

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan cara utama dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan meningkatkan daya saing bangsa. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan adalah kesehatan peserta didik, karena kesehatan secara langsung mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa yang sehat dan aktif secara fisik umumnya memiliki konsentrasi yang lebih baik, semangat belajar yang tinggi, serta produktivitas yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kesehatannya kurang optimal.

Salah satu masalah kesehatan yang cukup sering terjadi pada anak usia sekolah adalah malnutrisi, yaitu kondisi ketika tubuh tidak memperoleh asupan gizi yang cukup baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Indonesia mengalami berbagai masalah mengenai gizi yang mempengaruhi kesehatan masyarakat mulai dari usia anak-anak hingga usia dewasa. Berdasarkan hasil Risesdas 2023, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Masalah kekurangan gizi lainnya, seperti anemia, juga memerlukan perhatian serius, terutama pada ibu hamil dan anak-anak. Siswa sekolah menengah atas (SMA) merupakan kelompok usia yang cukup rentan terhadap masalah ini, yang dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik,

kesehatan umum, serta prestasi akademik mereka. Kategori status gizi diperoleh melalui perhitungan perbandingan proporsional berat badan serta tinggi badan disebut Indeks Massa Tubuh (IMT).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah Indonesia telah melaksanakan berbagai kebijakan, yang salah satunya adalah melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini merupakan kebijakan pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi peserta didik di jenjang pendidikan dasar dan menengah. Program MBG diharapkan dapat memperbaiki status gizi siswa, membantu mencapai berat badan ideal, serta meningkatkan kebugaran jasmani yang merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan pendidikan jasmani dan kesehatan. Dengan menyediakan makanan bergizi secara gratis, program ini memastikan siswa memiliki energi yang cukup untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar maupun kegiatan fisik di sekolah, termasuk pada pelajaran olahraga.

Program Makan Bergizi Gratis merupakan inisiatif pemerintah daerah yang mendukung upaya nasional dalam meningkatkan gizi anak sekolah. Program ini dilaksanakan melalui kerja sama antara sekolah, penyedia makanan, tenaga kesehatan, serta lembaga terkait lainnya. Tujuan utamanya adalah mencegah masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan dengan menyediakan makanan seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk aktivitas harian.

Berat badan dan tinggi badan juga menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan siswa. Ketika berat badan tidak proporsional dengan usia dan tinggi badan, hal tersebut dapat menjadi tanda adanya masalah pada pola makan atau

tingkat aktivitas fisik. Siswa yang terlalu kurus atau terlalu gemuk sering mengalami hambatan baik dalam proses pembelajaran maupun kegiatan olahraga. Oleh karena itu, penelitian mengenai dampak implementasi antara pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan indeks massa tubuh (IMT) dan tingkat kebugaran jasmani siswa sangat diperlukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini dalam meningkatkan kesehatan peserta didik.

Namun, pada pelaksanaan program MBG tidak selalu berjalan sesuai harapan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan program ini sangat bergantung pada sistem pengawasan, ketersediaan bahan pangan, serta komitmen sekolah dalam menjaga standar gizi. Beberapa sekolah belum sepenuhnya mampu memastikan bahwa siswa mengonsumsi makanan dalam porsi yang cukup dan secara rutin. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk menilai bagaimana pelaksanaan program MBG berpengaruh terhadap berat badan dan kebugaran jasmani siswa, khususnya di SMA Negeri 5 Medan, yang merupakan salah satu sekolah pelaksana program dengan jumlah siswa yang besar dan aktif dalam berbagai kegiatan fisik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang masuk dalam setiap kurikulum setiap jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (SMA). Mata pelajaran ini menekankan pada pengembangan aspek fisik, motorik, sosial, intelektual, dan emosional peserta didik. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan, kebiasaan hidup sehat, sportivitas, serta pembentukan karakter siswa.

Kebugaran jasmani sendiri diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga individu tersebut masih memiliki energi untuk melakukan kegiatan lain. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2004), dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani merupakan indikator penting untuk menilai kondisi fisik siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang baik umumnya kuat, gesit, cepat, dan memiliki daya tahan tubuh yang tinggi. Sebaliknya, tingkat kebugaran yang rendah dapat menghambat hasil belajar dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Medan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, mengingat beban belajar yang cukup banyak dan aktivitas fisik yang padat. Siswa dengan kebugaran yang baik akan lebih aktif mengikuti berbagai kegiatan seperti senam, permainan bola, dan aktivitas olahraga lainnya. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran rendah atau berat badan tidak ideal sering mengalami kesulitan untuk berpartisipasi secara optimal dalam pelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan seimbang memiliki pengaruh besar terhadap kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian ini juga penting untuk menilai sejauh mana program MBG berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik siswa. Dalam jangka panjang, keberhasilan program MBG tidak hanya diukur dari jumlah makanan yang disalurkan, tetapi juga dari perubahan nyata pada kondisi fisik dan prestasi akademik siswa.

Pelaksanaan program MBG yang baik diharapkan memberikan dampak positif terhadap berat badan dan kebugaran jasmani siswa. Karena, asupan gizi yang seimbang dapat meningkatkan metabolisme tubuh, menambah energi, serta

membantu mencapai berat badan yang sesuai dengan usia dan tinggi badan. Peningkatan kebugaran jasmani juga dapat mendukung prestasi akademik, karena siswa yang sehat dan bugar cenderung lebih fokus dalam kegiatan belajar. Sebaliknya, jika program tidak dikelola dengan baik misalnya menu yang monoton, porsi yang tidak tepat, atau ketidakteraturan dalam penyediaan makanan maka manfaat positifnya mungkin tidak akan tercapai.

Dari sudut pandang kebijakan pendidikan, penelitian ini memiliki arti penting untuk mengevaluasi efektivitas dan keberlanjutan program MBG dalam mendukung peningkatan kualitas pendidikan nasional. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi berkomitmen untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Program MBG merupakan bagian dari strategi tersebut. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga bagi sekolah, pemerintah daerah, serta lembaga terkait dalam meningkatkan pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis di tingkat sekolah menengah atas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai Dampak Implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 5 Medan sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini memberikan gambaran nyata mengenai pengaruh pelaksanaan program terhadap kondisi fisik siswa serta menjadi bahan evaluasi bagi pembuat kebijakan dalam memperbaiki program serupa di masa depan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa sebagai bagian dari upaya pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui program ini, siswa

diharapkan memperoleh manfaat langsung berupa peningkatan energi dan kebugaran tubuh yang lebih baik.

Indeks Massa Tubuh memiliki beberapa kategori yang diantaranya adalah: Berat badan kurang (Underweight), Berat badan normal (Ideal), Berat badan berlebih (Overweight), dan obesitas. Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di sekolah SMAN 5 Medan, kebanyakan dari siswa memiliki berat yang bervariasi mulai dari kurus, normal hingga kegemukan.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) mulai dilaksanakan di SMA Negeri 5 Medan pada bulan september 2025. Setiap hari, para siswa mendapatkan satu paket makanan bergizi yang berisi nasi, lauk pauk berprotein, sayur, buah, dan air mineral. Menu disusun dengan cermat sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang direkomendasikan oleh ahli gizi dari dinas kesehatan setempat. Proses pembagian makanan dilaksanakan pada pukul 11.00 WIB, sebelum sesi pembelajaran siang selesai sementara yang bersamaan dengan istirahat dan sholat. Perwakilan setiap kelas akan mengambil makanan secara teratur dan bergiliran di depan aula sekolah. Guru dan petugas sekolah berperan aktif dalam mengawasi jalannya pembagian makanan agar tetap tertib, bersih, dan adil, serta memastikan setiap siswa menerima porsi sesuai ketentuan. Secara keseluruhan, sejak diperkenalkan pada bulan september 2025, program MBG telah berjalan dengan efektif dan mendapatkan tanggapan positif dari seluruh warga sekolah. Siswa khususnya, menunjukkan semangat dan energi yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran maupun aktivitas fisik di sekolah.

1.2. Identifikasi Masalah

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh asupan makanan dan status gizi. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dilaksanakan untuk meningkatkan asupan gizi siswa, namun dampaknya terhadap berat badan dan tinggi badan serta kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 5 Medan belum diketahui secara jelas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap indeks massa tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini menjadikan batasan masalah yang bertujuan agar penelitian ini berfokus hanya pada dampak implementasi program Makan Bergizi Gratis (MBG), tidak mendalam, dan mengantisipasi salah tafsir karena luasnya masalah yang diidentifikasi, maka peneliti membatasi penelitian yaitu dampak implementasi program makan bergizi gratis (MBG) terhadap indeks massa tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa di SMA N 5 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti harus dirumuskan supaya peneliti dan penelitian lebih terarah. Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah program makan bergizi gratis berdampak pada indeks massa tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa di SMA N 5 Medan.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sasaran untuk mencapai harapan suatu penelitian. Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui dampak dari implementasi Program (MBG) terhadap indeks massa tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa SMA N 5 MEDAN.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang diantaranya:

1. Memberikan informasi tentang perkembangan indeks massa tubuh (IMT) dan tingkat kebugaran jasmaninya akibat dampak implementasi program (MBG) di sekolah.
2. Memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, khususnya pendidikan jasmani, tentang implementasi Program makan bergizi gratis terhadap indeks massa tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa.
3. Menjadi acuan kesadaran siswa tentang pentingnya makan makanan yang bergizi, menjaga pola makan dan kebugaran tubuh.
4. Menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.