

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat pesat. Pada masa ini, terjadi peningkatan tinggi badan, berat badan, massa otot, serta perubahan hormonal yang menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi meningkat dibandingkan periode usia sebelumnya (Zahrah et al., 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 16-18 tahun. Pada periode ini, pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta produktivitas belajar. Kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi pada masa remaja dapat berdampak terhadap status gizi, kesehatan, serta kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (WHO, 2024). Status gizi menggambarkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi remaja berusia 16-18 tahun dengan status gizi kurus dan sangat kurus sebesar 7,6%, sementara overweight sebesar 12,1% dan obesitas 4,1% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023; Trisnawati et al., 2026).

Permasalahan gizi pada remaja tidak hanya menjadi tantangan di tingkat nasional, tetapi juga ditemukan di berbagai daerah termasuk Kabupaten Bekasi. Penelitian pada remaja SMA di Kabupaten Bekasi menunjukkan bahwa prevalensi *underweight* pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 14,25%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional, dan berhubungan dengan asupan energi serta zat gizi makro (Anatasya Karno & Fitriani, 2024).

Anak-anak sekolah termasuk kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi. Baik kekurangan maupun kelebihan gizi dapat memberi dampak buruk bagi perkembangan mereka, yang akhirnya juga memengaruhi potensi pertumbuhan ekonomi suatu negara. Anak yang kekurangan gizi akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektualnya. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa anak dan remaja dengan status gizi baik memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi, prestasi akademik yang lebih baik, serta kehadiran yang lebih stabil di sekolah dibandingkan mereka yang memiliki kekurangan gizi

(Miller et al., 2022). Sebaliknya, kekurangan gizi dapat berdampak negatif jangka panjang, seperti keterlambatan perkembangan mental, gangguan fungsi otak, serta menurunnya kemampuan berpikir kritis. Kondisi tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi proses pembelajaran di lingkungan sekolah, termasuk di tingkat pendidikan menengah atas (SMA), di mana aktivitas belajar dan praktik menuntut energi serta konsentrasi tinggi.

Masalah gizi masih menjadi persoalan serius di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2017), masalah gizi yang sering dijumpai antara lain kekurangan energi protein, kekurangan vitamin A, defisiensi yodium, anemia defisiensi, hingga gizi lebih atau obesitas. Dampak kekurangan gizi terhadap anak sekolah tidak bisa dianggap sepele. Anak yang mengalami gizi kurang cenderung mudah mengantuk, cepat lelah, kurang semangat, sehingga menurunkan daya konsentrasi dalam belajar (Efendi et al., 2025). Selain itu, masalah gizi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan risiko penyakit infeksi, bahkan berdampak pada meningkatnya angka kematian ibu dan anak serta menurunnya produktivitas kerja (Kemenkes, 2017).

Hubungan antara kesehatan dan pendidikan anak tidak terlepas dari peran keluarga. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk menyediakan pola makan yang seimbang agar anak memperoleh asupan gizi yang mendukung konsentrasi belajar. Namun, berbagai keterbatasan seperti waktu, pengetahuan gizi, maupun faktor ekonomi sering menjadi kendala utama bagi orang tua dalam menyiapkan menu sehat sehari-hari. Dalam konteks ini, pemenuhan gizi yang memadai sejak dini menjadi fondasi penting dalam pembentukan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Oleh karena itu, penyediaan makanan bergizi tidak dapat hanya dibebankan pada keluarga, tetapi juga membutuhkan dukungan dari lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat (Hanasi et al., 2025).

Berdasarkan informasi yang dirilis oleh Sekretariat Negara, program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan gagasan strategis yang diajukan oleh Pemerintahan Prabowo dalam rangka merealisasikan visi Indonesia yang maju dan berkeadilan. Program ini implementasi nyata dari agenda prioritas nasional Indonesia Emas 2045, serta merespons misi ketujuh dari delapan program Astra Cita, yaitu penguatan pembangunan sumber daya manusia (INDEF, 2024). Inisiatif

tersebut menegaskan bahwa permasalahan gizi tidak dapat dipisahkan dari kerangka pembangunan nasional secara menyeluruh. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) bertujuan untuk menekan prevalensi gizi buruk serta meningkatkan kualitas hidup Masyarakat di wilayah-wilayah tertinggal dan kelompok Masyarakat termiskin yang selama ini seringkali tidak terjangkau oleh layanan dasar negara. (Fitradtya Priyono et al., 2024).

Pada konteks nasional, pemerintah Indonesia berupaya menjawab tantangan ketahanan gizi melalui kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diluncurkan pada Januari 2025. Program ini bertujuan menyediakan makanan bergizi bagi anak sekolah dan ibu hamil, dengan target mencapai 82,9 juta penerima manfaat pada tahun 2029. Melalui kebijakan ini, pemerintah berupaya menurunkan angka stunting serta mendorong partisipasi sekolah di kalangan keluarga berpenghasilan rendah (Faisal Syamsu et al., 2025).

Keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak hanya ditentukan oleh tersedianya makanan bagi peserta didik, tetapi juga oleh kualitas gizi dari menu yang disajikan. Berdasarkan hasil Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi tahun 2012, pola konsumsi pangan yang dianjurkan ditunjukkan melalui proporsi kontribusi energi dari zat gizi makro yang seimbang, yaitu karbohidrat sebesar 50-65%, protein 10-20%, dan lemak 20-30% dari total kebutuhan energi harian. Sementara itu distribusi persentase energi zat gizi makro pada remaja laki-laki dan perempuan usia 16-18 tahun memiliki komposisi yang sama, yakni 55% berasal dari karbohidrat, 15% dari protein, dan 30% dari lemak (Syarfaini et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan analisis kualitas gizi menu yang disajikan dalam program ini untuk memastikan bahwa setiap porsi makanan benar benar memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi harian anak sekolah.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) juga mencerminkan implementasi nilai-nilai *good governance* dalam penyelenggaraan layanan publik, serta transparansi, akuntabilitas, apatisipasi masyarakat, serta efisiensi pelaksanaan program (Dwijayanti et al., 2024). Walaupun demikian, pelaksanaannya menghadapi sejumlah tantangan, antara lain keterbatasan pendanaan, distribusi logistik di daerah terpencil, dan keberlanjutan kebijakan di tingkat lokal (Kiftiyah et al., 2025; Ayuni, 2025; Purnomo et al., 2025). Oleh karena itu, efektivitas

kebijakan gizi nasional sangat bergantung pada koordinasi antarinstansi, partisipasi sekolah, serta peran masyarakat dalam memastikan menu yang disajikan benar-benar bergizi seimbang dan sesuai kebutuhan anak sekolah.

Program Makan Bergizi Gratis di Indonesia muncul sebagai langkah strategis dalam menghadapi permasalahan gizi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini. Program ini menegaskan pentingnya pemenuhan hak anak atas akses pangan yang layak dan bergizi. Namun, pelaksanaan program berskala besar tersebut juga menyimpan potensi risiko, terutama terkait kemungkinan terjadinya keracunan makanan. Hal ini menunjukkan masih adanya kelemahan dalam sistem penjaminan keamanan pangan dan menimbulkan kekhawatiran terhadap pelanggaran hak anak untuk hidup sehat dan aman (Maulia et al., 2025).

Pengalaman dari berbagai program pangan di sekolah sebelumnya mengindikasikan bahwa insiden keracunan makanan pada anak bukan hal yang mustahil dan dapat menimbulkan dampak serius (Suparmi & Desanti, 2016; Arianti & Jaya, 2022). Kejadian tersebut tidak hanya berimplikasi pada kesehatan anak secara langsung, tetapi juga dapat mengurangi kepercayaan masyarakat terhadap kebijakan pemerintah dan mengancam keberlangsungan program yang memiliki tujuan baik tersebut. Situasi ini menempatkan tanggung jawab negara dalam posisi krusial, menuntut adanya sistem hukum dan kebijakan yang kuat untuk melindungi anak-anak dari risiko yang seharusnya bisa dicegah.

Menurut dr. Tirta Prawita Sari, Sp.G.K., M.Sc., pakar gizi dari Universitas Muhammadiyah Jakarta, kasus tersebut mencerminkan pentingnya evaluasi menyeluruh terhadap proses penyediaan makanan dalam program MBG, mulai dari pemilihan bahan baku, proses pengolahan, hingga pendistribusian. Beliau menekankan bahwa pelaksanaan program dengan skala nasional seperti ini harus didukung oleh penerapan standar keamanan pangan, seperti *Hazard Analysis and Critical Control Points* (HACCP), guna mencegah kontaminasi dan risiko keracunan makanan. Kelemahan dalam pengawasan ini menimbulkan pertanyaan tentang sejauh mana hak anak atas pangan yang aman dan sehat telah dijamin, serta bagaimana bentuk tanggung jawab negara ketika terjadi pelanggaran terhadap hak tersebut (UMJ, 2025).

Meskipun Program Makan Bergizi Gratis (MBG) telah mulai diterapkan di berbagai sekolah sebagai upaya peningkatan status gizi peserta didik, evaluasi terhadap kandungan energi dan zat gizi makro menu yang disajikan masih terbatas, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Padahal, kandungan energi dan zat gizi makro merupakan komponen penting dalam menilai kualitas gizi menu, karena berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian remaja yang sedang mengalami pertumbuhan pesat. Oleh karena itu, diperlukan kajian untuk menganalisis kesesuaian kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada menu Makan Bergizi Gratis dengan rekomendasi kebutuhan gizi remaja.

Uraian di atas dapat digaris bawahi bahwa keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak hanya ditentukan oleh tersedianya makanan bagi peserta didik, tetapi juga oleh kesesuaian kandungan gizi remaja. Menu yang mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro secara optimal diharapkan dapat mendukung peningkatan status gizi, kesehatan, serta kualitas sumber daya manusia. Sebaliknya, apabila kandungan gizi menu belum sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan, maka manfaat program tidak akan tercapai secara optimal.

Salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Bekasi merupakan sekolah yang telah menerima implementasi program makan bergizi gratis bagi peserta didiknya. Namun, hingga saat ini belum diketahui secara pasti apakah menu yang disajikan telah sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi makro remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang berlaku. Informasi tersebut penting sebagai bahan evaluasi untuk menilai efektivitas pelaksanaan program di tingkat sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kesesuaian kandungan energi dan zat gizi makro menu program makan bergizi gratis, serta menjadi masukan bagi penyelenggara program dalam upaya meningkatkan kualitas layanan gizi bagi penerima program makan bergizi gratis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Analisis Kandungan Energi dan Zat Gizi Makronutrien Menu Program Makan Bergizi Gratis di SMA Kabupaten Bekasi."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kandungan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada di SMA Kabupaten Bekasi belum diketahui.
2. Kesesuaian kandungan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada menu Program Makan Bergizi Gratis terhadap Angka Kecukupan Gizi remaja usia 16-18 tahun belum diketahui.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak melebar, tidak menimbulkan bias, dan dapat dilakukan secara lebih fokus serta mendalam, maka penelitian ini perlu dibatasi pada ruang lingkup tertentu.

1. Penelitian ini dibatasi pada analisis kandungan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada menu Program Makan Bergizi Gratis yang disediakan bagi peserta didik di SMA Kabupaten Bekasi.
2. Analisis kesesuaian kandungan energi dan zat gizi makro dilakukan dengan membandingkan hasil analisis menu terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja usia 16-18 tahun.

1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah merupakan bagian penting yang harus ada dalam penulisan karya ilmiah. Berdasarkan latar di atas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:

1. Berapa kandungan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) pada menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Kabupaten Bekasi?
2. Bagaimana kesesuaian kandungan energi dan zat gizi makro menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja usia 16-18 tahun?

1.5 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, tujuan berperan sebagai pedoman dasar dalam mengarahkan proses penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga tahap penyelesaian permasalahan yang diteliti. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis kandungan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Kabupaten Bekasi.
2. Menganalisis kesesuaian kandungan energi dan zat gizi makro menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja usia 16-18 tahun.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah analisis kajian ilmiah di bidang ilmu gizi dan tata boga, khususnya mengenai analisis kandungan energi dan zat gizi makro pada menu makanan program Makan Bergizi Gratis (MBG).

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Sekolah: Sebagai bahan informasi mengenai kesesuaian kandungan gizi menu Program Makan Bergizi Gratis yang diterima peserta didik.
- 2) Bagi Penyelenggara Program MBG/SPPG: Sebagai bahan evaluasi dalam penyusunan menu agar sesuai dengan kebutuhan gizi remaja.
- 3) Bagi Pemerintah: Sebagai masukan dalam evaluasi pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis, khususnya terkait kualitas kandungan gizi menu.
- 4) Bagi Peneliti Lain: Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji kandungan zat gizi dan kesesuaian menu Program Makan Bergizi Gratis (MBG).