



Hubungan Antara Literasi Gizi Dengan Persepsi Siswa Terhadap Program Makan Bergizi Gratis pada Kelas XII SMA Negeri 9 Manado

Dasilfa Adhara Fauzi¹ Alexander Sam Leonard Bolang² Shirley Everdina Susanna Kawengian³

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado,
Indonesia

Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Email: dasilfafauzi011@student.unsrat.ac.id¹ bolangasl@gmail.com²
shirleykawengian@unsrat.ac.id³

Abstrak

Latar Belakang: Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi dan mendukung proses belajar siswa melalui penyediaan makanan sehat di sekolah. Pemahaman siswa mengenai gizi serta persepsi mereka terhadap program sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pelaksanaannya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi gizi dengan persepsi siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis pada siswa kelas XII SMA Negeri 9 Manado. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel 267 siswa yang dipilih menggunakan metode non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Data literasi gizi dan persepsi siswa dikumpulkan menggunakan kuesioner berisi 20 item skala Likert. Uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Sebagian besar siswa memiliki literasi gizi baik (70,4%) dan persepsi positif terhadap program MBG (65,9%). Hasil uji Spearman menunjukkan adanya hubungan kuat dan signifikan antara literasi gizi dengan persepsi siswa ($r = 0,669$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi gizi siswa, semakin positif persepsi mereka terhadap Program MBG. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara literasi gizi dan persepsi siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis. Peningkatan edukasi gizi di sekolah dapat menjadi strategi penting untuk meningkatkan penerimaan dan efektivitas program.

Kata Kunci: Literasi Gizi, Persepsi Siswa, Program Makan Bergizi Gratis

Abstract

Background: The Free Nutritious Meal Program (MBG) is a government initiative aimed at improving students' nutritional status and supporting learning through the provision of healthy meals in schools. Students' nutrition literacy and their perception of the program are key factors that influence its success. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between nutrition literacy and students' perceptions of the Free Nutritious Meal Program among 12th-grade students at SMA Negeri 9 Manado. **Methods:** This research used a cross-sectional design with a total of 267 students selected using non-probability sampling with a purposive sampling approach. Nutrition literacy and student perception data were collected using a 20-item Likert-scale questionnaire. Normality testing showed that the data were not normally distributed; therefore, the analysis was conducted using the Spearman correlation test. **Results:** Most students had good nutrition literacy (70.4%) and positive perceptions of the MBG program (65.9%). The Spearman analysis indicated a strong and significant relationship between nutrition literacy and students' perceptions ($r = 0.669$; $p = 0.000$). This finding suggests that higher nutrition literacy is associated with more positive perceptions of the program. **Conclusion:** There is a significant relationship between nutrition literacy and students' perceptions of the Free Nutritious Meal Program. Strengthening nutrition education in schools may help improve program acceptance and overall effectiveness.

Keywords: Nutrition Literacy, Student Perception, Free Nutritious Meal Program



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



PENDAHULUAN

Peran gizi sangat penting bagi perkembangan anak terutama pada masa remaja. Dengan terpenuhinya asupan gizi yang diperlukan, seperti karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi, protein yang berperan sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai pengatur, maka kesehatan anak dapat terjaga. Hal ini akan membantu mencegah berbagai penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kecerdasan anak.⁽¹⁾ *Progress International Literacy Study (PIRLS)* menyatakan bahwa kemampuan literasi pelajar di Indonesia masih rendah dibandingkan negara lain di Asia. Menurut hasil penelitian internasional, menyatakan masih rendahnya kemampuan literasi pelajar di Indonesia. Hongkong dengan skor 75,5; Singapura skor 74,0; Thailand skor 65,1; Filipina skor 52,6; dan di Indonesia mencapai skor 51,7.⁽²⁾ Literasi gizi merupakan tingkat kemampuan seseorang dalam memperoleh, mengolah, dan memahami informasi serta layanan dietetik dasar yang diperlukan untuk membuat pilihan makanan yang sehat. Literasi gizi mencakup pemahaman konsep gizi serta kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi mengenai gizi, termasuk pengetahuan tentang zat gizi dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan.⁽³⁾

Tingkat literasi gizi akan menentukan seberapa tingkat pengetahuan remaja terkait zat gizi dalam bahan makanan, bagaimana mereka memahami informasi gizi dari makanan tersebut, dan bagaimana mereka dapat menentukan pola makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan zat gizinya sehari - hari. Sehingga dengan memiliki pengetahuan tingkat literasi gizi yang baik, diharapkan remaja akan terhindar dari berbagai masalah gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.⁽⁴⁾ Permasalahan gizi pada anak-anak kelompok usia sekolah seperti malnutrisi masih menjadi perhatian dunia, angka kejadian malnutrisi pada usia 5-19 tahun di negara berkembang menunjukkan 125 juta anak mengalami obesitas, 75 juta anak perempuan dan 117 juta anak laki- laki mengalami berat badan kurus, serta 54% anak perempuan usia 10-19 tahun mengalami anemia.⁽⁵⁾ Indonesia saat ini terbagi menjadi tiga jenis masalah gizi, yaitu gizi kurang (stunting dan wasting), gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anak dengan usia 16-18 tahun yang sangat kurus sebesar 1,7%, sedangkan prevalensi anak kurus mencapai 6,6%. Selain itu, prevalensi anak dengan usia 16-18 tahun yang overweight sebesar 8,8%, dan anak yang obesitas 3,3%. Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi anak usia 16-18 tahun yang sangat kurus sebesar 1,5%, sedangkan yang kurus 5,2%. Untuk masalah overweight, prevalensi mencapai 9,6%, dan obesitas mencapai 4,6%. Berdasarkan data informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi perhatian yang serius.⁽⁶⁾⁽⁷⁾

Remaja yang memiliki status gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian pada ibu dan anak. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, kelompok usia remaja adalah individu yang berusia antara 10 – 18 tahun. Ketika seseorang memasuki masa remaja, mereka akan mengalami yaitu masa pubertas. Dalam fase tersebut, para remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang bersamaan dengan perkembangan mental, kognitif, dan emosional. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi selama pada masa ini dapat menyebabkan gangguan serta hambatan dalam pertumbuhan remaja.⁽⁸⁾ Persepsi seseorang merupakan hal yang mempengaruhi sikap, dan sikap akan menentukan perilaku. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa persepsi mempengaruhi perilaku seseorang atau perilaku merupakan cermin persepsi yang dimilikinya. Persepsi adalah tanggapan atau gambaran langsung dari serapan seseorang untuk mengetahui beberapa hal melalui pancha indra. Dalam pengertian ini jelas, bahwa persepsi adalah kesan gambaran atau tanggapan yang dimiliki seseorang setelah orang tersebut menyerap untuk mengetahui



beberapa hal (objek), melalui panca indra.⁽⁹⁾ Untuk mengatasi permasalahan ini, kebijakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dirancang untuk mengatasi masalah ini dengan berfokus pada pendidikan yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Program ini tidak hanya berfungsi untuk mengurangi angka malnutrisi, tetapi juga memastikan bahwa setiap siswa, terutama mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah, memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang secara akademik dan sosial.⁽¹⁰⁾

Beberapa negara telah mengimplementasikan program makan bergizi di sekolah, seperti *National School Lunch Program (NSLP)* di Amerika Serikat. NSLP menyediakan makanan yang bergizi setiap hari bagi para siswa dengan fokus meningkatkan kualitas gizi dan mengurangi obesitas. Di Jepang, program *Shokuiku* membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, dengan penekanan pada keseimbangan gizi dan pelestarian budaya makanan. Sementara itu, *Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)* di Brasil menggabungkan pendidikan gizi dengan dukungan terhadap para pertanian lokal, untuk memastikan makanan bergizi dan memperkuat ekonomi lokal.⁽¹¹⁾ Presiden Prabowo Subianto memulai program makan bergizi gratis ini sebagai bagian dari target nutrisi global tahun 2025 yang dibuat yang telah ditetapkan oleh organisasi internasional seperti World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). Tujuan dari target ini adalah untuk mengatasi masalah gizi yang masih menjadi hambatan utama dalam pembangunan sumber daya manusia (SDM).⁽⁹⁾ Target nutrisi global ini mencakup penurunan *stunting, anemia, low birth weight, overweight*, peningkatan pemberian ASI eksklusif, serta pengurangan wasting. WHO memandang program makan bergizi gratis sebagai bagian penting dalam pendekatan promotif dan preventif dalam sistem kesehatan masyarakat. Menurut WHO, hak dasar setiap manusia adalah akses terhadap makanan yang sehat dan bergizi, dan penyediaan makanan bergizi, terutama pada anak-anak, merupakan langkah penting dalam meningkatkan status gizi, imunitas, dan perkembangan kognitif mereka.⁽¹⁰⁾

Penelitian mengenai hubungan antara literasi gizi dan persepsi siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis menjadi sangat penting untuk dilakukan. Hal ini khususnya berlaku untuk SMA Negeri 9 Manado, yang merupakan bagian dari pelaksanaan program di Sulawesi Utara. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas program serta kontribusinya terhadap peningkatan status gizi serta kebiasaan makan sehat di kalangan remaja. Namun, Berdasarkan pengamatan awal, tidak semua siswa mengikuti program ini. Beberapa siswa menolak karena alasan rasa, kebiasaan, atau kurangnya pemahaman akan manfaatnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara literasi gizi dan persepsi siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi tantangan dalam pelaksanaan program dan menjadi dasar yang kuat bagi perbaikan kebijakan serta pelaksanaan intervensi gizi berbasis sekolah. Rumusan Masalah: Bagaimana literasi gizi yang dimiliki oleh siswa SMAN 9 Manado? Bagaimana persepsi siswa SMAN 9 Manado terhadap pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis? Bagaimana hubungan antara literasi gizi dengan persepsi siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis? Tujuan Penelitian: Untuk Mengetahui hubungan antara literasi gizi dan persepsi siswa terhadap program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMAN 9 Manado; Mengetahui pemahaman tentang literasi gizi siswa SMAN 9 Manado; Mendeskripsikan persepsi siswa terhadap pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dan Menganalisis literasi gizi dengan persepsi siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis.

Tinjauan Pustaka

Program Makan Bergizi Gratis

Program makan bergizi gratis adalah sebuah kebijakan dan inisiatif dari pemerintah yang bertujuan untuk menyediakan makanan yang sehat serta bergizi secara gratis kepada



kelompok masyarakat tertentu, khususnya anak-anak usia sekolah dasar, sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas. Program ini dilaksanakan sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan, kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Program ini dirancang untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi harian anak-anak, mengurangi angka *stunting*, serta mendorong kehadiran dan konsentrasi siswa di sekolah.⁽¹⁰⁾ Masalah kesehatan global, seperti obesitas dan malnutrisi pada anak, menjadi perhatian utama di banyak negara. Situasi ini diperparah dengan meningkatnya obesitas, yang seringkali disertai malnutrisi, yang menyoroti pentingnya kebijakan pendidikan gizi yang efektif. Kebiasaan makan yang buruk selama masa kanak-kanak dapat berdampak negatif pada kesehatan orang dewasa dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan kronis.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anak usia 16-18 tahun yang sangat kurus sebesar 1,7%, sedangkan prevalensi anak kurus mencapai 6,6%. Selain itu, prevalensi anak usia 16-18 tahun yang *overweight* sebesar 8,8%, dan yang obesitas 3,3%. Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi anak dengan usia 16-18 tahun yang sangat kurus sebesar 1,5%, sedangkan yang kurus 5,2%. Untuk kategori *overweight* pada anak, mencapai 9,6%, dan obesitas mencapai 4,6%. Guna mengatasi permasalahan ini, pemerintah meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada awal 2025.⁽⁷⁾ Beberapa negara telah mengimplementasikan program makan bergizi di sekolah, seperti *National School Lunch Program (NSLP)* di Amerika Serikat. NSLP menyediakan makanan yang bergizi setiap hari bagi para siswa dengan fokus meningkatkan kualitas gizi dan mengurangi obesitas. Di Jepang, program *Shokuiku* membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, dengan penekanan pada keseimbangan gizi dan pelestarian budaya makanan. Sementara itu, *Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)* di Brasil menggabungkan pendidikan gizi dengan dukungan terhadap para pertanian lokal, untuk memastikan makanan bergizi dan memperkuat ekonomi lokal.⁽¹¹⁾

Tujuan utama Program Makanan Bergizi Gratis adalah membantu anak-anak sekolah dan kelompok rentan lainnya memenuhi kebutuhan gizi harian mereka guna meningkatkan kesehatan, konsentrasi, dan prestasi akademik. Program ini juga bertujuan untuk mencapai pemerataan pendidikan dengan memastikan akses yang setara terhadap makanan bergizi bagi semua siswa, tanpa memandang latar belakang sosial dan ekonomi mereka.⁽¹⁰⁾ Selain itu, program ini dirancang sebagai upaya strategis nasional untuk mengatasi masalah kelaparan dan malnutrisi, terutama mencegah *stunting*. Presiden Prabowo Subianto menekankan bahwa latar belakang dari program ini adalah tingginya jumlah anak di Indonesia (sekitar 25%) yang belum mendapatkan asupan makanan yang bergizi setiap hari. Oleh karena itu, program ini menjadi bagian dari strategi Percepatan Penurunan *Stunting* (PPS) dan bertujuan untuk memperbaiki ketimpangan gizi secara menyeluruh di Indonesia.⁽¹⁰⁾

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan siswa dalam jangka panjang. Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa angka kejadian *stunting* dan malnutrisi mengalami penurunan yang signifikan di sekolah-sekolah swasta yang telah menerapkan program Asupan Gizi Baik (AGB) selama lebih dari lima tahun.⁽¹²⁾ Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa siswa menjadi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler setelah mengikuti program AGB. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup menunjukkan perkembangan kognitif dan kemampuan berkonsentrasi yang lebih baik dalam proses belajar. Oleh karena itu, MBG memiliki potensi untuk berkontribusi tidak hanya pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga pada kesiapan mereka dalam mengikuti pembelajaran secara optimal.⁽¹¹⁾

Implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang kompleks dan signifikan. Keterbatasan infrastruktur dan anggaran merupakan



masalah utama. Meskipun pemerintah telah mengalokasikan anggaran yang besar, distribusi dan pengelolaan program, terutama di wilayah terpencil, masih menghadapi kendala besar. Hal ini diperparah oleh kondisi geografis Indonesia yang sangat beragam dan budaya lokal yang berbeda-beda, sehingga menyulitkan proses standarisasi menu dan penerimaan makanan oleh siswa. Selain itu, kapasitas kelembagaan dan sumber daya manusia di tingkat sekolah masih kurang optimal untuk mendukung pelaksanaan program secara efektif.⁽¹²⁾⁽¹³⁾ Di lapangan, program MBG kerap dihadapkan pada persoalan logistik dan distribusi makanan, terutama di wilayah 3T (Terdepan, Terluar, dan Tertinggal). Distribusi tidak selalu tepat waktu dan kualitas makanan pun tidak terjamin karena keterbatasan infrastruktur transportasi, kondisi geografis yang sulit dijangkau, dan kurangnya fasilitas penyimpanan makanan. Akibatnya, tujuan program untuk meningkatkan kesehatan siswa dan prestasi akademik siswa menjadi sulit tercapai.⁽¹³⁾ Selain itu, standar kesehatan dan keamanan makanan yang disajikan dalam program MBG belum sepenuhnya diatur secara seragam di seluruh Indonesia. Kapasitas, sumber daya, dan pemahaman tentang gizi seimbang yang berbeda diantara daerah dapat mempengaruhi hasil pelaksanaan program. Banyak penyedia makanan belum memahami prinsip gizi seimbang secara utuh, dan tanpa adanya sistem pengawasan serta audit mutu yang ketat, dikhawatirkan program ini tidak dapat mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesetaraan gizi siswa di seluruh Indonesia.⁽¹³⁾

Faktor keberlanjutan pembiayaan juga menjadi perhatian penting. Pemerintah harus memastikan program bertahan dalam jangka panjang karena skala program yang luas dan kebutuhan sumber daya yang tinggi. Ketergantungan penuh pada anggaran negara dapat berisiko, terutama jika tidak ada alternatif pendanaan seperti kemitraan publik-swasta. Di sisi lain, keberlanjutan program juga rentan terhadap perubahan politik. Jika tidak ada kebijakan yang kuat dan sistem pengaman terhadap fluktuasi prioritas pemerintahan, maka kontinuitas program dapat terancam.⁽¹³⁾ Tantangan lain yang tak kalah penting yaitu perubahan perilaku di tingkat individu dan komunitas. Tujuan program makan bergizi tidak hanya menyediakan makanan yang sehat, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Jika pendidikan gizi tidak dimasukkan dalam program secara terintegrasi dan orang tua tidak terlibat secara aktif, maka manfaat program hanya akan bersifat sementara. Untuk memastikan terjadinya perubahan pola makan dan perilaku sehat yang berkelanjutan, diperlukan pendekatan transformatif berbasis komunitas. Pendekatan ini sangat penting untuk membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing global menuju Indonesia Emas 2045.⁽¹³⁾

Persepsi Mengenai Program Makan Bergizi Gratis

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, persepsi didefinisikan sebagai tanggapan atau penerimaan langsung dari sesuatu atau proses seseorang yang menggunakan panca inderanya untuk mengetahui beberapa hal. Persepsi merupakan hal yang mempengaruhi sikap, dan sikap akan menentukan perilaku seseorang. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa persepsi mempengaruhi perilaku seseorang atau perilaku merupakan cermin persepsi yang dimilikinya.⁽⁷⁾ Persepsi merupakan tanggapan atau gambaran langsung dari suatu serapan seseorang dalam mengetahui beberapa hal melalui panca indra. Dalam pengertian ini jelas, bahwa persepsi merupakan kesan gambaran atau tanggapan yang dimiliki seseorang setelah orang tersebut dapat menyerap dan mengetahui beberapa hal (objek), melalui panca indra.⁽⁷⁾ Persepsi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor-faktor dalam diri seseorang, seperti fisiologis, perhatian, minat, kebutuhan, pengalaman, dan ingatan, serta suasana hati. Faktor eksternal terdiri dari karakteristik lingkungan dan objek yang terlibat di dalamnya, yang dapat mengubah sudut pandang seseorang terhadap dunia sekitarnya dan mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan atau menerimanya.⁽¹⁴⁾

1. Persepsi Status Gizi. Persepsi berhubungan dengan status gizi karena dengan persepsi positif terhadap gizi maka remaja akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya setiap hari. Persepsi merupakan proses akhir dari pengamatan yang diawali oleh penginderaan, yaitu proses saat stimulus diterima oleh alat indera, kemudian Setelah stimulus sampai ke otak, individu menyadari dan mengerti apa yang ada di sekitarnya di sekitarnya maupun tentang hal-hal yang ada dalam diri individu yang bersangkutan melalui persepsi.⁽¹⁵⁾

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi

a. Faktor Internal

- Pengetahuan dan literasi gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi mereka. Literasi gizi mencakup kemampuan seseorang untuk memperoleh, mengolah, dan memahami informasi gizi guna membuat keputusan gizi yang tepat.⁽²⁾ Tingkat literasi gizi remaja dalam memahami zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, dan memahami informasi gizi dalam makanan, dan bagaimana mereka dapat menentukan pola makan yang tepat untuk mencukupi kebutuhan zat gizinya. Dengan literasi gizi yang baik, remaja akan terhindar dari masalah gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.⁽⁴⁾
- Pengalaman dan Kebiasaan Makan. Perubahan kebiasaan pola makan pada remaja biasanya ditandai dengan meningkatnya konsumsi makan cepat saji, rendahnya asupan buah dan sayuran melewatkannya sarapan, serta pola makan yang tidak teratur, yang dapat mengakibatkan ketidak seimbangan dalam status gizi.⁽¹⁶⁾ Hal ini terutama disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi, yang berdampak pada pemilihan makanan yang tidak sehat. Selain itu, pengaruh lingkungan seperti teman dan media membuat remaja lebih sering makan di luar dan mencoba makanan baru seperti fast food. Remaja yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung lebih memilih makanan sesuai kebutuhan tubuh, sehingga peningkatan literasi gizi sangat penting untuk membentuk pola makan sehat seseorang.⁽¹⁷⁾ Kebiasaan sarapan anak usia sekolah juga berpengaruh signifikan terhadap status gizi. Penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado. Anak dengan kebiasaan sarapan yang sehat dan cukup memiliki status gizi yang baik (masing-masing 82,3% dan 72,7%), sementara anak dengan kebiasaan sarapan yang kurang memiliki status gizi yang buruk (100%). Kebiasaan sarapan yang tidak memadai dapat berdampak negatif pada status gizi, yang menyebabkan malnutrisi dan makan berlebihan.⁽¹⁸⁾
- Keadaan Emosional Distres. Banyak remaja kurang peduli dan tidak memperhatikan serta mengontrol pola makan sehari-hari, sehingga ketika mengalami stres, selera makan mereka cenderung meningkat. Seringkali, makanan favorit mereka adalah junk food seperti hamburger, pizza, ayam goreng, keripik kentang, kerupuk, dan minuman bersoda. Pola makan tidak sehat ini merupakan respon terhadap rangsangan makanan yang dipengaruhi oleh sikap, pengetahuan, perasaan, dan persepsi terhadap makanan. Perilaku ini diukur melalui parameter seperti *external eating* (tertarik pada bau, rasa, dan penampilan makanan), *emotional eating* (makan karena mengalami emosi seperti takut, cemas, marah), dan *restraint eating* (mengontrol berat badan).⁽¹⁹⁾ Distres emosional, suatu kondisi emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan/atau gangguan kecemasan, dapat mempengaruhi perilaku makan yang tidak sehat pada remaja. Perubahan lingkungan, tekanan internal dan eksternal yang dialami remaja, serta reaksi emosional seperti kecemasan dan depresi berkontribusi terhadap distres emosional, yang mempengaruhi kebiasaan makan mereka.⁽¹⁹⁾

b. Faktor Eksternal

- Lingkungan Sosial. Remaja seringkali membuat keputusan makan berdasarkan emosi, alih-alih pertimbangan rasional. Kebiasaan makan mereka dapat dipengaruhi oleh lingkungan atau kebiasaan makan mereka. Pilihan makanan mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, termasuk lingkungan sosial terdekat (keluarga dan teman sebaya), serta faktor-faktor lain, seperti lingkungan sekolah, keberadaan restoran cepat saji, kebiasaan, dan uang saku.⁽²⁰⁾ Keluarga, terutama orang tua, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayur hal ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayur. Mendorong anak-anak untuk membiasakan makan buah dan sayur dapat meningkatkan motivasi mereka⁽²¹⁾ Guru berperan penting dalam membantu anak-anak memahami pentingnya pola makan seimbang. Sepanjang proses pembelajaran, mereka dapat menjelaskan berbagai makanan bergizi dan manfaatnya bagi kesehatan, sekaligus membahas potensi efek negatif dari pola makan yang tidak seimbang. Mereka juga dapat memberikan contoh konkret dan mendorong siswa untuk berlatih menyiapkan makanan sehat. Selain mengajar, guru berperan penting dalam membimbing, memotivasi, dan mengawasi siswa untuk mematuhi norma, nilai, dan peraturan yang berlaku, terutama terkait pilihan makanan. Mereka juga bertanggung jawab untuk mengarahkan siswa agar tidak sembarangan membeli jajanan.⁽²²⁾
- Media dan Teknologi. Meningkatnya penggunaan media sosial telah menjadi platform yang luas untuk menyebarkan informasi, baik positif maupun negatif, tentang kebiasaan makan, diet, dan gaya hidup. Media sosial juga berdampak pada kesehatan. Penggunaan yang berlebihan menimbulkan risiko kesehatan karena kurangnya aktivitas fisik. Penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi, sehingga mempengaruhi status gizi. Promosi di media sosial dengan mudah mendorong sebagian besar remaja untuk membeli makanan atau minuman. Banyak iklan untuk makanan cepat saji atau olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak disiarkan di media sosial, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Makanan-makanan ini sering disajikan dengan cara yang menarik dan menggugah selera, tetapi tidak memberikan manfaat gizi yang baik. Camilan yang dikonsumsi tinggi kalori dan lemak, tetapi rendah serat, sehingga berkontribusi pada asupan kalori yang tinggi. Akibatnya, mereka berisiko mengalami obesitas.⁽²³⁾ Media sosial dapat menjadi cara yang efektif untuk menyebarkan informasi edukatif tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan cara menjaga keseimbangan nutrisi yang sehat. Banyak platform media sosial yang mempromosikan gaya hidup sehat, resep bergizi, dan tips bermanfaat untuk gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pemilihan informasi yang sehat dan kebiasaan makan yang baik melalui media sosial perlu lebih ditekankan.⁽²³⁾
- Faktor Sosial Ekonomi dan Budaya. Faktor sosial ekonomi seperti pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan orang tua secara signifikan mempengaruhi persepsi siswa terhadap makanan bergizi. Pendapatan rendah dapat membatasi akses keluarga terhadap pola makan sehat dan bervariasi, yang pada gilirannya mempengaruhi kebiasaan makan anak. Tingkat pendidikan ibu juga mempengaruhi pengetahuan gizi keluarga; orang tua yang berpendidikan cenderung lebih memperhatikan kualitas dan nilai gizi makanan. Lebih lanjut, pekerjaan orang tua juga mempengaruhi kebiasaan konsumsi rumah tangga. Misalnya, jadwal kerja yang padat dapat menyebabkan keluarga memilih makanan instan yang kurang bergizi.⁽²⁴⁾

Literasi Gizi

Literasi gizi mengacu pada kemampuan seseorang untuk memperoleh, mengolah, dan memahami informasi dan layanan gizi dasar untuk membuat pilihan makanan sehat. Literasi gizi mencakup pemahaman konsep gizi dan kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi gizi—yaitu, memahami zat gizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Literasi gizi menyangkut kemampuan seseorang untuk mengumpulkan, memahami, dan menerapkan data gizi dari berbagai sumber. Literasi gizi juga mencakup pengetahuan tentang metabolisme dan pengolahan makanan.⁽²⁾ Literasi kesehatan di kalangan remaja sangat penting untuk memungkinkan mereka membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan mereka. Literasi kesehatan tidak hanya mencakup pengetahuan tentang topik kesehatan, tetapi juga kemampuan untuk menganalisis dan menerapkan informasi ini secara efektif dalam berbagai konteks. Keterampilan ini berdampak langsung pada perilaku kesehatan mereka, seperti pilihan makanan dan aktivitas fisik, yang penting selama fase perkembangan remaja.⁽⁷⁾ Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti pada 120 siswa sekolah kesehatan dan non-kesehatan di. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi gizi pada siswa sekolah kesehatan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan siswa non-kesehatan ($p = 0,003$), walaupun tidak ditemukan perbedaan signifikan pada status gizi ($p = 0,58$). Temuan ini menunjukkan bahwa literasi gizi sangat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan dan dapat membentuk pola pikir serta penilaian terhadap program gizi⁽³⁾ Dalam Teori Health Belief Model (HBM), persepsi seseorang terhadap sebuah intervensi kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan dan keyakinannya mengenai manfaat, risiko, dan hambatan terkait perilaku kesehatan. Individu dengan literasi gizi tinggi lebih mampu memahami manfaat makanan bergizi, menyadari konsekuensi negatif jika mengonsumsi makanan tidak sehat, lebih mudah menerima dan menilai positif program makan bergizi gratis dan memiliki persepsi risiko kesehatan yang lebih realistik.⁽²⁵⁾

Gizi

Nutrisi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan manusia. Secara umum, nutrisi mencakup semua proses yang terjadi dalam tubuh manusia untuk mendapatkan, mencerna, menyerap, mengangkut, dan memanfaatkan nutrisi dari makanan. Nutrisi terdiri dari makronutrien dan mikronutrien. Nutrisi ini meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, yang semuanya berperan penting dalam fungsi fisiologis tubuh, termasuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, produksi energi, dan pengaturan berbagai proses biologis.⁽²⁶⁾ Status gizi adalah keadaan yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan metabolisme tubuh. Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, yang diukur melalui pertumbuhan fisik, tinggi badan, dan pengukuran antropometri. Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas harian, berat badan, dan faktor-faktor lainnya.⁽²⁷⁾ Penentuan status gizi anak dilakukan menggunakan tabel norma antropometri anak dan kurva pertumbuhan, yang meliputi berat badan menurut usia (BB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/T), tinggi badan menurut usia (TB/U), dan indeks massa tubuh (IMT/T). Secara nasional, prevalensi status gizi anak usia 6 hingga 12 tahun, berdasarkan berat badan menurut tinggi badan, terdistribusi sebagai berikut: 4,6% anak sangat kurus, 7,6% anak kurus, 78,6% anak normal, dan 19,2% anak obesitas.⁽²⁸⁾

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang tepat sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak-anak, dan remaja, serta dewasa dan lansia, sehingga berkontribusi pada pemeliharaan kesehatan tubuh.⁽²⁷⁾



Kementerian Kesehatan RI (2024) menjelaskan bahwa konsep gizi seimbang menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna dan menekankan pentingnya porsi yang tepat serta aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.⁽²⁹⁾ "Isi Piringku" adalah panduan yang disusun oleh Kementerian Kesehatan untuk mendorong konsumsi makanan yang memenuhi pedoman gizi seimbang. Setiap kali makan, separuh isi piring diisi dengan sayur dan buah, sementara separuhnya lagi berisi makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, "Isi Piringku" menganjurkan kita untuk minum delapan gelas air putih sehari, berolahraga 30 menit per hari, dan mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah makan.⁽³⁰⁾

Menurut Kemenkes RI, 2023. Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Pada masa remaja, asupan gizi seimbang penting untuk mencegah masalah gizi yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM). Status gizi seseorang berperan dalam menentukan masalah gizi dan kelompok usia yang paling mungkin mengalaminya. Masalah gizi pada anak usia sekolah, termasuk remaja di Indonesia, saat ini menghadapi tiga masalah gizi yaitu, kurang gizi (*stunting dan wasting*), lebih gizi, dan defisiensi mikronutrien.⁽³¹⁾ Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anak usia 16-18 tahun yang sangat kurus sebesar 1,7%, sedangkan prevalensi anak kurus mencapai 6,6%. Selain itu, prevalensi anak usia 16-18 tahun yang *overweight* sebesar 8,8%, dan yang obesitas 3,3%. Di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi anak usia 16-18 tahun yang sangat kurus sebesar 1,5%, sedangkan yang kurus 5,2%. Untuk kategori *overweight*, prevalensi mencapai 9,6%, dan obesitas mencapai 4,6%.⁽⁴⁾ Remaja membutuhkan asupan energi yang sesuai dengan tingkat aktivitas dan pertumbuhannya. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), remaja membutuhkan karbohidrat sebesar 50-60% dari total asupan energi, asupan protein yang tinggi, terutama selama masa pubertas, dan maksimal 30% dari total asupan energi dari lemak, dengan asupan maksimal 10% dari lemak jenuh. Pemenuhan kebutuhan energi dan makronutrien berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, perkembangan otak, dan kebugaran fisik.⁽³²⁾

- a. Dampak Kekurangan dan kelebihan gizi. Pada remaja, malnutrisi atau kurang gizi dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, anemia, dan gangguan konsentrasi. Sebaliknya, makan berlebihan meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolismik.⁽³³⁾
- b. Pentingnya gizi untuk konsentrasi dan prestasi belajar. Anak usia sekolah membutuhkan pola makan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain kebutuhan energi, asupan gizi juga mempengaruhi perkembangan otak. Jika asupan makanan tidak mencukupi dan masalah ini terus berlanjut, maka akan menyebabkan perubahan metabolisme otak dalam hal ini daya untuk berpikir menjadi rendah.⁽³⁴⁾

Malnutrisi pada anak tidak hanya mempengaruhi kesehatan mereka, tetapi juga dapat berdampak signifikan pada kehadiran dan prestasi akademik mereka. Pada anak usia sekolah, malnutrisi dapat menyebabkan kelelahan, kelelahan, dan sering sakit, yang mengakibatkan seringnya ketidakhadiran dan kesulitan mengikuti serta memahami pelajaran.⁽³⁵⁾

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yaitu SMAN 9 Manado, Provinsi Sulawesi Utara. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan Desember 2025. Populasi dalam Penelitian ini adalah siswa aktif kelas XII di SMA Negeri 9 Manado tahun ajaran 2025-2026 yang berjumlah 471. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Besar sampel minimal penelitian adalah 217 siswa. Untuk mengantisipasi *non-response* atau data

tidak valid, jumlah sampel akan ditambahkan 10% menjadi 238 siswa. Populasi penelitian terbagi menjadi 13 kelas dengan jumlah siswa yang berbeda-beda. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian responden berisi mengenai gambaran responden penelitian berdasarkan suatu karakteristik tertentu seperti pada Tabel 1 Karakteristik Usia dan Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin;

Tabel 1. Karakteristik Usia

	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Usia		
16 tahun	99	37,1
17 tahun	168	62,9
Jumlah	267	100

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden berusia 17 tahun dengan jumlah sebanyak 168 responden (62,9%) sedangkan responden yang berusia 16 tahun sebanyak 99 responden (37,1%).

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin

	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	114	42,7
Perempuan	153	57,3
Jumlah	267	100

Berdasarkan Tabel di atas jenis kelamin didapatkan perempuan sebanyak 153 responden (57,3%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 114 responden (42,7%).

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik subjek penelitian, nilai standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Pada tabel di bawah ini, Tabel 3 Analisis Univariat Variabel Literasi Gizi dan Tabel 4 Analisis Univariat Variabel Literasi Gizi.

Tabel 3. Analisis Univariat Variabel Literasi Gizi

Literasi Gizi		
	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Buruk	1	0,4
Cukup	78	29,2
Baik	188	70,4
Jumlah	267	100,0

Pada Tabel 5 di atas menunjukkan pada variabel literasi gizi, mayoritas responden memiliki kategori baik dengan jumlah sebanyak 188 orang (70,4%) sedangkan responden yang paling sedikit memiliki kategori buruk sebanyak 1 orang (0,4%).

Tabel 4. Analisis Univariat Variabel Persepsi Siswa Terhadap Program Makan Bergizi Gratis

	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Negatif	2	0,7
Netral	89	33,3
Positif	176	65,9
Jumlah	267	100,0

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan pada variabel persepsi terhadap program makan bergizi gratis, mayoritas responden memiliki kategori positif dengan jumlah sebanyak 176 orang (65,9%) sedangkan responden yang paling sedikit memiliki kategori negatif sebanyak 2 orang (0,7%).

Uji Bivariat

Analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel literasi gizi dengan variabel persepsi terhadap makan bergizi gratis dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*. Pada penelitian ini, data yang telah dikumpulkan akan dianalisis secara bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi gizi dengan persepsi terhadap makan bergizi gratis seperti pada Tabel 5 Uji Bivariat Literasi Gizi Dengan Persepsi Siswa di bawah ini;

Tabel 5. Uji Bivariat Literasi Gizi Dengan Persepsi Siswa

		Persepsi Siswa
Literasi Gizi	Correlation Coefficient	0,669
	Sig. (2-tailed)	0,000
	n	267

Hasil analisis korelasi Spearman pada Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara literasi gizi dan persepsi siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,669 mengindikasikan bahwa hubungan keduanya bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat literasi gizi yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula persepsi mereka terkait gizi. Signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($< 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan ini bersifat signifikan secara statistik. Dengan jumlah responden 267 orang, temuan ini memperkuat bahwa literasi gizi berperan penting dalam membentuk persepsi siswa terhadap isu-isu gizi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, sebagian besar siswa yang mengikuti penelitian ini berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 168 orang atau 62,9%, sedangkan siswa berusia 16 tahun berjumlah 99 orang atau 37,1%. Dari sisi jenis kelamin, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu 153 siswa perempuan (57,3%) dan 114 siswa laki-laki (42,7%). Gambaran ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh kelompok usia 17 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan, yang dapat menggambarkan populasi siswa kelas XII di SMA Negeri 9 Manado. Pada hasil analisis univariat variabel literasi gizi, terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki literasi gizi dalam kategori baik, yaitu 188 siswa atau 70,4%. Sementara itu, 78 siswa (29,2%) berada pada kategori cukup, dan hanya 1 siswa (0,4%) yang memiliki literasi gizi kategori buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai informasi gizi, seperti mengetahui makanan sehat, pentingnya gizi seimbang, serta dampak kekurangan dan kelebihan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, pada variabel persepsi terhadap Program Makan Bergizi Gratis, sebagian besar siswa juga menunjukkan persepsi yang positif. Sebanyak 176 siswa (65,9%) memiliki persepsi positif terhadap program ini, sedangkan 89 siswa (33,3%) memiliki persepsi netral. Hanya 2 siswa (0,7%) yang memiliki persepsi negatif terhadap program.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat menerima dan menilai program MBG dengan cukup baik, meskipun masih ada beberapa siswa yang merasa biasa saja atau belum sepenuhnya merasakan manfaat program tersebut. Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman pada penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar $p = 0,669$. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa



terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara literasi gizi dan persepsi siswa tentang program makan bergizi gratis. Koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa hubungan keduanya bersifat positif, artinya semakin tinggi literasi gizi yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula persepsi mereka mengenai pemilihan makanan sehat dan aman. Kekuatan hubungan sebesar 0,669 termasuk dalam kategori kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa literasi gizi memiliki kontribusi penting dalam membentuk persepsi siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terkait gizi tidak hanya memengaruhi pengetahuan mereka, tetapi juga memengaruhi bagaimana mereka memandang, menilai, dan merespon informasi terkait gizi seimbang.

Pemilihan uji korelasi Spearman dalam analisis penelitian ini dilakukan karena data kedua variabel tidak berdistribusi normal. Selain itu, skor berasal dari penjumlahan item Likert sehingga bersifat numerik. Dengan kondisi tersebut, uji Spearman Rank menjadi pilihan yang tepat, karena tidak memerlukan asumsi normalitas dan lebih sesuai untuk melihat hubungan antara dua variabel yang bersifat monotonic. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, kelompok usia remaja adalah individu yang berusia antara 10 – 18 tahun.⁽⁸⁾ Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan. Terjadinya kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder terhadap bentuk tubuh teman sehingga melakukan diet. Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Anemia sering terjadi pada remaja putri disebabkan karena mengalami menstruasi setiap bulan.⁽³⁶⁾

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku mempengaruhi kualitas sumber daya manusia antara lain adalah faktor kesehatan dan faktor gizi, kedua faktor ini penting karena orang tidak akan mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal.⁽³⁷⁾ Literasi gizi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi terkait gizi untuk membuat keputusan yang tepat mengenai pola makan yang sehat. Literasi gizi mencakup tiga domain utama yaitu fungsional yaitu kemampuan dasar memahami informasi gizi. Interaktif yaitu kemampuan berkomunikasi dan menerapkan informasi gizi. Dan kritis yaitu kemampuan mengevaluasi kualitas informasi gizi dan membuat keputusan yang bermakna. Literasi gizi yang baik akan membuat seseorang lebih mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat, membaca label makanan, memahami kebutuhan gizi harian, dan memilih makanan yang mendukung kesehatan. Literasi gizi membentuk efikasi diri nutrisi, yakni keyakinan seseorang bahwa ia mampu memilih dan mengkonsumsi makanan sehat. Ketika efikasi diri ini tinggi, individu lebih percaya bahwa program makan bergizi gratis selaras dengan kebutuhan mereka, sehingga persepsi mereka cenderung lebih positif.⁽³⁸⁾

Dalam Teori Health Belief Model (HBM), persepsi seseorang terhadap sebuah intervensi kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan dan keyakinannya mengenai manfaat, risiko, dan hambatan terkait perilaku kesehatan. Individu dengan literasi gizi tinggi lebih mampu memahami manfaat makanan bergizi, menyadari konsekuensi negatif jika mengonsumsi makanan tidak sehat, lebih mudah menerima dan menilai positif program makan bergizi gratis dan memiliki persepsi risiko kesehatan yang lebih realistik.⁽²⁵⁾ Literasi gizi juga berkaitan erat dengan karakteristik perkembangan remaja. Menurut Kementerian Kesehatan RI, masa remaja



merupakan periode kritis yang ditandai dengan pertumbuhan cepat, peningkatan kebutuhan energi, serta perubahan perilaku makan.⁽³⁰⁾ Remaja yang mampu memahami konsep gizi seimbang, risiko malnutrisi, dan manfaat makanan bergizi akan lebih mudah menerima program intervensi seperti MBG.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rusiawati et al. (2025) literasi gizi memiliki pengaruh bermakna terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa dalam memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang. Pada hasil penelitian tersebut, tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan literasi gizi sebagian besar berada pada kategori kurang, namun setelah diberikan intervensi sebanyak tiga kali, terjadi peningkatan yang signifikan di mana kategori pengetahuan baik dan cukup meningkat, dan kategori kurang menurun. Hal ini membuktikan bahwa pemberian literasi gizi efektif dalam memperbaiki pemahaman siswa tentang gizi seimbang.⁽³⁹⁾ Penelitian tersebut juga menemukan adanya perubahan positif pada sikap siswa. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa memiliki sikap yang kurang baik dalam memilih makanan, namun setelah penyampaian literasi gizi, sikap siswa mengalami peningkatan, terutama pada aspek kesadaran dalam memilih makanan yang aman dan bergizi. Penelitian ini menegaskan bahwa informasi yang diberikan melalui literasi gizi mampu membentuk landasan kognitif baru yang kemudian mempengaruhi sikap dan perilaku siswa.⁽³⁹⁾

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan status gizi serta mendukung proses belajar siswa melalui penyediaan makanan sehat di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas siswa SMA Negeri 9 Manado memiliki persepsi positif terhadap program MBG (65,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa menilai program tersebut bermanfaat, terutama dalam memenuhi kebutuhan gizi harian dan meningkatkan semangat belajar. Persepsi positif siswa sejalan dengan tujuan utama MBG, yaitu meningkatkan konsentrasi, kehadiran, dan kesiapan belajar melalui penyediaan asupan bergizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Rahmah et al. (2025), yang menunjukkan bahwa program MBG dinilai efektif dalam meningkatkan energi dan fokus siswa selama kegiatan belajar, terutama pada sekolah-sekolah yang secara rutin menyediakan makanan bergizi sesuai standar. Penelitian tersebut menegaskan bahwa persepsi siswa terhadap program MBG sangat dipengaruhi oleh kualitas makanan, kebersihan penyajian, serta pemahaman mereka mengenai manfaat gizi. Semakin baik implementasi program, semakin positif pula persepsi siswa.⁽¹⁰⁾

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh kajian Qomarrullah & Suratni (2025), yang menunjukkan bahwa program makan bergizi jangka panjang dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan keberlanjutan pendidikan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa siswa yang terlibat dalam program makan bergizi mengalami peningkatan energi, kondisi fisik, serta partisipasi akademik. Hal ini sejalan dengan persepsi siswa pada penelitian ini, di mana siswa menyatakan bahwa program MBG membantu mereka lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran.⁽¹²⁾ Penelitian lain yang mendukung adalah studi Wulandari (2025), yang menggarisbawahi bahwa keberhasilan program makan bergizi sangat bergantung pada penerimaan siswa, dan salah satu faktor penting yang mempengaruhi penerimaan tersebut adalah pemahaman gizi yang memadai. Dengan demikian, literasi gizi berperan sebagai landasan kognitif yang menentukan bagaimana siswa memaknai program MBG.⁽¹³⁾ Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa literasi gizi berperan penting dalam membentuk persepsi siswa terhadap program makan bergizi. Siswa yang memahami konsep gizi seimbang, risiko malnutrisi, serta manfaat makanan sehat cenderung memberikan penilaian yang lebih positif terhadap pelaksanaan Program MBG. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh penyediaan makanan, tetapi juga oleh



pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi bagi kesehatan dan proses belajar. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi melalui edukasi terstruktur di sekolah perlu menjadi bagian integral dari pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis agar tujuan program dapat tercapai secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Siswa SMA Negeri 9 Manado memiliki literasi gizi yang baik yang dibuktikan dengan sebagian besar responden memiliki literasi gizi dalam kategori baik yaitu 70,4%.
2. Siswa SMA Negeri 9 Manado memiliki tingkat persepsi positif terhadap program MBG yang dibuktikan dengan sebagian besar responden memiliki persepsi terhadap program MBG dalam kategori positif yaitu 65,9%.
3. Literasi gizi memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan Persepsi siswa terhadap program MBG. Meningkatkan penerimaan dan perhatian terhadap materi edukasi gizi, meningkatkan motivasi untuk memahami pola makan sehat, memperkuat kepercayaan terhadap informasi yang diberikan program, memperluas akses masyarakat terhadap pengetahuan gizi. Dengan demikian, semakin positif persepsi siswa terhadap MBG, semakin tinggi pula literasi gizi mereka.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Untuk Pengembangan Ilmu Gizi dan Pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kajian ilmiah mengenai literasi gizi dan persepsi siswa. Oleh karena itu, disarankan agar peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian teori maupun model konseptual terkait hubungan literasi gizi dengan persepsi terhadap program intervensi pangan sekolah.
2. Bagi Pihak Sekolah. Bagi pihak sekolah penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi dan memperbaiki pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terutama dalam penyusunan menu yang sesuai dengan kebutuhan dan pemahaman gizi siswa.
3. Bagi Siswa
 - a. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan sehat baik di sekolah maupun di rumah.
 - b. Siswa perlu memanfaatkan pengetahuan gizi yang dimiliki untuk membuat keputusan makan yang lebih baik serta mengurangi konsumsi makanan tidak sehat.
4. Bagi Guru dan Tenaga Pendidik
 - a. Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi gizi kepada siswa agar mereka lebih sadar pentingnya konsumsi makanan bergizi dan mampu membuat pilihan makanan yang sehat.
 - b. Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan dan prestasi belajar serta membentuk sikap positif terhadap program makan gratis di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kevin Andreas Halomoan Tambunan, Ridha Nababan, Rimma Anisa Siagian, Roslin Naiborhu, Sintia Harianti, Jamaludin Jamaludin. Tinjauan Kritis Tentang Program Makan

- Bergizi Gratis Terhadap Produktivitas Belajar Siswa. Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika. 2025 Mar 21;2(2):21-31.
- 2. Tingkat P, Gizi L, Status D, Pada G, Sekolah S, Dan K, et al. Perbedaan Tingkat Literasi Gizi Dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Kesehatan Dan Non Kesehatan Di Surakarta. Vol. 15, Health Information : Jurnal Penelitian. 2023.
 - 3. Silva P. Food and Nutrition Literacy: Exploring the Divide between Research and Practice. Foods. 2023 Jul 1;12(14).
 - 4. Syafei A, Badriyah L. Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2019 Dec 4;8(04):182-90.
 - 5. Widiastuti E, Rita E, Setiyono E, Zuryati M. A Correlation between Food Intake and Physical Activity with the Incidence of Malnutrition in Adolescents in the Senen District Area.
 - 6. Gizi Optimal untuk Generasi Milenial [Internet]. Kemkes.go.id. 2020. Available from: <https://kemkes.go.id/id/%20gizi-optimal-generasi-milenial>
 - 7. Kebijakan Pembangunan B, Kementerian K, Ri K. Dalam Angka Tim Penyusun SKI 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
 - 8. KEMENKES. Gizi Seimbang Pada Remaja [Internet]. rso.go.id. 2023. Available from: <https://rso.go.id/gizi-seimbang-pada-remaja>
 - 9. Ananda Hulwatun Nisa1 HHLY. Persepsi. 2023;
 - 10. Rahmah HA, Anggraini A, Nilasari YP, Salsabilla EP. Analisis Efektivitas Program Makan Bergizi Gratis di Sekolah Dasar Indonesia Tahun 2025. Integrative Perspectives of Social and Science Journal. 2025;2(2):2855.
 - 11. Legislatif Ahli Madya Yulia Indahri A, Ari Mulianta Ginting M, Shanti Dwi Kartika M, Analis Legislatif Ahli Muda Fieka Nurul Arifa Mk, Nur Sholikah Putri Suni Mp, Ringkasan Me. Pembelajaran Kebijakan Internasional untuk Program Makan Bergizi Gratis di Sekolah Foreign Legislation Analysis.
 - 12. Jangka D, Program P, Gratis MB, Kesehatan T, Pendidikan K, Cenderawasih U, et al. The Long-Term Impact Of The Free Nutritious Meal Program On Health And Educational Sustainability Rif'iy Qomarrullah 1 Suratni 2. 2025;
 - 13. Wulandari A. Model Kyushoku Jepang dan Tantangan Implementasi Program Makan Bergizi Gratis di Indonesia. 2025;
 - 14. Albaburrahim A, Putikadyanto APA, Efendi AN, Alatas MA, Romadhon S, Wachidah LR. Program Makan Bergizi Gratis: Analisis Kritis Transformasi Pendidikan Indonesia Menuju Generasi Emas 2045. Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial [Internet]. 2025 May 5;767-80. Available from: <https://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/entita/article/view/19191>
 - 15. Desenia K, Ventje S, Sofia T, Sambul AP, Studi P, Bisnis A, et al. Persepsi Karyawan terhadap Penggunaan Teknologi Informasi pada Maju Ban Tirezone Manado. Vol. 1. 2020.
 - 16. Persepsi H, Dan Kebiasaan Makan S, Rosita Hutagaol U, Kesehatan Kemenkes Jambi P. Hubungan Persepsi , Sikap dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Siswa di Mts Muhammad Amin Rajo Tiangso Jangkat Timur. Journal health and Science ; Gorontalo journal health & Science Community. 2021;5.
 - 17. Kartika L, Tinambunan LGK. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI). 2021 Aug 11;5(1):10.
 - 18. Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja Kabupaten Kediri P DI, Dianisa Prafiti Hadi S, Dewi Soeyono R, Sutiadiningsih A, Gita Miranti M, Tata Boga P, et al. JURNAL TATA BOGA. 2024;13(1). Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>



19. Nuralisa, Bolang ASL, Kapantow NH. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado. *Health & Medical Sciences*. 2025 Jan 18;2(2):8.
20. Ramadhani Putri A, Hanna Rahmi K, Psikologi Bhayangkara Jakarta Raya F. Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja. 2023;4(3).
21. Nadya Risti K, Poncorini Pamungkasari E. Relationship Of Peer Influence And Family Eating Habits On Healthy Food Choices In Overweight Adolescents In Surakarta. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)* 2021 [Internet]. 2021;16(2):124–9. Available from: <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.124-129>
22. Nisa SH. Role of parents relates to vegetable and fruit comsumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. 2020 Jun 8;5(1):44–54.
23. Zekaria E, Travelancya T, Hafidlatil Kiromi I, Islam Anak Usia Dini P, Islam Zainul Hasan Genggong U. Peran Guru dalam Mengedukasi Anak Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan. *Journal of Education Research*. 2025;6(3).
24. Nur Rarastiti C, Hidayat U, Studi Gizi P, Kesehatan F, Ivet U. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food* Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Remaja [Internet]. Vol. 4. 2025. Available from: <http://ejournal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
25. Konsep Health belief model [Internet]. [cited 2025 Nov 19]. Available from: <http://digilib.uinsa.ac.id/13200/5/Bab%202.pdf>
26. Chandra F, Aisah A. Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2023 Mar 31;12(1):188.
27. DASAR - DASAR GIZI : Pengantar Lengkap untuk Nutrisi dan Kesehatan Optimal [Internet]. Google Books. 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=1vIMEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&dq=definisi+gizi&ots=eZ57YZs6Rr&sig=L904dC0coVSeuwend-fEErG3iaA&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi%20gizi&f=false
28. Wulandari AA, 1k N, Mokhtar S, Nurmadilla DN, Bamahry AB, Jafar A. Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak pada Usia 9-12 Tahun. *Hospital Journal*. 2023;04(01).
29. Rizqiawan A, Alisya P. Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa. 2022;
30. KEMENKES. Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian [Internet]. ayosehat.kemkes.go.id. 2024. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
31. Gizi Optimal untuk Generasi Milenial [Internet]. Kemkes.go.id. 2020. Available from: <https://kemkes.go.id/id/%20gizi-optimal-generasi-milenial>
32. IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA. IDAI | Nutrisi Pada Remaja [Internet]. www.idai.or.id. Available from: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
33. World Health Organisation. Malnutrition [Internet]. World Health Organization. 2024. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
34. Maku A, Ketut Mendri N, Devianto A, Studi Ilmu Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta P, Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta J. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di SDN Ngringin Depok Sleman Yogyakarta.
35. Eka Anggreny Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat D, Bina Husada Palembang S. Pengaruh Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SD NEGERI 2 Sumber Marga Telang. Vol. 12, *Health Care : Jurnal Kesehatan*.



36. Hafiza D, Utami A, Niriyah S, Studi Keperawatan P, Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author Stik, Hang Tuah Stik. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru.
37. Muliani U, Sumardilah DS, Lupiana M, Gizi J, Kemenkes Tanjungkarang P. Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri Nutrition Intake And Knowledge With Adolescent Female Nutritional Status. Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja. 2023;8(1).
38. Window of Healty. Jurnal Kesehatan [Internet]. 2021 Jun [cited 2025 Nov 19]; Available from: https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-24793-11_2612.pdf
39. Pengaruh Literasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Dalam Memilih Makanan Sehat dan Aman Sesuai Pedoman Gizi Seimbang. 2025 Jun;