

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju usia dewasa. Tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal yang berusia 10-12 tahun, remaja madya yang berusia 13-15 tahun dan remaja akhir yang berusia 16-19 tahun (Pratama, *et al.*, 2021). Pada masa remaja madya terjadi berbagai perubahan diantaranya perubahan pola hidup dalam memilih makanan, kebiasaan jajan yang buruk, perubahan penampilan fisik dan citra tubuh terutama pada remaja putri yang dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja (Suha dan Rosyada, 2022).

Status gizi remaja masih menjadi masalah kompleks yang perlu mendapat perhatian lebih, karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan sehingga asupan zat gizi perlu diperhatikan untuk mendukung pertumbuhan optimal (Fitriani, 2020). Ketidakseimbangan antara konsumsi dengan penggunaan zat gizi dalam tubuh dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi (Annisa *et al.*, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi secara nasional status gizi remaja usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U *Z-score* sebesar 11,2% *overweight*, 4,8% obesitas, 1,9% sangat kurus, dan 6,8% kurus. Prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Barat tahun 2018 berdasarkan IMT/U *Z-score* sebesar 12% *overweight*, 4,9% obesitas, 1,7% sangat kurus dan 6,1% kurus (Kemenkes,

2018). Kota Tasikmalaya tahun 2018 memiliki prevalensi status gizi usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U *Z-score* sebesar 11,6% *overweight*, 1,8% obesitas, 2,2% sangat kurus dan 7,7% kurus (Kemenkes, 2019b).

Status gizi kurang pada remaja berisiko menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan otot, kurangnya tingkat kecerdasan, khususnya pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi, dan produktivitas yang rendah (Fitriani, 2020). Status gizi lebih dan obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, hingga kanker di masa yang akan datang (Lugina *et al.*, 2021). Khusus remaja putri, asupan zat gizi perlu diperhatikan karena berkaitan dengan persiapan menjadi calon ibu. Masalah gizi yang terjadi pada remaja putri saat ini akan berdampak pada masa yang akan datang, jika seorang remaja putri memiliki masalah gizi yang berlanjut hingga dewasa dan menikah dapat berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya (Muchtar *et al.*, 2022).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan status gizi pada remaja yaitu genetik, sosial ekonomi, pendidikan, tingkat stress, kebiasaan tidur, aktivitas fisik, kebiasaan makan seperti konsumsi *junk food* yang berlebih (Andayani dan Afnuhazi, 2022). *Junk food* merupakan makanan dengan kandungan gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam, zat pengawet, dan zat pewarna yang tinggi tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat, sehingga konsumsi *junk food* yang berlebih

dapat berdampak negatif bagi status gizi dan kesehatan (Izhar, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Rusdani, (2020) pada siswa SMA Kartini Batam menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara frekuensi makan *junk food* dengan status gizi, apabila nilai frekuensi makan *junk food* besar maka nilai status gizi juga lebih. Kebiasaan konsumsi *junk food* yang berlebih disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan masalah pada status gizi remaja (Mokoagow dan Munthe, 2020).

Aktivitas fisik berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan dibagi menjadi tiga kategori yaitu aktivitas fisik berat seperti bersepeda dan *jogging*, aktivitas fisik sedang seperti bulu tangkis dan menata barang di rumah serta aktivitas fisik ringan seperti duduk sambil membaca atau bermain *gadget* (Prasetyo, 2020). Remaja saat ini memiliki kecenderungan malas berolahraga dan melakukan gaya hidup sedentari. Hasil penelitian Ariaini *et al.* (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru, aktivitas fisik yang rendah menyebabkan pengeluaran energi yang rendah sehingga energi yang tersimpan dalam tubuh tinggi yang menyebabkan terjadinya gizi lebih.

Kecamatan Bungursari memiliki tiga puskesmas yaitu Puskesmas Bungursari, Puskesmas Sukalaksana dan Puskesmas Bantar. Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2022 menyebutkan bahwa di daerah Kota Tasikmalaya, wilayah dengan kejadian gizi lebih tertinggi pada anak

usia 13-15 tahun berada di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar yaitu sebesar 49,7%. Usia 13-15 tahun adalah kelompok remaja yang sedang menempuh Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Tasikmalaya tahun 2023 menunjukkan terdapat lima Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang merupakan sekolah swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar. SMP tersebut terbagi menjadi dua kelompok yaitu tiga sekolah dengan sistem *boarding school* dan dua sekolah non *boarding school*. Hasil survei pendahuluan didapatkan bahwa sekolah dengan sistem *boarding school* telah menyediakan makanan untuk siswanya dan pihak sekolah membatasi siswa untuk membeli makanan dari luar sekolah. Pada sekolah non *boarding school* siswa tidak disiapkan makan sehingga bisa membawa bekal atau membeli jajanan di sekitar sekolah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 140 orang siswi kelas VIII dan IX di MTs Al- Khoeriyah, MTs Persis Sukasari, SMP Islam Mabdaul Ulum didapatkan bahwa IMT/U *z-score* siswi dengan status gizi kurang sebesar 2,8%, *overweight* 14,2% dan obesitas 5%. Hasil wawancara kepada siswa didapat bahwa *junk food* lebih sering dikonsumsi oleh siswa perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki. Sebagian besar siswi mengonsumsi *junk food* hampir setiap hari, baik saat berada di sekolah maupun saat berada di rumah. Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi adalah mie, keripik, roti, dan es krim.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan didapatkan bahwa siswi kelas VIII dan IX di MTs Al- Khoeriyah, MTs Persis Sukasari, SMP Islam Mabdaul Ulum cenderung memiliki kategori aktivitas fisik tergolong ringan dan sedang. Hal ini dikarenakan siswi banyak menghabiskan waktu di sekolah untuk belajar sedangkan saat di rumah siswi lebih sering menghabiskan waktu dengan bermain *gadget* seperti *handphone*, *video game*, dan menonton televisi. Siswi hanya melakukan kegiatan berolahraga pada saat jam pelajaran olahraga di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food*, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi di MTs Al- Khoeriyah, MTs Persis Sukasari, dan SMP Islam Mabdaul Ulum Kota Tasikmalaya Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?
3. Apakah ada hubungan antara variabel pengganggu yaitu asupan makanan harian dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.
2. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.
3. Menganalisis hubungan antara variabel pengganggu yaitu asupan makanan harian dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Siswi dapat mengetahui mengenai status gizinya sehingga lebih peduli terhadap kesehatan, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan aktivitas fisik.

2. Bagi Prodi

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya serta menambah kepustakaan di Universitas Siliwangi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada penulis mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.

2. Lingkup Metode

Rancangan metode penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu melihat hubungan dua variabel secara bersamaan.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023 adalah epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII dan IX yang berusia 13-15 tahun di MTs Al-Khoeriyah, MTs Persis Sukasari, dan SMP Islam Mabdaul Ulum Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Al-Khoeriyah, MTs Persis Sukasari, dan SMP Islam Mabdaul Ulum yang merupakan SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari hingga November Tahun 2023.