

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik. (Dedeh dkk, 2010)

Konsumsi makan yang tidak seimbang akan berakibat secara langsung terhadap status gizi (Pahlevi,2012). Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut sehingga dampak fisiknya dapat diukur (Suhardjo,2003).

Zat-zat gizi yang dikonsumsi secara cukup akan tercapai status gizi yang optimal sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak baik (Almatsier,2011). Asupan zat gizi yang tidak adekuat memiliki kemungkinan enam kali lebih besar mengalami kejadian malnutrisi (Zulfah,2002). Energi dan protein memiliki peranan penting terhadap status gizi seseorang karena menjadi penyumbang terbesar dalam tubuh (Supriasa,2012).

Kecukupan energi dan protein yang defisit dan status gizi dengan kategori kurus disebabkan asupan energi dan protein kurang dari kebutuhan. Protein merupakan zat gizi yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Konsumsi protein yang cukup mampu melakukan fungsinya untuk proses pertumbuhan (Garg et al.2014).

Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari BB-nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energi nyasebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari. (Dedeh dkk, 2010)

WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak, dan 55-75% dari karbohidrat(Almatsier, 2002). Supriasa dkk (2002) menjelaskan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transpormasi. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan,pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6,6% dan

perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus. Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3%.

Menurut Kustipia (2016), kebiasaan perilaku makan remaja dipengaruhi dengan adanya perkembangan kafe, restoran, dan kedai – kedai unik yang menyajikan makanan hasil olahan dari lemak dan gula yang mendominasi, seringkali *hang out* di restoran cepat saji atau bahkan mengkonsumsi *junk food*. Selain itu, menurut Wardoyo (2016), anak muda jaman sekarang menyukai atau tertarik dengan makanan dengan rasa yang unik dan menantang, contohnya mie instan yang diberi rasa-rasa baru lalu disajikan dengan sumpit terbang atau makanan dengan level pedas yang bervariasi. Remaja datang ke restoran atau kafe tidak semata-mata hanya untuk menongkrong dan berbincang tetapi secara tidak disadari, kaum remaja juga memperhatikan cita rasa dari makanan yang disajikan. Harga pun juga menjadi tolak ukur utama yang mempengaruhi kaum remaja dalam menentukan restoran yang akan dikunjungi, apakah harga yang ditawarkan sesuai dengan kantong remaja. Selain itu, letak atau lokasi dari restoran atau kafe turut menjadi pertimbangan bagi kaum remaja. Sebagian besar remaja akan segan dan malas untuk pergi ke tempat yang lokasinya terlalu jauh (Irwan, 2017). Dari fenomena yang ada, Kiara (2017) mengungkapkan bahwa betapa beragamnya selera kaum remaja jaman sekarang dalam memilih makanan. Oleh karena itu, sebuah restoran

atau kafe perlu memahami keinginan atau harapan dari konsumen yang berkunjung, agar restoran atau kafe yang menjadikan kaum remaja sebagai target pasarnya dapat memenuhi permintaan target pasar yang dituju.

Hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 1 Penebel, dari 236 siswa kelas VIII hampir sebagian siswa memilih makanan yang tidak sehat. Mereka lebih suka membeli makanan yang di jual di jalanan. Hampir 50% remaja disana suka mengkonsumsi sosis, nugget, gula-gula, dll. Mereka juga suka ikut-ikutan teman dalam memilih makanan tanpa menyadari apakah makanan tersebut baik atau tidak untuk dikonsumsi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka penelitian merasa tertarik untuk mengetahui tentang analisis pilihan makanan, asupan energi, protein dan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Bagaimana Analisis Pilihan Makanan, Asupan Energi, Protein dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Penebel ?

C. Tujuan :

1. Tujuan Umum :

Secara umum tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pilihan Makanan, Asupan Energi, Protein dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Penebel.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi pilihan makanan remaja di SMP Negeri 1 Penebel.
- b. Mengukur jumlah asupan energi, protein remaja di SMP Negeri 1 Penebel
- c. Menilai status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel
- d. Menganalisis hubungan pilihan makanan asupan energi,protein remaja di SMP Negeri 1 Penebel.
- e. Menganalisis hubungan asupan energi,protein dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel

D. Manfaat Penelitian :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Analisis Pilihan Makanan, Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 1 Penebel, khususnya remaja usia 13-15 tahun.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan atau informasi meningkatkan pilihan makanan yang sehat dan mengandung asupan energi, protein yang dapat mencegah terjadinya status gizi yang kurang pada anak remaja.