

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Di Indonesia pengertian remaja diatur dalam peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, diartikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Pada masa remaja, risiko mengalami masalah gizi lebih tinggi karena masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak dan terjadi banyak perubahan fisik seperti bertambahnya massa otot, jaringan lemak tubuh, serta perubahan hormonal (Muchtar dkk., 2022). Pada usia ini, pertumbuhan remaja sangat cepat sehingga kebutuhan gizi meningkat. Selain itu, pada periode ini nafsu makan meningkat dan ada kecenderungan untuk sering jajan di luar waktu makan (Aulia, 2021).

Fase remaja adalah tahap individu mulai penasaran dengan berbagai jenis makanan dan memiliki kemampuan lebih besar untuk mengonsumsi makanan apapun yang mereka sukai. Pada fase ini, remaja cenderung mengeksplorasi pilihan makanan baru dan lebih bebas dalam membuat keputusan tentang apa yang mereka makan. Ini adalah periode penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat, karena pilihan makanan yang mereka buat dapat berdampak signifikan pada status gizi dan kesehatan mereka secara keseluruhan (Chikamah dan Nisa, 2020). Pola makan yang

berubah pada remaja dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan remaja. Remaja putri cenderung melewatkan waktu makan, lebih sering makan di luar rumah, serta mengonsumsi camilan seperti minuman manis, dan makanan cepat saji (Marriott dkk., 2020). Banyaknya makanan kekinian yang mudah diakses oleh remaja putri melalui media sosial membuat mereka cenderung jajan sembarangan tanpa memperhatikan kadar gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan mereka (Chikamah dan Nisa, 2020).

Remaja putri memerlukan status gizi yang baik sebagai persiapan untuk pertumbuhan dan perkembangan organ fungsi reproduksi. Asupan Gizi yang baik membantu remaja dalam perkembangan fisik dan mental yang optimal untuk menghadapi kehamilan dan peran sebagai ibu dengan kondisi tubuh yang kuat dan sehat (Muchtar, dkk., 2022). Status gizi yang kurang dapat berdampak pada kesehatan reproduksi seperti gangguan menstruasi yang dapat mempengaruhi kesuburan di masa depan, sementara status gizi lebih dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan sejumlah penyakit lainnya (Rahmat, 2022).

Prevalensi status gizi tidak normal pada remaja di Indonesia masih menjadi perhatian serius. Data prevalensi status gizi (IMT/U) menurut SKI (2023) menunjukkan bahwa banyak remaja masih mengalami masalah gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Remaja putri sangat kurus 1,2%, kurus 4,2%, *overweight* 12%, obesitas 3,5%. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi (IMT/U) pada

usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu 1,9% sangat kurus, 5,7% kurus, 76,1% normal, 12,1% gemuk, dan 4,1% obesitas. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Barat, yaitu 2,3% sangat kurus, 6,1% kurus, 74,6% normal, 11,8% gemuk, dan 5,2% obesitas (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) (2018) prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 13-15 tahun di kota Ciamis yaitu 1,15% sangat kurus, 3,70% kurus, 79,97% normal, 12,42% gemuk, 2,75% obesitas. Persentase malnutrisi di Puskesmas Baregbeg termasuk ke-4 tertinggi di wilayah Kabupaten Ciamis, yaitu mencapai 2,3%. SMPN 1 Baregbeg menjadi sekolah dengan jumlah siswa terbanyak sekaligus memiliki angka masalah status gizi paling tinggi di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg, diketahui sebanyak 1,8% siswi kelas VII dan VIII memiliki status gizi sangat kurus, 7,8% dengan status gizi kurus, 8,5% dengan status gizi gemuk dan 3,4% siswa dengan status gizi obesitas.

Berdasarkan informasi dari Kemenkes (2014), kegiatan sarapan pagi termasuk salah satu dari sepuluh pesan penting dalam mencapai pola makan yang seimbang. Aktivitas makan dan minum pada pagi hari yang dilakukan setelah bangun tidur hingga pukul 9 pagi, bertujuan untuk memenuhi sekitar 15-30% dari kebutuhan gizi harian (Hardiansyah, 2012). Sarapan atau makan pagi sangat penting dilakukan karena selama kita tidur sekitar 8 jam, tidak ada asupan makanan yang masuk ke tubuh. Sementara itu, aktivitas seperti bernapas, bergerak, dan aktivitas ringan lainnya tetap berlangsung

yang menyebabkan kadar glukosa darah menurun. Pada pagi hari, aktivitas fisik seperti pergi ke sekolah, berpikir, dan berkonsentrasi membutuhkan energi yang diperoleh dari makanan yang kita makan. Sarapan pagi dapat menjaga daya tahan tubuh saat bekerja untuk mempertahankan kebugaran fisik, membantu fokus saat belajar, memudahkan pemahaman materi, dan mendukung berbagai aktivitas sekolah (Hartoyo dkk., 2015).

Kebiasaan melewatkan sarapan dapat mendorong anak untuk mengonsumsi jajanan yang bervariasi, yang bisa berdampak positif atau negatif tergantung pada pemilihan jenis makanan dan jumlah yang dikonsumsi. Meskipun jajanan dapat menjadi sumber energi yang diperlukan, pemilihan makanan yang tidak seimbang dari segi gizi atau dalam jumlah yang berlebihan dapat berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Kebiasaan jajan pada anak-anak sekolah dipandang sebagai fenomena yang biasa terjadi, mengingat durasi aktivitas yang relatif lama di sekolah dapat menyebabkan asupan energi dari sarapan pagi tidak mencukupi, sehingga anak cenderung mengkompensasi kekurangan energi dengan konsumsi jajanan. Penting bagi anak untuk memilih jajanan yang memiliki nilai gizi yang mencukupi untuk tubuh mereka (Fibiyola dkk., 2023).

Kebiasaan jajan pada remaja memiliki dampak signifikan terhadap status gizi mereka. Penelitian Blaine dkk (2017) menunjukkan bahwa konsumsi jajanan yang rendah gizi esensial dapat menyebabkan defisiensi mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Sebaliknya, konsumsi makanan

tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, seperti camilan manis dan berlemak, dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan terkait, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Kebiasaan ini, jika tidak dikontrol, cenderung terbawa hingga dewasa, berpotensi memengaruhi pola makan dan kesehatan jangka panjang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2020) di SMPN 14 Jember menemukan bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan membeli jajanan dengan status gizi. Dalam konteks ini, siswa yang memiliki kebiasaan sarapan dan jajan yang kurang baik cenderung memiliki status gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh secara seimbang dan memadai sehingga mereka berpotensi mengalami masalah malnutrisi seperti kekurangan vitamin, mineral, protein, atau kelebihan energi yang mengarah ke obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Desember tahun 2023 di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis terhadap 30 siswi menunjukkan sebanyak (23,3%) mengalami masalah status gizi. Sementara itu, sebanyak (40%) siswi melewatkan sarapan pagi dan sebanyak (53,3%) siswi mengonsumsi makanan ataupun jajanan di sekolah pada pagi hari. Alasan dari para siswa mengonsumsi makanan ataupun jajanan di pagi hari, dikarenakan mereka belum melakukan sarapan di rumah. Berdasarkan hasil wawancara kepada para siswi, makanan yang biasa dikonsumsi oleh para siswi di sekolah pada pagi hari yaitu jajanan gorengan dan minuman teh.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan uraian latar belakang yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis?
2. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.
- b. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Ciamis yaitu tepatnya di SMPN 1 Baregbeg.

5. Lingkup Sasaran

Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai responden yaitu remaja di SMPN 1 Baregbeg.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan dari bulan Januari-November 2024

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Diharapkan dengan memahami hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan status gizi remaja putri, institusi data mengambil langkah-langkah preventif untuk mencegah masalah kesehatan terkait gizi, seperti kekurangan gizi atau obesitas. Hal ini dapat mencakup penyediaan saran asupan gizi yang lebih baik,

penerapan pengawasan yang lebih ketat terhadap makanan yang tersedia di lingkungan sekolah.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dalam kajian hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memperkuat atau mengembangkan teori-teori dalam bidang gizi, terutama yang berkaitan dengan hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat membantu dalam memperjelas mekanisme-mekanisme yang mendasari dampak kebiasaan sarapan dan jajan terhadap kesehatan dan gizi remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti khususnya tentang hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.