

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perpindahan atau transisi antara anak-anak dan dewasa yang terjadi paku tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dimana pada masa ini akan terjadi perubahan fisik, pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki-laki.⁽¹⁾

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi suatu asupan maupun kebutuhan gizinya.⁽²⁾ Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang disebabkan karena adanya tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi lain yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebihan.⁽³⁾

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi.⁽³⁾ Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius untuk kesehatan karena kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri,

kurang bisa bersosialisasi dan depresi.⁽⁴⁾ Remaja merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan kualitas sumber daya manusianya. Peningkatan dan perbaikan status gizi remaja merupakan salah satu indikator pembangunan dari segi kesehatan.⁽⁵⁾

Remaja menurut *World Health Organization (WHO)* adalah berusia 10-19 tahun, terdiri dari 19% populasi dunia yang diperkirakan berjumlah sekitar 1,2 milyar jiwa. Berdasarkan hasil survei penduduk Antas Sensus 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 10-19 tahun sudah mencapai 55 juta atau sebesar 17,5 persen dari total penduduk di Indonesia.⁽⁶⁾ Berdasarkan hasil pendataan keluarga tahun 2015 di Sumatera Barat, jumlah remaja laki-laki adalah 691.646 jiwa dan remaja perempuan 650.033 jiwa dari total jumlah remaja sekitar 1.341.679 jiwa.⁽⁷⁾ Berdasarkan indikator IMT/U dijumpai 3,1% remaja laki-laki dan 1,7% remaja putri sangat kurus, 7,9% remaja laki-laki dan 5,0% remaja putri yang kurus, 9,3% remaja laki-laki dan 9,7% remaja putri dengan gizi lebih dan 4,2% remaja laki-laki dan 2,7% remaja putri yang obesitas. WHO menyatakan bahwa pada tahun 2012 sekitar 800 juta penduduk dunia menderita gizi kurang dan sebagian besar terjadi di negara berkembang. Jumlah penderita kurang gizi di dunia mencapai 104 juta anak dan remaja, Asia Selatan merupakan daerah yang memiliki prevalensi kurang gizi terbesar di dunia, yaitu sebesar 46%, disusul sub-Sahara Afrika 28% dan Amerika Latin/ Caribbean 7%.⁽⁹⁾

Menurut data Riskesdas 2013, di Indonesiamenunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih atau gemuk padaremaja kelompok umur 16-18 tahun menurut penilaian status gizi berdasarkan IMT/U, prevalensi sebesar 8,7% pada remaja laki-laki dan 7,8% pada remaja perempuan, sedangkan prevalensi obesitas sebesar

2,8% pada remaja laki-laki dan 2,3% pada remaja perempuan. Selain itu untuk prevalensi sangat kurus sebesar 2,7% pada remaja laki-laki dan 4% pada remaja putri, serta prevalensi kurus untuk remaja putra yaitu sebesar 9,1% dan remaja putri sebesar 6,4%.⁽¹⁰⁾

Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta. Sumatera Barat masuk pada dua puluh provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu sebesar 6,9 %. Kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4 persen. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen pada tahun 2007 menjadi 7 persen pada tahun 2013.⁽¹⁰⁾ Di tingkat nasional, terdapat 9,0% remaja dengan gizi kurang dan 11 provinsi dengan remaja gizi kurang >9%. Terdapat 13% remaja yang gizi lebih dan 16 provinsi dengan gizi lebih >13%.⁽¹¹⁾⁽¹⁰⁾

Menurut Data Hasil Penilaian Status Gizi pada Remaja umur 16 – 18 tahun pada tahun 2016, Sumatera Barat berada pada angka 0,6% untuk kategori masalah gizi sangat kurus dan sebesar 7,1% untuk kategori masalah gizi kurus.⁽¹²⁾ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 mengenai hasil skreening status gizi remaja SMA kelas X, didapatkan masalah gizi gemuk sebesar 4,51%, angka tersebut menurun 1,17% dari tahun 2016 yaitu sebesar 5,68% dan untuk masalah gizi kurus sebesar 5,3%. Angka tersebut meningkat 0,01% dari tahun 2016 yaitu sebesar 5,2%.⁽¹³⁾

Pada tahun 2016, Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang mengenai status gizi remaja di dapatkan angka untuk masalah gizi kurus sebesar 5,2% dan masalah gizi gemuk sebesar 5,6%.⁽¹⁴⁾ Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2016 menyatakan bahwa status gizi remaja di Kota Padang, SMAN 2 dan SMAN 9 Padang masuk ke dalam tiga besar sekolah menengah atas yang memiliki remaja dengan masalah status gizi kurang.⁽¹⁴⁾ Data dari tahun 2017 belum di dapatkan sehingga peneliti melakukan studi awal untuk mendapatkan angka status gizi di beberapa SMA di Kota Padang. Berdasarkan studi awal yang dilakukan di beberapa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Padang pada anak kelas X, yaitu SMAN 12 Padang, SMAN 9 Padang, SMAN 1 Padang dan SMAN 2 Padang di dapatkan angka status gizi kurang yang tertinggi di antara 4 sekolah tersebut adalah SMAN 9 Padang dengan angka 20% (4 dari 20 anak mengalami kejadian gizi kurang) dan diikuti dengan SMAN 2 Padang dengan angka 20% (3 dari 15 anak mengalami kejadian gizi kurang.). Dan untuk kejadian gizi lebih pada SMAN 9 Padang di dapatkan angka 30% (6 dari 20 anak mengalami kejadian gizi lebih) dan diikuti dengan SMAN 2 Padang 13,3% (2 dari 15 anak mengalami gizi lebih).

Ada berbagai faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja saat ini. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri dan identitas dengan cara mencontoh perilaku seseorang yang menjadi panutan untuk mereka. Kemudian menurut Sianturi dalam Kusumadjaya, remaja memiliki rasa ingin diterima oleh teman sebaya dan

keinginan untuk menarik lawan jenis. Berdasarkan hal tersebut remaja mulai menjaga penampilan dengan cara diet. Tentu saja hal ini berpengaruh terhadap pola makan mereka. Banyak remaja yang sangat ingin membatasi pola makan karena takut gemuk, hal ini disebut *body image*.⁽¹⁵⁾

Hasil dari penelitian Kusumadjaya (2007) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya.⁽¹⁵⁾ Diketahui bahwa 41,1% responden merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya, yaitu merasa diri gemuk tapi sebenarnya kurus dan merasa normal tapi sebenarnya kurus dan merasa gemuk tapi sebenarnya normal. Kejadian ini cenderung terjadi pada remaja putri, yaitu sekitar 45,2%. Sedangkan pada remaja putra sekitar 35%. Keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada remaja putri (37,6%) dibandingkan remaja putra (37%). Ada perbedaan status ketidakpuasan *body image* antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki yang obesitas mempunyai peluang yang jauh lebih kecil untuk tidak puas terhadap *body image* dibandingkan dengan perempuan.⁽¹⁵⁾

Selain itu, ada pula remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang rendah gizi, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan tidak sarapan pagi dan malas minum air putih. Remaja yang mengalami masalah gizi, akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (SDM) dimana dapat berakibat pada hilangnya generasi muda (*loss generation*) serta berdampak pada perekonomian bangsa (*loss economic*) di masa mendatang.⁽¹⁶⁾

Siswa atau remaja usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang harus diperhatikan dalam pola konsumsi makanannya. Selain masih dalam proses pertumbuhan dan pengenalan lingkungan serta dirinya, mereka rentan terhadap pengaruh makanan modern.⁽¹⁵⁾ Remaja cenderung lebih memilih makanan jajanan serta makanan yang tinggi energi dan lemak seperti *fast food* dan *junk food* untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya, mereka beranggapan dengan mengkonsumsi *fast food* dapat menaikkan status sosial, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas di antara teman sebayanya.⁽¹⁵⁾ Selain rentan terhadap pengaruh makanan cepat saji, golongan remaja juga memiliki pola makan yang tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan bahkan sama sekali tidak makan siang sehingga remaja rentan terhadap masalah gizi.⁽¹⁷⁾

Makanan jajanan merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan. Konsumsi makanan jajan tersebut yaitu lebih mudah didapat, murah, enak, citra rasa yang sesuai dengan selera masyarakat.⁽¹⁷⁾ Konsumsi dan kebiasaan jajan turut berkontribusi dalam kecukupan energi serta kandungan zat gizinya yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang.⁽¹⁸⁾ Makanan jajanan (*fast food* dan *junk food*) cenderung mengandung tinggi kalori, gula, lemak dan garam namun rendah mengandung protein, serat, vitamin dan mineral sehingga asupan dari makanan jajanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang.⁽¹⁸⁾⁽¹⁹⁾

Secara Nasional, rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 16 – 18 tahun berkisar antara 69,5% - 84,3%, dan sebanyak 54,5% remaja mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal. Rata-rata kecukupan konsumsi protein remaja berkisar antara 88,3% - 129,6%, dan remaja yang mengonsumsi

dibawah kebutuhan minimal sebanyak 35,6%. Di perkotaan, rata-rata remaja kekurangan 670 kalori energi dan 1,2 gram protein. Proporsi perilaku konsumsi makanan beresiko pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak konsumsi bumbu penyedap sebanyak 77,3%, diikuti makanan dan minuman manis sebesar 53,1% dan makanan berlemak 40,7%.⁽²⁰⁾

Hasil penelitian Shintya (2016) yang dilakukan di Ungaran, berdasarkan IMT/U status gizi siswa kategori normal yaitu (70,7%), gemuk (12,8%), obesitas (10,1%), sangat kurus (6%) dan kurus (5,7%) dengan rata-rata asupan energi dari makanan jajanan 40,50% dan asupan lemak dari makanan jajanan 44,80%. Ada hubungan antara asupan energi dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa usia 13-15 tahun di Kecamatan Ungaran Barat ($p=0,003$). Ada hubungan antara asupan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada usia 13-15 tahun di Kecamatan Ungaran Barat ($p=0,017$).⁽²¹⁾

Berdasarkan survei awal yang dilakukan dengan beberapa siswa dan siswi kelas X di SMAN 2 Padang dan SMAN 9 Padang didapatkan informasi bahwa makanan jajanan masih menjadi pilihan bagi siswa dan siswi untuk dikonsumsi dengan alasan makanan jajanan murah dan enak. Kebanyakan dari siswa dan siswi tidak memperhatikan kandungan gizi yang ada didalam makanan jajanan yang dikonsumsi. Siswa dan siswi mengetahui bahwasanya kandungan gizi di dalam makanan jajanan yang dikonsumsi tidaklah seimbang untuk kesehatan tubuh, namun dikarenakan harga yang murah, rasa yang enak dan bentuk yang menarik menyebabkan masih tingginya tingkat konsumsi makanan jajanan di kalangan remaja. Untuk *body image*, didapatkan juga informasi bahwa beberapa siswa dan siswi yang selalu berusaha membentuk tubuh sesuai dengan *body image* yang

ideal. Beberapa beranggapan bahwa tidak puas dan merasa kurang percaya diri dengan tubuhnya. Remaja yang tidak puas dengan *body imagenya* akan melakukan berbagai cara seperti mengurangi dan menambah konsumsi makan mereka untuk mendapatkan *body image* yang ideal dimana hal ini nantinya akan mempengaruhi status gizi remaja tersebut.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang hubungan asupan energi, asupan lemak dari makanan jajanan dan *body image* dengan status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara asupan energi, asupan lemak dari makanan jajanan dan *body image* dengan status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan energi, asupan lemak dari makanan jajanan dan *body image* dengan status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan energi dari makanan jajanan pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.

3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan lemak dari makanan jajanan pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *body image* pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi peran teman sebaya pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
6. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
7. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktifitas fisik pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
8. Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
9. Untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
10. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018.
11. Untuk mengetahui hubungan Asupan energi, asupan lemak dari makanan jajanan dan *body image* setelah di kontrol dengan variabel konfounding peran teman sebaya, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan mengenai hubungan asupan energi, asupan lemak dari makanan jajanan dan *body image* dengan status gizi siswa/i SMAN 2 dan SMAN 9 Kota Padang tahun 2018.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri dapat meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang di dapat di bangku perkuliahan, di lapangan dan menambah wawasan peneliti. Penelitian ini juga sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan kesehatan masyarakat

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Data penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat serta dapat menjadi dasar bagi perencanaan program kesehatan terutama program promotif dan preventif.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk memberikan pengetahuan terhadap siswa/i nya bahwa status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, panduan dan referensi serta dapat memberikan gambaran tentang hubungan asupan zat gizi energi lemak dari

makanan jajanan dan *body image* dengan status gizi remaja di Kota Padang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan energi, asupan lemak dari makanan jajanan dan *body image* dengan status gizi remaja, yaitu hubungan antara asupan energi, asupan lemak dari makanan jajanan dan *body image* dengan status gizi remaja. Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2018 dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini merupakan penelitian sepayung beranggotakan 2 orang. Perbedaannya terletak pada variabel independen dimana variabel independen anggota sepayung yang lain merupakan (tingkat pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik) menjadi variabel confounding pada penelitian ini. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat, bivariat dan multivariat.

