

RINGKASAN

RAHMAH. Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis Terhadap Kualitas Diet, Status Gizi, Prestasi Akademik Dan Kebugaran Pada Remaja SMP. Dibimbing oleh **IKEU TANZIHA,** dan **CESILIA METI DWIRIANI.**

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami transisi penting dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional. Pada fase ini, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung percepatan pertumbuhan, perkembangan otak, dan pematangan organ reproduksi (Das *et al.* 2017). Berdasarkan skor PPH Kabupaten Bogor merupakan daerah dengan skor PPH konsumsi terendah di Provinsi Jawa Barat yaitu sebesar 84,9 sedangkan Jawa Barat adalah 93,8 (Badan Pangan Nasional 2023). Program pemberian makan siang bergizi bertujuan sebagai edukasi kepada peserta didik tentang komposisi makanan yang bergizi dan seimbang sehingga dapat mengubah perilaku tentang asupan yang lebih berkualitas. Melalui Pemberian makanan bergizi dapat memastikan remaja secara konsisten mengonsumsi makanan seimbang di sekolah. Sekolah, sebagai lingkungan di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, memiliki peran krusial dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan menyediakan akses terhadap makanan bergizi.

Kualitas diet yang baik memiliki dampak langsung terhadap status gizi remaja. Asupan gizi yang tidak mencukupi atau tidak seimbang dapat menyebabkan masalah gizi seperti stunting, anemia, atau obesitas, yang dapat memengaruhi pertumbuhan fisik dan kesehatan jangka panjang (Popkin *et al.* 2020). Berdasarkan data hasil survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menyatakan Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi status gizi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,4 % dan gizi lebih mencapai 17,0% (Kemenkes 2023).

Status gizi yang baik berkorelasi positif dengan performa akademik. Remaja dengan status gizi yang baik cenderung memiliki konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar yang lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik mereka (Adolphus *et al.* 2013). Berdasarkan laporan hasil PISA (*Programme for International Student Assessment*) tahun 2022 yang menilai pengetahuan dan keterampilan siswa di bidang matematika, sains dan membaca, Indonesia mendapat nilai kurang dari rata-rata OECD dalam semua pelajaran yaitu matematika 366 dari 480, sains 383 dari 491 dan literasi 359 dari 482 (OECD 2023). Selain mengurangi kelaparan, program pemberian makanan di sekolah juga dapat meningkatkan kehadiran di sekolah, meningkatkan prestasi akademik, manfaat kesehatan, gizi, dan perlindungan sosial. Remaja yang menerima makanan sekolah menghadiri 4 hingga 6 hari sekolah lebih banyak per tahun dibandingkan mereka yang tidak menerima makanan sekolah sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik di sekolah (Wang *et al.* 2021). Selain itu, kebugaran fisik remaja juga dipengaruhi oleh asupan gizi. Makanan bergizi mendukung perkembangan otot, tulang, dan sistem kardiovaskular yang penting untuk aktivitas fisik dan kebugaran (Janssen dan Leblanc 2010). Program pemberian makan bergizi gratis di sekolah telah diakui sebagai salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik remaja. Makanan bergizi yang disediakan di sekolah, seperti makanan kaya protein, serat, vitamin, dan mineral, mendukung perkembangan otot, tulang, dan sistem kardiovaskular, yang merupakan komponen penting dalam kebugaran fisik (Cohen *et al.*, 2021).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis perbedaan kualitas diet, status gizi, prestasi akademik dan kebugaran pada remaja siswa SMP penerima program makan bergizi gratis dan yang tidak menerima program makan bergizi gratis di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan kualitas diet, status gizi, prestasi akademik dan kebugaran pada remaja siswa SMP penerima program makan bergizi gratis dan yang tidak menerima program makan bergizi gratis di Kabupaten Bogor dan daerah lain di Indonesia, yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam menentukan strategi, kebijakan, dan pengembangan program sebagai upaya penurunan masalah gizi.

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 – Juli 2025, dan akan dilakukan di SMP N 1 Babakan Madang (MBG) dan SMP N 1 Sukaraja (Non MBG). Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok, yaitu kelompok intervensi MBG dan kelompok kontrol (non MBG). Dimana kelompok intervensi MBG merupakan sekolah yang telah mendapatkan program MBG selama 1 semester sedangkan kelompok kontrol adalah sekolah yang belum mendapatkan program MBG. Siswa pada kedua kelompok akan diukur kualitas diet dengan metode DQI-A, status gizi berdasarkan IMT/U, prestasi akademik berdasarkan hasil ujian akhir semester 1 dan 2 tahun ajaran 2024/2025 dan kebugaran dengan metode *harvard step tes* modifikasi.

Proses pengolahan data ini akan dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 27,0 yang meliputi analisis data univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat sebaran karakteristik subjek dan akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Sebelum dilakukan analisis maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolomogorov-Smirnov dikarenakan jumlah data yang melebihi 30 subjek. Uji beda yang akan digunakan yaitu *Independent t-test* apabila data terdistribusi normal dan *Mann Whitney* apabila data tidak terdistribusi normal.

Kata kunci: Remaja, Program Makan Bergizi Gratis, Kualits Diet, Status Gizi, Prestasi akademik, Kebugaran.