

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, Status gizi baik dan status gizi lebih.¹ Remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus (KEK), anemia, kekurangan kalsium, vitamin D, yodium dan kurangnya vitamin serta mineral akan mempengaruhi proses reproduksi, sehingga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi menurunnya proses reproduksi. Obesitas dan kelebihan berat badan dapat mengakibatkan gangguan siklus haid dapat mempengaruhi reproduksi.²

Status Gizi Remaja di Indonesia berdasarkan profil tahun 2014 menunjukkan prevalensi gizi berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Prevalensi remaja laki-laki yang obesitas sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun sebelumnya yaitu 15,5%. Pada remaja perempuan yang mengalami obesitas sebesar 18,1% naik menjadi 32,9% dari tahun sebelumnya.³

Status gizi remaja di Provinsi Jawa Tengah tahun 2016 yang dihitung dengan rumus IMT didapatkan remaja yang memiliki tubuh kurus sebesar 9,7%, gemuk sebesar 28,1% dan obesitas 11,2%. Dilihat dari besarnya angka jumlah masalah gizi remaja di Indonesia, sejauh ini yang paling tinggi terjadi di Provinsi Jawa Tengah.⁴

Data status gizi Remaja Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes pada tahun 2016 sebesar 81,22% gizi baik, gizi kurang sebanyak 0,33% dan gizi lebih sebanyak 18,14%. Maka keadaan kondisi masalah status gizi tidak jauh beda pada tahun sebelumnya di Jawa Tengah.⁵

Masalah gizi remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu kurang seimbang konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi dapat menyebabkan gizi kurang, hal tersebut terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan

tubuh. Pada umumnya gizi kurang pada remaja putri terjadi akibat kebiasaan diet.⁶

Perubahan gaya hidup menentukan asupan energi dan zat gizi pada remaja. Aktivitas yang tinggi juga meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. Selain itu remaja yang makan berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas atau pun remaja yang justru membatasi makan karena kecemasan bentuk tubuh akan membawa dampak pada kekurangan gizi.⁷

Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yaitu asupan zat gizi dan infeksi. Antara status gizi kurang dan infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Faktor tidak langsung yaitu tingkat pendapatan, pengetahuan dan pendidikan gizi.⁸

Status gizi remaja berhubungan dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, diantaranya sebagai dari asupan energi dan zat gizi, jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan konsumsi serat (buah dan sayur), aktifitas fisik, perilaku, dan faktor genetik yaitu status gizi orang tua remaja.⁹

Asupan makan yang tidak seimbang membuat pasokan energi yang tidak sesuai dengan keluaran energi untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Jika diwaktu pagi hari tidak sempat sarapan, makan siang juga terlewat, saat tiba waktu makan malam, keadaan sudah terlalu lelah untuk menyiapkan makanan sehat, maka solusi yang bisa dilakukan adalah membeli makanan diluar atau jajan, dimana komposisi gizinya kurang baik bagi kesehatan terutama yang berhubungan dengan status gizi.¹⁰

Hasil Penelitian di kota Medan menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam jangka panjang, kebiasaan sarapan ini akan mempengaruhi status gizi, sarapan merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas yang lain pada hari itu. Hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan adaptasi emosional dengan perilaku maka dapat dilihat jelas dari mereka yang memiliki kepuasan makan yang rendah serta adaptasi yang buruk, cenderung menunjukkan gangguan kebiasaan makanan.¹¹

Hasil penelitian di kota Makasar menunjukkan bahwa Pada remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet, remaja menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka sehingga bisa mengakibatkan penurunan status gizi.¹² Pada penelitian di Depok terdapat hubungan antara perilaku diet dengan status gizi, perilaku diet yang mereka jalani bukan hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi ada beberapa faktor individu dan faktor lingkungan.¹³

Hasil penelitian di Pare menunjukkan bahwa bagaimana konsep diri berupa *body image* pada remaja, juga menyebabkan kebanyakan remaja kekurangan asupan makan karena melakukan diet yang salah. Konsep *body image* yang berdampak pada status gizi remaja merupakan salah satu faktor penting berkaitan dengan status gizi seseorang. Remaja yang tubuh gemuk memiliki ruang gerak/aktivitas yang terbatas dibandingkan dengan remaja yang memiliki tubuh kurus.¹⁴

Berdasarkan survey awal di Sekolah SMK Karya Bhakti Brebes jumlah siswa laki-laki sebesar 151 dan siswi perempuan sebesar 332. Status gizi pada 76 siswi yang normal sebanyak 71,05%, kurus sebanyak 13,16% dan yang gemuk 3,95%. Sedangkan hasil wawancara terdapat 20 siswi, didapatkan 7 siswi tidak/jarang menyempatkan sarapan pagi, 5 siswi karena ingin diet dan siswanya sarapan pagi dan tidak melakukan diet tetapi mereka tidak paham apakah makanan yang mereka konsumsi mengandung asupan gizi yang baik.

Berdasarkan hal tersebut di atas perlu penelitian untuk mengetahui “Hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan diet, konsep diri, dengan status gizi remaja di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dikaji oleh penulis adalah “apakah ada hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan diet, konsep diri dengan status gizi remaja di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan diet, konsep diri dengan status gizi remaja di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan kebiasaan sarapan remaja Kelas XI di SMK Karya Bhakti Brebes Tahun 2018.
- b. Menggambarkan kebiasaan diet remaja kelas XI di SMK Karya Bhakti Brebes Tahun 2018.
- c. Menggambarkan konsep diri pada remaja kelas XI di SMK Karya Bhakti Brebes Tahun 2018.
- d. Menilai Status gizi pada remaja kelas XI di SMK Karya Bhakti Brebes Tahun 2018.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan remaja dengan status gizi remaja di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018.
- f. Menganalisis hubungan kebiasaan diet remaja dengan status gizi remaja di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan bagi institusi sekolah terutama guru BK (bimbingan konseling) mengenai hubungan kebiasaan sarapan, diet, konsep diri, dengan status gizi remaja.

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam memperbanyak referensi pustaka serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti selanjutnya.

2. Teoritis dan Metodologis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan atau informasi bagi sekolah mengenai hubungan kebiasaan sarapan, diet, konsep diri, dengan status gizi remaja, dan dapat menambah

pengalaman, wawasan, dan pengetahuan, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang di peroleh dalam bangku kuliah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (tahun)	Judul	Desain penelitian	Variabel bebas dan terikat	Hasil penelitian
1	Riska habriel ruslie, darmadi 2012. ¹⁵	Analisis regresi logistik untuk Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja	Studi <i>cross-sectional</i> , analitik	VB: status gizi, asupan makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi remaja VT: gizi remaja	Faktor mempengaruhinya status gizi asupanmakan, aktifitas fisik, body image, dan gende. Sedangkan faktor depresi tidak mempengaruhi status gizi .
2	Nelis n, mantolongi, sunartokadir, liamaliamalia 2015. ¹⁶	Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri madrasah aliyah al-huda kota gorontalo	<i>Survey analitik</i>	VB: pengetahuan status gizi, aktifitas fisik, asupan makan, pendidikan ibu, pendapatan orangtua, anggota keluarga, lingkungan VT: status remaja putri	Faktor yang berhubungan dengan pengetahuan, aktifitas fisik, asupan makan, pendapatan orang tua dan anggota keluarga yang tidak ada hubungan adalah pendidikan ibu dan lingkungan.
3	Ratna ningsih, yupisupartini, santunsetiawan 2014. ¹⁷	Hubungan teman sebaya, konsep diri dan status gizi remaja putri	Non eksperimental	VB: hubungan status gizi ,usia, tingkat pendidikan, uang saku, penghasilan orangtua, teman sebaya, VT: Pengetahuan tentang gizi, kebiasaan sarapan pagi, mengkonsumsi obat diet, konsep diri	Tidak ada hubungan pendidikan, uang saku, penghasilan orangtua, hubungan teman sebaya, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, konsumsi obat diet, konsep diri dan status gizi
4	Iftitarochman, merryana adriani. 2013. ¹⁸	Hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja	<i>Observasi onl</i>	VB: hubung gaya hidup remaja, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, perilaku konsumsi minuman beralkohol, perilaku konsumsi narkoba. VT: status gizi remaja	Ada hubungan antara gaya hidup yang meliputi, kebiasaan merokok dan perilaku konsumsi narkoba dengan status gizi remaja. dan tidak ada hubungan antara gaya hidup yang meliputi, kebiasaan olah raga dan perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan status gizi remaja.

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dijelaskan bahwa yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada lokasinya dan variabel bebas kebiasaan diet.

