

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Rahayu & Fitriana, 2018). Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki pola makan tidak baik dari salah satu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan remaja belum mencukupi atau sesuai dengan ajuran pedoman gizi seimbang. Kebanyakan remaja tidak cukup jumlah atau porsi makanan dan jenis makanan yang belum beragam.

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018). Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau

sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Menurut hasil survei *National Health And Nutrition Examination Surveys (NHANES)* pada tahun 2015-2016 sebanyak 3,7% remaja usia 12-19 tahun yang mengalami gizi kurang dan meningkat menjadi 4,7% pada tahun 2017-2018. Sebanyak 16,6% remaja usia 12-19 tahun yang mengalami kegemukkan pada tahun 2015-2016 dan menurun menjadi 16,1% pada tahun 2017-2018. Sedangkan jumlah remaja usia 12-19 yang mengalami obesitas sebanyak 18,5% pada tahun 2015-2016 dan meningkat menjadi 19% pada tahun 2017-2018 (Cheryl, Margaret, 2020). Hasil Riskesdas tahun 2018 mengenai status gizi remaja di Indonesia berdasarkan usia remaja (16-18 tahun) terdapat sebanyak 1,4% yang mengalami status gizi buruk, 6,7% yang mengalami status gizi kurus, 78,3% yang mengalami status gizi baik, 9,5% yang mengalami status gizi gemuk dan 4,0% yang mengalami status gizi obesitas. Pada tingkat provinsi Jawa Timur status gizi pada remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus 1,12%, kurus 6,81%, normal 75,68%, gemuk 11,32%, dan obesitas 5,06%. Sedangkan di Ponorogo status gizi pada remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus 1,65%, kurus 10,33%, gemuk 13,17% obesitas 5,56% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di dua SMA yaitu SMA 1 Slahung dan MAS Ma'arif Al-Islah Kalisat Bungkal, survey awal di SMAN 1 Slahung diketahui bahwa dari 15 responden yang di wawancarai kemudian dinilai dari status gizi dengan menggunakan IMT menunjukkan 5 responden mengalami status gizi kurus, 3 responden status gizi normal, 3 responden mengalami status gizi lebih, dan 4

responden mengalami Obesitas, Sedangkan di MAS Ma'arif Al-Islah 3 responden mengalami status gizi kurus, 6 responden status gizi normal, dan 3 responden mengalami status gizi lebih dan 3 responden mengalami obesitas . Berdasarkan studi pendahuluan dengan cara survei dapat disimpulkan bahwa yang mengalami masalah gizi berada di SMAN 1 Slahung dengan data 5 responden mengalami status gizi kurus, 3 responden status gizi normal dan 3 responden mengalami status gizi lebih, 4 responden mengalami obesitas. Alasan Masalah gizi disebabkan karena siswa banyak yang mengonsumsi makan-makanan ringan sehingga tidak menjaga pola makan dan terjadi masalah pada gizi yang buruk.

Berdasarkan baseline survey UNICEF ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi (UNICEF, 2017). Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat

gizi yang diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas., 2001).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*). Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) berlebih (Mitayani, 2010).

Masalah gizi yang dialami remaja umumnya disebabkan oleh satu penyebab utama yaitu dari pola makan. Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Bahan makanan sumber gizi seimbang tersebut dikelompokkan, yaitu: sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Golongan bahan makanan yaitu makanan pokok, lauk protein hewani dan nabati, sayuran, dan buah. Adanya masalah kekurangan dan kelebihan dalam konsumsi zat gizi dapat membawa dampak bagi kesehatan yaitu masalah gizi ganda, baik masalah gizi kurang atau gizi lebih (Almatsier, 2013). Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan

makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi (Achmadi, 2013). Masalah kesehatan dan kekurangan konsumsi makanan akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh mengarah pada timbulnya suatu penyakit mudah letih dan kurang produktifitas (Wirjatmadi., 2012). Status gizi kurang atau status gizi lebih, merupakan suatu gangguan gizi yang disebabkan oleh faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer adalah apabila susunan makanan seseorang salah dalam kualitas maupun kuantitasnya, yang merupakan akibat dari kurangnya penyediaan pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah dan sebagainya. Sedangkan faktor sekunder meliputi semua faktor yang menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai ke sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi. Begitu pentingnya faktor gizi sehingga pembentukan kebiasaan makan yang baik harus ditanamkan sejak dini, karena hal ini sangat menentukan kebiasaan makannya pada saat remaja dan dewasa (Geiby, 2013)

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi masalah gizi pada remaja ini perlu adanya sosialisasi juga memberikan edukasi mengenai cara menjaga pola makan yang dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Hal tersebut merupakan tanggung jawab Bersama dari pihak orang tua, tenaga Kesehatan, dan juga pemerintah sehingga penelitian ini dapat bermanfaat karena dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai cara mengatasi masalah gizi, sehingga remaja bisa berhati-hat menjaga pola makan untuk Kesehatan mereka masing-masing. Dalam penelitian (Waspadji S. and Suryono S., 2010) Pola makan yang dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan

tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan yang sebaik- baiknya dan keadaan gizi yang baik pun dapat tercapai. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan melakukan penelitian tentang "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 1 SLAHUNG”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan pola makan degan status gizi pada remaja di SMAN 1 Slahung ?”

1.3 Tujuan Peneltian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan degan status gizi pada remaja

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Pola Makan pada remaja di SMAN 1 Slahung
2. Mengidentifikasi Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Slahung.
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Slahung .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan menjadi sebuah wawasan sumber ilmiah bagi tenaga kesehatan dalam bidang keperawatan khususnya untuk mengetahui tentang “hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja Di SMAN 1 Slahung”

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti khususnya dalam hubungan antara pola makan dan status gizi pada remaja di SMAN 1 Slahung

2. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi untuk meningkatkan derajat Kesehatan bagi siswi mengenai hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja.

3. Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu keperawatan dalam hal meneliti hubungan antara pola makan dan status gizi pada remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Olivia G, Aalje E, Fatimawali (2016) : Hubungan pola makan dan obesitas pada remaja di kota Bitung Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional dengan sampel 83 siswa SMA Negeri 2 Bitung* mulai kelas X hingga kelas XII. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung berdasarkan rumus perhitungan besar sampel *estimating the diference between two population proportion*. Persamaan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada variabel dependen sama-sama meneliti tentang pola makan dan desain penelitiannya menggunakan *cross sectional*. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel independent. Pada penelitian terdahulu variabel independentnya yaitu

obesitas, sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan variabel independent status gizi.

2. Nurholilah, Prasetya, Rachmania (2019) Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019 Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel 118 mahasiswa dengan Teknik *total sampling*. Instrument penelitian ini menggunakan lembar frekuensi makan dan lembar panduan pengukuran. Analisis data dengan uji chi squer. Hasil penelitian ini ada hubungan antara makan dengan status gizi dengan nilai p value 0,023. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti pola makan dan status gizi ,desain yang digunakan *cross sectional*. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada Teknik pengambilan sampel. Pada penelitian dahulu menggunakan Teknik *total sampling*, sedangkan yang sekarang menggunakan Teknik *simple random sampling*. Pada penelitian terdahulu menggunakan subyek di SMK IT AN NABA Kota Bogor, sedangkan yang sekarang subyeknya di SMAN 1 Slahung .
3. Wismoyo Nugraha Putra (2017) “Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentary dengan *overweight* di SMA Negeri 5 Surabaya”. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 679 siswa yang terdiri dari siswa kelas X-XI. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 157 siswa yang diambil secara *simple random sampling*. Pengolahan data menggunakan aplikasi komputer dengan analisis univariat dan bivariat.

Persamaan pada penelitian ini yaitu sama – sama meneliti variabel dependent yaitu pola makan, dan desain yang digunakan yaitu *cross sectional*. Perbedaan pada peneliti sebelumnya menggunakan variabel independent yaitu *Overwight* sedangkan yang sekarang variabelnya Status gizi.

