

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Remaja adalah individu yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Masa remaja adalah peralihan yang disertai dengan perkembangan dari aspek lainnya yang ada pada tubuh remaja, baik psikologi maupun sosial. Pertumbuhan remaja dengan usia yang sama sering berbeda dalam hal ukuran tubuh. Asupan energi sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak memenuhi dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut terganggu. Masalah gizi yang sering dialami remaja antara lain kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi. Masalah gizi lebih dapat berkaitan dengan seringnya mengonsumsi makanan olahan dengan nilai gizi kurang, namun memiliki banyak kalori yang dapat memicu obesitas pada usia remaja (Rizky, 2020).

Kebiasaan makan remaja akan sangat mempengaruhi Kesehatan remaja itu sendiri, termasuk status gizi. Status gizi sebaiknya berada dalam kondisi yang adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja untuk selanjutnya. Masa remaja harus benar-benar diperhatikan karena pada masa remaja rentan mengalami defisiensi zat gizi misalnya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan akan menuntut penyesuaian asupan dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi para remaja. Anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan makan remaja yang baik dapat dilakukan dengan memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik. Para orang tua umumnya kurang memperhatikan kegiatan makanan anaknya, karena anak sudah mulai melakukan banyak aktivitas di luar rumah, sehingga untuk pengawasan jenis makanan yang mereka konsumsi sedikit sulit. Kebutuhan energi remaja dapat dipenuhi dari konsumsi energi yang berasal dari makanan yang dibutuhkan untuk menutupi pengeluaran energi sesuai dengan ukuran tubuh dengan aktivitas fisik yang mereka lakukan misalnya olahraga, bermain, atau membantu orang tua. Selama remaja harus dipenuhi dengan makanan yang bergizi baik dan seimbang (Rizky, 2020).

Status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang kemudian

diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Rizky, 2020).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja Indonesia masih menjadi isu penting. Pada kelompok usia 13–15 tahun, tercatat 17,5% mengalami stunting, 5,5% mengalami thinness (berat badan kurang), dan 12,1% mengalami overweight. Sementara pada kelompok usia 16–18 tahun, prevalensi stunting meningkat menjadi 20,1%, dengan 6,6% mengalami berat badan kurang dan 8,8% mengalami berat badan berlebih. Temuan ini menegaskan bahwa remaja Indonesia menghadapi beban gizi yang dapat berdampak pada pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta produktivitas di masa depan. (Rizky dkk, 2025).

Menurut Rahmi dkk, (2020) kebiasaan mengonsumsi jajanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Jajanan merupakan makanan atau cemilan yang biasanya dijual di tempat-tempat umum, seperti pasar, sekolah atau dipinggir jalan. Jajanan yang mengandung lemak tinggi dapat mempengaruhi kesehatan remaja. Pada masa remaja terjadi growth spurt atau percepatan pertumbuhan kedua yang berakhir sampai usia dewasa. Untuk memenuhi pertumbuhan cepat, remaja harus mengonsumsi makanan yang cukup dari segi kuantitas maupun kualitas (Rizky dkk, 2025).

Menurut FAO, makanan jajanan merupakan makanan atau minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima dan dapat langsung dikonsumsi tanpa diolah kembali (Asmariansi dkk, 2025). Di Indonesia, jajanan umumnya mengandung bahan tambahan pangan (BTP) seperti pengawet, pewarna, pemanis, dan penyedap rasa, di mana beberapa jenis BTP tertentu dilarang penggunaannya karena membahayakan kesehatan Standardisasi dkk, (2012). Kondisi keamanan pangan Indonesia masih menjadi perhatian, terlihat dari Global Food Security Index tahun 2019 yang menempatkan Indonesia pada peringkat 62 dari 113 negara dengan indeks kualitas dan keamanan pangan sebesar 47,1, termasuk kategori rendah (Lestari, 2025).

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Anak usia sekolah yang kekurangan gizi maupun kelebihan gizi dapat terhambat produktivitasnya. Beberapa

gejala yang ditimbulkan diantaranya mudah mengantuk, kurang bergairah sehingga mengganggu proses belajar. Asupan makanan akan mempengaruhi status gizi pada anak. Kekurangan dan kelebihan asupan makanan sama-sama memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi seimbang yang harus dipenuhi agar status gizi anak tergolong normal (Fitriana dkk, 2022).

Program makan bergizi gratis merupakan sebuah kebijakan dan inisiatif dari pemerintah yang bertujuan untuk menyediakan makanan sehat serta bergizi secara cuma-cuma kepada kelompok masyarakat tertentu, khususnya anak-anak usia sekolah dasar, sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas. Hal ini dilakukan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan, kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Program ini dirancang untuk membantu pemenuhan kebutuhan gizi harian anak-anak, mengurangi angka stunting, serta mendorong kehadiran dan konsentrasi siswa di sekolah. Menurut Tria makanan bergizi gratis merupakan program untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, asalkan sesuai dengan standar gizi seimbang dan memperhatikan faktor lain yang berhubungan dengan status gizi dan kesehatan anak (Rahmah et al., 2025).

Tingkat kesukaan merupakan indikator penting yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menghabiskan makanan yang disajikan. Kesukaan dipengaruhi oleh persepsi terhadap kualitas makanan, baik dari segi rasa, tekstur, maupun penampilan. Pada anak usia sekolah, tingkat kesukaan sangat dipengaruhi oleh kegemaran pribadi, pengalaman makan sebelumnya, hingga preferensi rasa yang sering kali lebih dominan dibandingkan pertimbangan nilai gizi. Oleh karena itu, melihat kesukaan siswa terhadap menu MBG melalui persentase sisa makanan dapat memberikan gambaran yang objektif mengenai penerimaan anak terhadap makanan yang disediakan. Sisa makanan (*food waste*) sendiri merupakan indikator objektif dalam menilai keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi, termasuk sekolah. Sisa makanan yang rendah menunjukkan penerimaan makanan yang baik, sedangkan sisa yang tinggi menandakan bahwa menu kurang sesuai dengan preferensi siswa atau terdapat kendala dalam penyajiannya. Dengan demikian, evaluasi sisa makanan sangat penting dilakukan sebagai bentuk perbaikan berkelanjutan terhadap kualitas program MBG (Fahmilusman, 2025).

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) secara umum diterima dengan baik sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan motivasi belajar siswa. Dari perspektif orang tua, program ini dinilai sangat membantu secara ekonomi karena menghemat uang saku harian dan mengurangi kerepotan dalam menyiapkan bekal setiap pagi. Selain itu, orang tua mengamati adanya peningkatan status gizi dan semangat sekolah pada anak-anak mereka, meskipun terdapat kekhawatiran terkait aspek ke higienisan makanan serta dampak negatif terhadap pendapatan pedagang kantin sekolah. Di sisi lain, para guru mencatat bahwa siswa menjadi lebih antusias datang ke sekolah dan cenderung mulai mengadopsi pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi jajanan sembarangan. Daya terima yang rendah terhadap makanan pokok meningkatkan perilaku jajan sebagai kompensasi atas kekurangan asupan makanan utama, sementara daya terima yang tinggi mengurangi kecenderungan jajan (Lubis dkk, 2025).

Menimbang permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian pada SMA Negeri 4 Kota Kupang dengan mengangkat judul “Hubungan Daya Terima Menu Makan Bergizi Gratis Dengan Status Gizi Dan Pola Konsumsi Jajanan Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Kota Kupang”.

Saya tertarik mengambil judul penelitian ini karena Remaja memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Masalah gizi seperti obesitas dan kekurangan gizi masih menjadi isu kesehatan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Diharapkan makanan bergizi gratis mampu memenuhi asupan nutrisi remaja, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga kurang mampu dan juga dapat menurunkan pola konsumsi jajan. Pola konsumsi remaja dapat mempengaruhi status gizi mereka, sehingga perlu dipahami bagaimana hubungan antara daya terima menu makanan bergizi gratis dengan pola jajan remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan status gizi remaja dan memberikan rekomendasi untuk program makanan bergizi gratis yang lebih efektif.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana hubungan daya terima menu makanan bergizi gratis dengan status gizi dan pola konsumsi jajanan pada remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang?.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

- a) Mengetahui hubungan daya terima menu makan bergizi gratis dengan status gizi dan pola konsumsi jajanan pada remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui gambaran daya terima menu makan bergizi gratis pada remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang.
- b) Mengetahui gambaran status gizi remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang.
- c) Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi jajanan pada remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang.
- d) Menganalisis hubungan daya terima menu makan bergizi gratis dengan status gizi remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang.
- e) Menganalisis hubungan daya terima menu makan bergizi gratis dengan pola konsumsi jajanan pada remaja di SMA Negeri 4 Kota Kupang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi masyarakat (Siswa)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta dampak penerimaan menu makan bergizi gratis terhadap status gizi dan kesehatan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam memilih jajanan yang sehat sehingga dapat mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan prestasi belajar secara optimal.

2. Bagi sekolah

Manfaat Penelitian bagi SMA Negeri 4 Kota Kupang ialah untuk bahan masukan dalam menyusun beberapa program yang akan dilakukan, serta sebagai perencanaan untuk kedepannya agar lebih selektif terhadap jajanan di sekolah.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti dalam menerapkan metode penelitian di bidang gizi masyarakat, khususnya terkait daya terima makanan, pola konsumsi jajanan, dan status gizi remaja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sarana pengembangan kemampuan analisis dan penulisan ilmiah serta sebagai syarat penyelesaian studi.

4. Bagi Institusi Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan bahan pustaka ilmiah di lingkungan kampus, khususnya dalam bidang kesehatan dan gizi masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pengabdian kepada masyarakat.

E. KEASLIHAN PENELITIAN

Tabel 2. Keaslian Peneliti

Nama Peneliti	Judul Peneliti	Hasil	Persamaan	Perbedaan
(Juli & Usia, 2025)	“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisi kdengan Status Gizi pada Remaja Usia 13 18 Tahun di Kelurahan Nunu”	“Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi”	Sama-sama meneliti status gizi dan konsumsi jajan pada remaja	Tidak meneliti daya terima menu makanan bergizi gratis.
(Triyatna et al., 2023)	“Hubungan Kecukupan Energi dan Protein, Daya Terima Makanan dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pelajar Boarding School SMP Muhammadiyah 5 Samarinda’	“Terdapat hubungan yang bermakna antara daya terima makanan terhadap status gizi.”	Sama-sama meneliti daya terima menu makanan terhadap status gizi.	Tidak meneliti pola konsumsi jajan remaja.
(Fahmilusman, 2025)	“Deskripsi Tingkat Penerimaan Makanan Bergizi Gratis (MBG) di SDN 50 Kota Ternate.”	“Tingkat daya terima siswa terhadap Makanan Bergizi Gratis (MBG) berada pada kategori baik.’	Sama-sama meneliti daya terima menu makanan bergizi geratis.	Tidak meneliti status gizi remaja dan pola konsumsi jajan.
	“Hubungan Kebiasaan Makan dan Penampilan Makanan Dengan Daya Terima Makanan pada Program Makan Bergizi	Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siswa dengan daya terima makanan pada program ini	Sama-sama meneliti daya terima menu makanan bergizi geratis.	Tidak meneliti status gizi remaja dan pola konsumsi jajan.

Gratis di SMPN 36
Bandar Lampung

