

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia kini tengah menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Sebaliknya masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan makanan (Almatsier, 2009).

Masa remaja adalah masa adanya hal yang berubah dan proses tersebut berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, jiwa, kognitif, dan sosial (Muchtar, 2011). Pada usia remaja sering terjadi permasalahan dalam hal gizi salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur (Hardinsyah, 2017). Remaja perempuan memiliki body image yang lebih tinggi dari laki-laki. Remaja perempuan berusaha menjaga penampilan tubuhnya agar tetap langsing sehingga sering menjaga polanya dengan mengurangi porsi makan, frekuensi makan atau melakukan diet tertentu secara keliru yang mengakibatkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal (Kalsum dan Halim, 2016).

Remaja perempuan pada umumnya lebih banyak tidak sarapan daripada remaja laki-laki, untuk menjaga bentuk tubuh dan sering berusaha untuk berdiet. Banyak remaja beranggapan bahwa mereka dapat mengontrol berat badan dengan cara mengabaikan sarapan atau makan siang (Almatsier *et al.* 2011).

Status Gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Data Riskesdas pada tahun 2013 prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1 % terdiri dari 3,3 % sangat kurus dan 7,8 % kurus. Sedangkan Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8 %, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas).

Menurut infodatin gizi 2016 kelompok umur 13-18 tahun rata-rata mengkonsumsi energi sebanyak 72,3% dengan proporsi yang mengonsumsi <70% AKE sebesar 52,3%. Menurut data What We Eat in America (WWEIA) dan National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menunjukkan bahwa remaja yang melewatkan sarapan pada laki-laki kelompok umur 2-5 tahun yaitu 2%, pada laki-laki kelompok umur 6-11 tahun yaitu 11%, dan pada laki-laki kelompok umur 12-18 tahun yaitu 24%. Sedangkan untuk perempuan kelompok umur 2-5 tahun yaitu 5%, pada perempuan kelompok umur 6-11 tahun yaitu 9%, dan pada perempuan kelompok umur 12-18 tahun yaitu 29%. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan masih tinggi pada perempuan. (O'Neil, 2015).

Penduduk yang mengkonsumsi makanan di bawah 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan yaitu sebanyak 40,6%. Keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%). (Kementerian Kesehatan RI, 2010).

Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan, maka dapat menghasilkan Berat Badan Ideal. (Almatsier, 2009). Remaja yang mengkonsumsi energi melebihi kebutuhan tubuh maka akan disimpan menjadi cadangan energi. Cadangan energi akan disimpan dalam otot dan digunakan jika seseorang kekurangan asupan energi dari kecukupan energi yang dibutuhkan namun sebaliknya apabila asupan energi berlebih akan disimpan dalam tubuh sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan (Gibson, 2005). Serta dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena pada waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar. Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat memudahkan mereka menyerap pelajaran

di sekolah. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah (Sartika, 2012).

Pola konsumsi anak menentukan kebiasaan makan saat dewasa dan yang perlu mendapat perhatian adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi adalah hal yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang. Hal tersebut berhubungan dengan kadar glukosa di dalam darah dan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Glukosa yang terdapat dalam sarapan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan. (Hardinsyah, 2012)

Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor yang saling terkait baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dipengaruhi oleh penyakit infeksi dan tidak cukupnya asupan gizi secara kuantitas maupun kualitas, sedangkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh jangkauan dan kualitas pelayanan kesehatan, pola asuh anak yang kurang memadai, kurang baiknya kondisi sanitasi lingkungan serta rendahnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Sebagai pokok masalah di masyarakat adalah rendahnya pendidikan, pengetahuan dan keterampilan serta tingkat pendapatan masyarakat. (Azwar, Azrul. 2004)

Berdasarkan penelitian (Arif Fathin, Fauziah. 2018) yang berjudul Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo. Hasil distribusi kontribusi energi sarapan dengan status gizi yaitu didapat responden dengan kontribusi energi sarapan tidak baik dan memiliki status gizi kurus sebanyak 3,4%. Responden dengan kontribusi energi sarapan baik dan memiliki status gizi obesitas sebanyak 14,3%. Sedangkan responden dengan kontribusi energi sarapan tidak baik dan memiliki status gizi gemuk sebanyak 6,9%. Berdasarkan hasil analisa korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai $p = 0,005$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi remaja putri. Pada penelitian tersebut diperoleh nilai $r = 0,327$ menunjukkan bahwa hubungan dari penelitian ini kuat dan berpola positif.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Ubud dengan mengambil sampel secara acak sebanyak 20 sampel di dapatkan hasil bahwa 5% memiliki status gizi Sangat Kurus dan 50% memiliki status gizi Kurus sedangkan 45% memiliki status gizi Normal. Lalu 10% mengaku rajin Sarapan Pagi sedangkan 55% mengaku kadang-kadang Sarapan Pagi dan 5% mengaku tidak Sarapan Pagi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan antara kontribusi energi sarapan pagi dengan konsumsi energi dan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Ubud?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan antara kontribusi energi sarapan pagi dengan konsumsi energi dan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Ubud.

2. Tujuan Khusus :

- a. Menghitung kontribusi energi sarapan pagi terhadap energi total sehari pada remaja putri
- b. Menghitung tingkat konsumsi energi terhadap kecukupan energi total pada remaja putri
- c. Menilai status gizi remaja putri
- d. Menganalisis hubungan kontribusi energi sarapan pagi dengan konsumsi energi remaja putri
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan bahan pustaka dan menambah sumber bacaan untuk dapat memperkaya pengetahuan bagi pembaca serta dapat dijadikan sebagai data dasar untuk bahan penelitian lanjut terutamanya yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai masukan bagi penyelenggaraan program penanggulangan masalah status gizi.