

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang pada dasarnya adalah upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dengan mengontrol berat badan secara teratur. Pemenuhan gizi harus mempertimbangkan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2022).

Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai individu dalam rentang usia 10-18 tahun. (Kemenkes RI, 2019). Perubahan fisik dan emosional mulai tampak sejak awal masa remaja, namun pada usia 15-18 tahun, tekanan perkembangan cenderung lebih berat, sehingga perubahan yang dialami lebih nyata dan berdampak pada pola perilaku dan emosi sehari-hari (Mauliddiyah, 2021).

Pada usia 15-18 tahun, remaja sedang mencari identitas diri dan cenderung suka meniru teman sebaya dalam memilih makanan. Pilihan makanan sering didasarkan pada faktor sosial dan kesenangan, bukan kandungan gizi. Banyak remaja beranggapan bahwa dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak dan merasa kenyang, kebutuhan gizinya telah tercukupi. Namun, pola makan pada sebagian remaja sering kurang bervariasi dan tidak lengkap, sehingga asupan energi dari karbohidrat, protein, dan lemak menjadi kurang dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi (Multazami, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan kebiasaan pola makan remaja berusia 15-18 tahun di Indonesia yaitu sebanyak 56,43% gemar mengonsumsi minuman manis, 30,5% gemar mengonsumsi makanan asin, 43,8% gemar mengonsumsi makanan berlemak, dan sebanyak 96,4% kurang mengonsumsi sayur dan buah. Data menunjukkan bahwa sebesar 34,1% remaja di Indonesia memiliki pola makan tidak baik dan dapat mempengaruhi status gizi remaja.

Pola makan pada remaja Indonesia yang tergambar dari data *Global School - Based Student Health Survey* tahun 2015 menunjukkan bahwa 65,2% remaja tidak selalu sarapan. Sebagian besar remaja kurang mengonsumsi sayur dan buah, yaitu sebanyak 93,6%, serta sering mengonsumsi makanan berpenyedap sebanyak 75,7%. Selain itu, remaja juga cenderung kurang melakukan aktivitas fisik, yang meningkatkan risiko remaja menjadi gemuk (*overweight*), bahkan obesitas (*World Health Organization*, 2016).

Badan Pangan Nasional menyatakan bahwa rata-rata asupan energi per kapita masyarakat Indonesia masih di bawah standar nasional, yakni 2.051,54 kkal dibandingkan target 2.100 kkal per hari. Konsumsi lemak rata-rata nasional mencapai 53,3 gram per hari dan bisa sampai 66,8 gram pada beberapa kelompok, sebagian besar berasal dari minyak goreng, makanan gorengan, dan camilan olahan. Rata-rata konsumsi protein sebesar 52,4 gram per hari, dengan kelompok remaja dan dewasa mencapai 61,7 gram, mayoritas berasal dari sumber nabati (65%) seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan, sedangkan protein hewani masih rendah. Konsumsi

karbohidrat berkisar antara 128 hingga 389 gram per hari (Badan Pangan Nasional, 2023).

Faktor-faktor internal yang memengaruhi pola makan remaja meliputi usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, serta tingkat stres. Faktor internal tersebut berkaitan dengan karakteristik biologis, kondisi fisik, dan aspek psikologis yang memengaruhi kebiasaan makan remaja. Di sisi lain, faktor eksternal seperti pendapatan orang tua dan besaran uang saku turut berperan penting, karena berkaitan dengan lingkungan sosial dan kemampuan ekonomi yang menentukan akses serta pilihan makanan yang tersedia. Tingkat stres pada remaja juga dapat memengaruhi nafsu makan, di mana stres dapat menyebabkan peningkatan atau penurunan nafsu makan, serta cenderung mendorong perilaku memilih makanan kurang sehat, seperti makanan cepat saji dan camilan tinggi gula dan lemak. Oleh karena itu, pengelolaan stres serta edukasi mengenai gizi seimbang sangat penting untuk membantu remaja membentuk pola makan yang sehat di tengah berbagai tekanan kehidupan sehari-hari (Ibrahim and Ahmad, 2021).

Remaja Indonesia masih banyak yang tidak sarapan, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta sering mengonsumsi makanan berpenyedap dan kurang melakukan aktivitas fisik. Selain faktor perilaku dan lingkungan, stres juga berperan penting dalam memengaruhi pola makan dan gaya hidup remaja. Stres yang dialami remaja dapat memperburuk kondisi tersebut, karena remaja yang mengalami stres

cenderung memilih makanan tidak sehat sebagai pelarian emosional atau justru kehilangan nafsu makan. Akibatnya, risiko obesitas, malnutrisi, dan gangguan kesehatan lainnya semakin meningkat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk belajar mengelola stres agar dapat menjaga pola makan yang sehat dan gaya hidup aktif, sehingga tumbuh kembangnya optimal sesuai standar WHO (Lumban and Multazami, 2016).

Penelitian Mauliddiyah (2021) pada remaja SMK Negeri 3 Bekasi menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres cenderung memiliki pola makan yang tidak baik, lebih sering memilih makanan praktis seperti camilan manis, mie instan, dan kopi dibandingkan nasi dan lauk pauk. Penyebab stress pada responden tersebut rata-rata berasal dari beban akademik dan tugas yang menumpuk, juga adanya ekpektasi orang tua yang tinggi hingga masalah ekonomi keluarga yang terhubung dengan uang saku responden, sehingga responden mengalami kejadian stress dan memiliki pola makan yang tidak baik. Sementara itu, penelitian Luthfiya (2024) di Banda Aceh menunjukkan sebanyak 68,6% remaja masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang dan 90,5% memiliki pola makan tidak baik.

Tiga komponen pola makan yaitu jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan yang berlebih, dengan konsumsi kalori, lemak, dan gula tinggi menyebabkan penumpukan lemak dan berkontribusi pada kejadian *overweight* (Istiqomah and Herdiani, 2020). Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang menjadi hal yang penting untuk mencegah kelebihan berat badan pada remaja.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan IMT/U dengan kategori gemuk (*overweight*) menyatakan bahwa remaja usia 16 hingga 18 tahun memiliki prevalensi 8,8%. Di Jawa Barat, prevalensi *overweight* 8,9% (SKI, 2024). Di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Tawang, prevalensi *overweight* pada remaja >15 mencapai 13,39%. Laporan gizi Puskesmas Tawang tahun 2024 menyatakan bahwa prevalensi *overweight* tertinggi pada remaja >15 tahun yaitu di SMAN 1 Kota Tasikmalaya sebesar 31,91%, peringkat 1 (Puskesmas Tawang, 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2025 terhadap 30 siswa kelas X dan XI SMAN 1 Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa 33,33% atau 10 siswa mengalami tingkat stres berat, sedangkan 66,66% atau 20 siswa lainnya mengalami tingkat stres ringan. Berdasarkan hasil kuesioner pengetahuan gizi seimbang, seluruh siswa masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Hasil wawancara terkait pola makan siswa mengungkapkan bahwa 50% dari total siswa belum memiliki pola makan yang baik, sementara 50% sisanya atau 15 siswa telah menerapkan pola makan yang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul, “Hubungan Tingkat Stress dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Makan pada Remaja Kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.”

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja Kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan tingkat stress dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.
- b. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.
- c. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan variabel pengganggu besaran uang saku dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.
- d. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan variabel pengganggu pendapatan orang tua dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini menganalisis hubungan antara tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian observasional analitik dengan metode *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk ke keilmuan gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Subjek pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya yang berusia 15 – 18 tahun.

5. Lingkup Tempat

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari tahun 2025 hingga Desember tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja.

2. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan mengenai hubungan antara tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola pakan pada remaja.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan antara tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola pakan pada remaja.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan dan ilmu baru mengenai hubungan antara tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola pakan pada remaja.