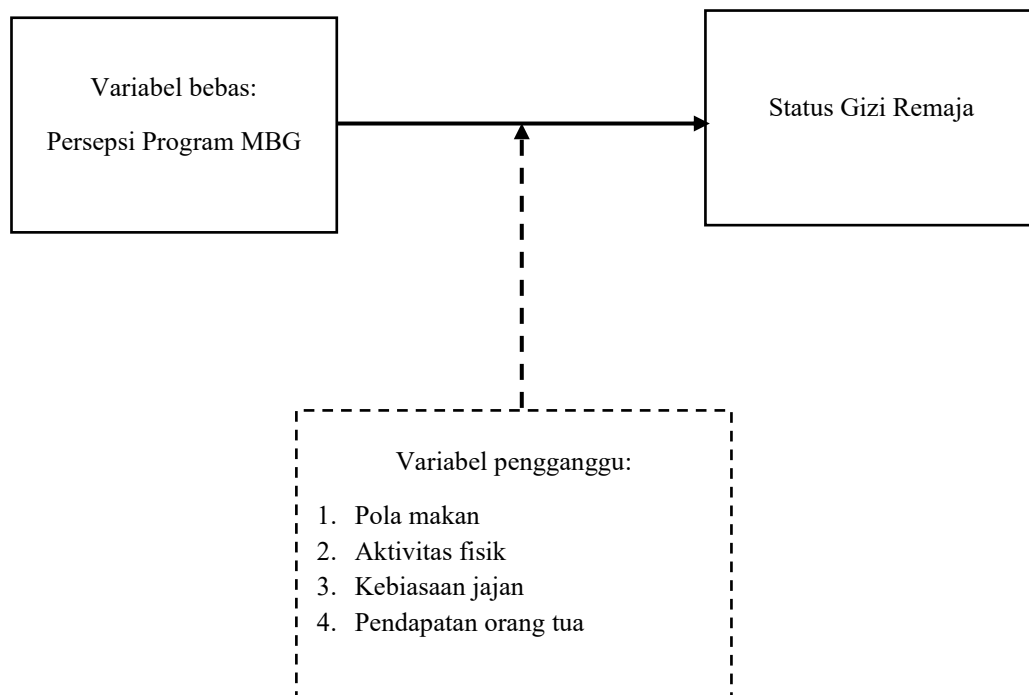
Salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur persepsi terhadap makanan sehat adalah kuesioner persepsi program MBG yang dibuat oleh Penulis. Instrumen persepsi ini dinilai relevan untuk digunakan dalam penelitian ini karena mampu mengukur persepsi terhadap makanan sehat secara komprehensif. Dalam penelitian ini, kuesioner persepsi dibuat dengan penyesuaian konteks menjadi persepsi siswi terhadap Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sehingga instrumen merepresentasikan konsep persepsi terhadap makanan sehat.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Status Gizi pada Remaja (UNICEF Indonesia, 2017)

C. Kerangka Konsep

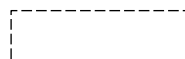


Gambar 2. Kerangka konsep

Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Arah hubungan

D. Hipotesis/ Pertanyaan Penelitian**1. Hipotesis Nol (H_0):**

Tidak terdapat hubungan antara persepsi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan status gizi siswi di SMAN 1 Srandakan Bantul.

2. Hipotesis Alternatif (H_a):

Terdapat hubungan antara persepsi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan status gizi siswi di SMAN 1 Srandakan Bantul.