

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam pertumbuhan fisik, koqnitif, dan psikososial. Sementara itu, remaja sering kali mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Gizi kurang dan gizi lebih nantinya akan berdampak tidak baik bagi kesehatan. Kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh, terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan produktivitas dan sulit menerima pendidikan dan pengetahuan.⁽¹⁾ Dampak yang lain dialami oleh remaja pada gizi kurang akan mempengaruhi reproduksi.⁽²⁾ Sedangkan gizi lebih akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung koroner.⁽²⁾

WHO melaporkan bahwa tahun 2018, Jumlah anak dan remaja di dunia yang mengalami obesitas meningkat sepuluh kali lipat dalam 40 tahun terakhir.⁽³⁾ Prevalensi gizi lebih pada tahun 2016 pada usia 5-19 tahun mencapai 216 juta anak.⁽³⁾ Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NCHS) prevalensi gizi lebih di Amerika Serikat sebesar 18,5% pada tahun 2015-2016.⁽⁴⁾ Prevalensi obesitas pada remaja berusia 12-19 tahun sebesar 20,6% dan usia 6-11 tahun 18,4% dibandingkan usia 2-5 sebesar 13,9%.⁽⁴⁾

Menurut data Riskesdas secara nasional prevalensi gizi kurang tahun 2010 sebesar 10,1% dan mengalami kenaikan pada tahun 2013 sebesar 11,1% sedangkan tahun 2018 prevalensi gizi kurang mengalami penurunan sebesar 8,7%.⁽⁵⁻⁷⁾ Sebaliknya gizi lebih mengalami kenaikan tiap tahunnya, tahun 2010 sebesar 2,5%, tahun 2013 sebesar 10,8% dan tahun 2018 sebesar 16,0%.⁽⁵⁻⁷⁾

Berdasarkan Riskesdas prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U di Sumatera Barat meningkat sebesar 4,2% dari tahun 2013(10,4%) meningkat menjadi (14,6%) di tahun 2018. Sedangkan Prevalensi gizi kurang 2,7% dari tahun 2013(10,8%) menurun menjadi (8,1%) di tahun 2018.^(6, 7)

Masalah gizi terjadi pada remaja diakibatkan oleh banyak faktor. Pengetahuan gizi merupakan salah satu dari berbagai faktor terjadinya masalah gizi pada remaja. Menurut Suhardjo menyatakan bahwa pengetahuan gizi dapat dilihat dari pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan.⁽⁸⁾ Kurangnya pengetahuan gizi seseorang dapat membuat ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan maka menjadi penyebab terjadinya masalah gizi.⁽⁹⁾ Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pemilihan makanan maka akan berdampak pada status gizi remaja.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aningsih, dkk menyatakan bahwa adanya hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di SMP 3 Jorong Kabupaten Tanah Laut dimana status gizi normal yang memiliki pengetahuan gizi sebanyak 15 orang (75%) dan status gizi gemuk berpengetahuan cukup sebanyak 21 orang (56,8%).⁽¹⁰⁾ Pengetahuan gizi dapat menentukan perilaku setiap individu dalam memilih atau mengkonsumsi makanan.

Pengetahuan gizi mempunyai peran dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang salah satunya kebiasaan sarapan pagi. Menurut Depkes menyatakan bahwa sarapan sehat setiap pagi diwujudkan dengan bangun pagi dengan mengkonsumsi makanan dan minuman sebelum melakukan aktivitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.⁽¹¹⁾ Sarapan pagi dapat memberikan asupan energi dan zat gizi yang bersumber dari makanan untuk melakukan aktivitas harian dimana bisa

mempengaruhi status gizi.⁽¹²⁾ Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rosida dan Adi menunjukkan bahwa sebagian besar (54,2%) responden tidak biasa sarapan.⁽¹³⁾ Meninggalkan sarapan akan membuat konsentrasi di kelas dapat menurun karena tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup.⁽¹⁴⁾ Remaja putri mengatakan bahwa sarapan pagi maupun makan malam merupakan faktor yang bisa menyebabkan gemuk.⁽¹⁵⁾ Pendapat lainnya alasan melewatkan sarapan pagi adalah tidak tersedianya makanan untuk dimakan, makanan itu-itu saja, makanan tidak menarik dan waktu terbatas.⁽¹⁶⁾

Status gizi pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Asupan zat gizi adalah jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Asupan zat gizi meliputi zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amelia, dkk menyatakan adanya hubungan yang sangat signifikan asupan zat gizi dengan status gizi, dimana energi sangat berpengaruh terhadap status gizi.⁽¹⁷⁾ Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Rokhmah, dkk menyatakan bahwa tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro yaitu protein, karbohidrat, dan lemak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, artinya status gizi siswi ditentukan oleh tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro.⁽¹⁸⁾ Sejalan dengan penelitian Rachmayani, dkk terdapat hubungan yang signifikan asupan energi, asupan protein, dan asupan karbohidrat terhadap status gizi pada remaja putri.⁽¹⁹⁾

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman tahun 2019, Lubuk Alung memiliki Prevalensi status gizi kurang dengan presentase 8%.⁽²⁰⁾ Sedangkan gizi lebih di Lubuk Alung dengan presentase 15%.⁽²⁰⁾ Berdasarkan studi awal yang dilakukan di SMPN 5 Lubuk Alung didapatkan 40% mengalami kejadian

gizi kurang. Pada hasil tersebut juga diketahui siswa tidak biasa sarapan pagi. SMPN 5 Lubuk Alung merupakan sekolah negeri di kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan pengetahuan, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang pariaman.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah gizi kurang maupun gizi lebih sering kali terjadi pada remaja. Masalah gizi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti asupan makan yang tidak seimbang, ketersediaan pangan, tingkat kemiskinan, dan infeksi. Berdasarkan prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U di Sumatera Barat meningkat sebesar 4,2% dari tahun 2013(10,4%) meningkat menjadi (14,6%) di tahun 2018. Sedangkan Prevalensi gizi kurang 2,7% dari tahun 2013(10,8%) menurun menjadi (8,1%) di tahun 2018. Sedangkan pertanyaan penelitian ini adalah “apakah ada hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi dengan status gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi dengan status gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

3. Mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
4. Mengetahui distribusi frekuensi asupan zat gizi (energi, karbohidrat, lemak dan protein) siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
5. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
6. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
7. Menganalisis hubungan asupan zat gizi (energi, karbohidrat, lemak dan protein) dengan status gizi pada siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat diharapkan memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan literature ilmiah bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi dengan status gizi, serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama masa perkuliahan.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi, bacaan dan wawasan mengenai gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, asupan zat gizi dan status gizi remaja. Dan dapat dijadikan bahan pertimbangan

untuk penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa yang melakukan penelitian mengenai status gizi pada remaja.

3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan bisa menambah pengetahuan siswa dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya memperhatikan status gizi pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Tujuannya untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi dengan status gizi siswa di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Variabel dependen adalah status gizi dan variabel independen adalah pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi, dan asupan zat gizi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data primer untuk mendapatkan status gizi dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Untuk mendapatkan data pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi dengan menggunakan kuisisioner, serta asupan zat gizi menggunakan *food recall* 2x24 jam. Sedangkan data sekunder adalah data sekolah seperti jumlah siswa yang diperoleh dari daftar absensi siswa, nama siswa, kelas dan data status gizi siswa SMPN yang di peroleh dari laporan tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman.