

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan sebuah periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Remaja merupakan sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif. Khusus bagi remaja putri, masa remaja juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu. Selama usia remaja tersebut terjadi peralihan dari anak-anak ke dewasa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya. Salah satu perubahan yang terjadi pada usia remaja adalah perubahan pada pola konsumsi makanan.

Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan *fast food* dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Moehji, 2010). Asupan gizi secara aktual belum terungkap sehingga melahirkan dugaan asupan gizi remaja dapat lebih rendah dibanding kebutuhan atau sebaliknya. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pola makannya. Pengetahuan gizi dan pola makan akan saling

berinteraksi pada ruang dan waktu tertentu dimana remaja berinteraksi dengan lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

Pola hidup dan pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakjubkan pada diri kita, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi (Prastiwi, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Asmini Asti (2012) mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada siswa Madrasah Tsanawiyah didapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,21% dan status gizi baik 57,31%. Penelitian lain yang dilakukan Nurbaety Junus (2013) yang berhubungan dengan status gizi di Kecamatan Tompobulu Kabupaten Bantaeng menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai status gizi baik 64,9% sedangkan status gizi kurang 31,1% dan status gizi buruk 4,1%.

SMAN 2 Ponorogo merupakan salah satu SMA yang terletak di Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo, yang memiliki jumlah siswa sebanyak 274 orang dan jumlah siswi sebanyak 680 orang yang berkisar dari umur 16 sampai 18 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 2 Ponorogo pada tanggal 9 Januari 2015 kepada 10 orang siswi tentang berat badan, tinggi badan, dan kebiasaan sarapan pagi didapatkan hasil 40% siswi dengan IMT kurus, 50%

dengan IMT normal, dan 10% gemuk, sedangkan kebiasaan sarapan pagi dengan hasil 30% siswi selalu sarapan pagi, 30% kadang-kadang sarapan pagi, dan 40% tidak pernah sarapan pagi.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-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 diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas, 2011).

Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). *Malnutrition* ini mencakup kelebihan nutrisi/gizi disebut gizi lebih (*overnutrition*), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (*undernutrition*) (Notoadmodjo, 2007). Salah satu dampak negatif antara lain perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Kondisi hormonal pada remaja menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Banyak permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja terutama mengenai pola makan yang biasanya memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi seperti pada masalah obesitas (Hudha, 2006). Peneliti menganjurkan agar remaja putri

mengetahui tentang pola makan yang seimbang sehingga dapat memperbaiki status gizinya yang kelak akan berpengaruh dalam fase-fase reproduksinya.

Berdasarkan fenomena di atas maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri SMA Negeri 2 Ponorogo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Adakah hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 2 Ponorogo?".

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan pola makan seimbang dengan status gizi remaja putri.

### **2. Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi pola makan seimbang remaja putri.
- 2) Mengidentifikasi status gizi remaja putri.
- 3) Menganalisa hubungan pola makan seimbang dengan status gizi remaja putri.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Untuk mengetahui pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, S. dkk. 2011).

## **2. Manfaat Praktis**

### 1) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini diharapkan dapat menambah informasi dan dapat digunakan sebagai acuan penelitian di waktu yang akan datang.

### 2) Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Penelitian ini dapat dijadikan sumber pustaka atau referensi di waktu yang akan datang.

### 3) Bagi profesi bidan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi untuk meningkatkan pelayanan kesehatan serta dapat mengoptimalkan atau membantu tambahan program gizi yang tepat guna.

### 4) Bagi Responden

Memperluas pengetahuan responden dan memperoleh informasi tentang hubungan pola makan seimbang dengan status gizi remaja putri.