

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Beberapa negara di dunia masih menghadapi permasalahan-permasalahan status gizi. Berat badan rendah (*underweight*) dan berat badan berlebih (*overweight*) menjadi pusat perhatian pada waktu yang bersamaan (WHO, 2014). Permasalahan gizi kurang dan gizi berlebih juga terjadi di Indonesia. Beban gizi ganda ini diakibatkan oleh pola konsumsi masyarakat yang masih belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang, meliputi keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Permasalahan gizi pada anak dan remaja harus mendapatkan perhatian yang lebih. Keadaan gizi pada masa remaja dapat berdampak pada kesehatan fase selanjutnya setelah dewasa dan berusia lanjut (Simbolon, 2013). Selain itu, kelompok usia ini berada pada fase pertumbuhan yang cepat dan aktif (*growth spurt*). Sekitar 25% tinggi badan terjadi pada masa remaja. Penambahan ini membutuhkan makronutrisi dan mikronutrisi yang optimal. Jika terjadi kekurangan zat gizi pada masa ini akan menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Angelina dan Iskandar, 2014).

Keadaan gizi juga sangat ditentukan cara pandang remaja tentang gizi seimbang dan bagaimana menyeimbangkan pengeluaran kalori dengan aktivitas fisik. Di samping banyak dampak positif yang telah dirasakan dari modernisasi, terdapat hal negatif yang mengarahkan terjadinya penyimpangan pola makan dan kebiasaan malas bergerak khususnya pada remaja (Hadi dkk, 2002).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), terdapat 35,2% remaja usia 13-15 tahun yang pendek dan 31,2% pada usia 16-18 tahun. Data Riskesdas 2007 dan 2010 memperlihatkan prevalensi obesitas usia 6-19 tahun naik dari 5,2% menjadi 5,9% (Kemenkes RI, 2014). Dalam penelitian lain, Rahmi (2013) menemukan bahwa 31,8% siswa SMAN 1 Padang Panjang mempunyai berat badan lebih.

Fase usia sekolah membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Asupan makanan yang bergizi akan mempengaruhi perkembangan sel otak dan kecerdasan siswa. Baik atau buruknya status gizi akan berdampak pada prestasi belajar siswa di sekolah (Ghazi *et al*, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian Sa'adah dkk (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Asupan makanan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi. Pilihan asupan makanan pada anak dan remaja dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti nominal uang jajan, ketersediaan jajanan di lingkungan sekolah, teman sebaya, media dan iklan makanan minuman yang sering dilihat, dan tidak kalah penting adalah pengaruh orang tua dan keluarga. Orang tua berperan sebagai contoh bagi anak mereka dalam memilih makanan. Kondisi ini akan memberikan dampak untuk menentukan preferensi makanan anak yang sudah dibentuk di rumah tangga (Angelina dan Iskandar, 2014). Preferensi makanan dapat diartikan kesukaan seseorang terhadap suatu makanan dan menjadikan makanan tersebut dipilih untuk dikonsumsi (Vabo dan Hansen, 2014).

Asupan gizi remaja perlu diperhatikan terutama bagi mereka yang bersekolah dengan fasilitas asrama karena mereka tidak tinggal dengan orang tua. Menurut Luo *et al.* (2009) dan Wang *et al.* (2016) dalam penelitiannya tentang malnutrisi pada anak sekolah dasar di China, asupan zat gizi pada siswa yang tinggal di asrama lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak tinggal di asrama.

Menurut Izna dkk (2012) dalam penelitiannya di asrama atlet Diklat Makassar menyatakan bahwa sebagian responden kurang puas terhadap menu yang disajikan karena kualitas dan cita rasa yang rendah, penampilan yang kurang menarik dan efek negatif makanan. Berbeda dengan penelitian Febrianti (2009), preferensi atlet di SMAN Ragunan Jakarta tergolong cukup baik, yaitu 75% menyatakan puas dengan masakan asrama. Kepuasan seseorang terhadap makanan akan berdampak pada asupan makanan dan status gizi (Semedi dkk, 2013).

Preferensi makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh kualitas hidangan, cita rasa, dan penampilan makanan. Pembuatan siklus menu dan periode penggunaan siklus menu harus dilakukan agar tidak terjadi kebosanan akibat pengulangan menu dalam waktu yang terlalu dekat serta terjadi pengulangan bahan makanan dalam setiap menu. Penyelenggaraan makanan di asrama secara tidak langsung akan mempengaruhi preferensi makanan (Rotua dan Siregar, 2015).

SMA Negeri 1 Padang Panjang merupakan salah satu sekolah unggul di Sumatera Barat yang memiliki fasilitas asrama dan melaksanakan penyelenggaraan makanan bagi siswa asrama (SMA Negeri 1 Padang Panjang, 2016). Penyelenggaraan makanan yang baik akan berdampak pada preferensi dan asupan

makan siswa sehingga keadaan gizi siswa juga akan baik. Peneliti mengambil variabel tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas fisik sebagai faktor lain yang mempengaruhi status gizi.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan preferensi makanan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah gizi pada remaja akan mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini menjadi lebih rentan pada siswa yang tinggal di asrama karena mereka tidak lagi tinggal bersama orang tua. Kondisi ini akan membuat pengawasan orang tua terhadap asupan gizi anak menjadi berkurang, dan anak juga harus menyesuaikan selera mereka terhadap makanan asrama. Pengetahuan siswa asrama tentang gizi juga akan mempengaruhi pilihan makanan mereka. Segala masukan energi harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang optimal.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan preferensi makanan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang, dengan rumusan masalah :

1. Bagaimanakah gambaran status gizi siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang?
2. Bagaimanakah preferensi siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang terhadap makanan yang disediakan asrama?

3. Bagaimanakah gambaran pengetahuan gizi siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang?
4. Bagaimana aktivitas fisik siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang?
5. Bagaimanakah hubungan preferensi makanan terhadap status gizi siswa asrama SMA negeri 1 Padang Panjang?
6. Bagaimanakah hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi siswa asrama SMA negeri 1 Padang Panjang?
7. Bagaimanakah hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa asrama SMA negeri 1 Padang Panjang

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan preferensi makanan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Padang Panjang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran status gizi siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang?
2. Mengetahui gambaran preferensi siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang terhadap makanan yang disediakan asrama?
3. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang?
4. Mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang?

5. Mengetahui hubungan preferensi makanan terhadap status gizi siswa asrama SMA negeri 1 Padang Panjang?
6. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi siswa asrama SMA negeri 1 Padang Panjang?
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa asrama SMA negeri 1 Padang Panjang?

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai bahan masukan untuk membantu upaya preventif masalah status gizi dan sebagai sumber informasi bagi peneliti lain untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Institusi

Sebagai bahan pertimbangan bagi pengelola penyelenggaraan makanan di asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang untuk memperhatikan kesukaan/kepuasan siswa asrama terhadap makanan yang disajikan agar terjaga keadaan gizi mereka.

