

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa rentan terhadap masalah gizi sehingga beresiko terhadap kesehatan. Pertama, Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada usia remaja memerlukan energi lebih banyak. Kedua, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan suka mencoba-coba makanan (Nadra, 2018). Pertumbuhan menyebabkan perubahan fisik yang berpengaruh terhadap kebutuhan dan kecukupan asupan gizi. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kecukupan akan berdampak pada masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Sunita, 2009). Remaja lebih memilih makanan cepat saji karena penyajiannya cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajiannya higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, dan juga makanan gaul bagi anak muda. Makanan cepat saji yang dimaksud yaitu jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara (Nurjanah & Rinawati, 2017).

Masa remaja merupakan kelompok umur 10-18 tahun yang mengalami perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional dalam pertumbuhannya sehingga banyak membutuhkan zat-zat gizi secara khusus (Batubara, 2016). Pada remaja perempuan, perubahan pertumbuhan berlanjut selama 7 tahun atau saat remaja sampai pada usia 21 tahun. Selama pertumbuhan, remaja terjadi percepatan pertumbuhan meliputi 45% pertumbuhan tulang dan 15-25% pertambahan tinggi badan. Pada remaja laki-laki, terjadi lebih banyak pertumbuhan otot dan tulang. Tinggi badan remaja laki-laki akan bertambah 18 cm, sedangkan perempuan lebih rendah. Perbedaan tersebut yang menyebabkan terjadinya perbedaan zat gizi remaja laki-laki dan perempuan (Jim Mann, 2014).

Prevalensi status gizi remaja pada usia 13-15 tahun secara nasional mempunyai status gizi sangat kurus 3,3% dan status gizi kurus sebesar 7,8%.

Remaja pada usia 16-18 tahun prevalensi sangat kurus sebesar 9,4% dan kurus sebesar 7,5%. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas (Kemenkes RI, 2013). Di Jawa Tengah remaja usia 13-15 tahun mempunyai prevalensi 1,76% sangat kurus; 6,60% kurus; 76,96% normal; 10,13% gemuk; dan 4,54% obesitas. Sedangkan pada usia 16-18 tahun mempunyai prevalensi 1,59% sangat kurus; 8,12% kurus; 78,7% normal; 7,91% gemuk; dan 3,66% obesitas. Di Pati prevalensi remaja usia 13-15 tahun mempunyai prevalensi 1,78% sangat kurus; 5,67% kurus; 76,32% normal; 12,60% gemuk; dan 3,64% obesitas. Remaja pada usia 16-18 tahun mempunyai prevalensi 0,36% sangat kurus; 8,67% kurus; 77,1% normal; 7,18% gemuk; dan 6,70% obesitas (Riskesdas, 2018).

Penelitian Nisa', (2019) menunjukkan sebagian besar pola makan remaja jumlah makanan yang dikonsumsi kurang sebanyak 67 responden (81,7%). Mengonsumsi makanan *fast food* mempunyai resiko 2,2 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *fast food* (Nugraha, Sartono, & Handarsari, 2019). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan aktifitas fisik dengan status gizi pada remaja (Chaterina, Cahyaning, & Negeri, 2019).

Pola makan merupakan semua jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang yang memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan dari fisiologis untuk memenuhi keinginan rasa lapar. Tujuan dari psikologi yaitu untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan, tujuan dari sosiologi yaitu memelihara hubungan manusia dalam masyarakat dan keluarga (Zogara, 2018). Tujuan dari biologis makanan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, energi dan komponen kimiawi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, komponen bioaktif, pigmen, dan enzim yang ada dalam makanan dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi fisiologis. Metabolisme zat gizi yang terjadi di dalam

tubuh berperan dalam menghasilkan energi, membangun sel, dan memelihara serta mengatur berbagai reaksi kimiawi termasuk keseimbangan elektrolit dan sistem daya tahan tubuh. Oleh sebab itu berdasarkan fungsinya, makanan dikelompokkan menjadi sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur (Hardinsyah, MS and Supariasa, 2017)

Makanan sumber zat tenaga berperan sebagai sumber energi utama bagi kehidupan manusia. Makan pokok, makanan sumber karbohidrat dan lemak seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, gandum, merupakan contoh makanan sumber energi. Makanan juga sebagai sumber zat pembangun. Semua sel dalam tubuh manusia membutuhkan protein untuk tumbuh (bertambah jumlah dan bertambah besar) dan melakukan regenerasi sel. Lauk pauk identik sebagai sumber protein baik hewani maupun nabati, seperti daging, unggas, ikan, telur, udang, tahu, tempe dan lain-lain. Makanan ini berfungsi membantu pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada tubuh (Hardinsyah, MS and Supariasa, 2017)

Studi penelitian (Merryana Nia Silvia, Marudut, 2018) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna jumlah asupan energi antara metode *food record*, dan *multiple food recall* 24 jam. Dari hasil pengukuran dengan metode *food record* dan *food recall* 24 jam jumlah asupan energi subyek sangat bervariasi. Jumlah total rata-rata asupan energi hasil pengukuran dengan metode dari semua kelompok semuanya menunjukkan perbedaan yang signifikan. Sedangkan dari uji korelasi menunjukkan bahwa total rata-rata asupan energi semua metode mempunyai pengaruh hubungan yang bermakna. Dilihat dari reliabilitas metode pengukuran, metode *food recall* 24 jam mempunyai reliabilitas lebih baik dibandingkan dengan metode *food record*.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan atau pola makan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian adalah “Bagaimana gambaran pola makan remaja di sekolah”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan pada remaja di SMK Terpadu Bhakti Indonesia

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan sehat dan tidak sehat pada remaja pada remaja laki-laki dan perempuan yang bersekolah di SMK Terpadu Bhakti Indonesia
- b. Mengidentifikasi asupan energi pada remaja laki-laki dan perempuan yang bersekolah di SMK Terpadu Bhakti Indonesia
- c. Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada remaja laki-laki dan perempuan yang bersekolah di SMK Terpadu Bhakti Indonesia
- d. Mengidentifikasi asupan lemak pada remaja pada remaja laki-laki dan perempuan yang bersekolah di SMK Terpadu Bhakti Indonesia
- e. Mengidentifikasi asupan protein pada remaja pada remaja laki-laki dan perempuan yang bersekolah di SMK Terpadu Bhakti Indonesia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dengan peran gizi bagi remaja usia sekolah sehingga sekolah dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas pola makan.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dari teori yang sudah didapatkan dibangku kuliah.

3. Bagi Perawat

Memberi informasi terkait dengan peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, memberikan informasi yang tepat tentang kesehatan dan pola makan

E. Bidang Ilmu

Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan bidang Ilmu Kesehatan khususnya Ilmu Keperawatan Komunitas

F. Keaslian Penelitian



Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti / Tahun	Judul / Variabel yang diteliti	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Darmi Arda (2017)	Tingkat pengetahuan dan perilaku mahasiswa tentang pola makan yang sehat di akper sandi karsa	Desain penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif karena bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomenal dalam hal ini	Hasil penelitian bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu Sebanyak 59 (98,3%) responden, dan yang memiliki	Perbedaannya dengan penelitian yang saya lakukan ialah penelitian ini melakukan penelitian pada mahasiswa

			peneliti yang ingin mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan keadaan sesuatu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling dimana sampel yang memenuhi kriteria inklusi yang dimasukkan menjadi responden yaitu Mahasiswa/I yang kuliah dikampus Sandi Karsa Makassar yaitu sebanyak responden.	pengetahuan yang rendah yaitu (1,7%) responden. Sedangkan mahasiswa yang memiliki perilaku baik tentang pola makan yang sehat yaitu sebanyak 42 (70,0%) responden, sedangkan yang memiliki perilaku kurang baik yaitu sebanyak (30,0%) responden. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dari 60 mahasiswa tingkat I tentang perilaku pola makan dan tingkat pengetahuan, mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi lebih banyak dari pada yang berperilaku baik.	sedangkan penelitian yang saya lakukan di SMA
2.	Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi (2016)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu	Jenis penelitian yang digunakan adalah sectional. Lokasi penelitian di SMA Palu dengan jumlah 921 orang. Pengambilan sampel	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendapatan orang tua ($p=0,004$) dan pengetahuan gizi ($p=0,000$) dengan perilaku makan.	Perbedaan pada penelitian ini meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan

		Menggunakan teknik proportional random sampling dengan jumlah sampe sebesar 91 orang	Dalam penelitian ini ditemukan pula tidak ada hubungan antara teman sebaya (p=0,001) dengan perilaku makan.	perilaku makan sedangkan pada penelitian yang saya lakukan gambaran pola makan pada remaja	
3.	Hermina dan Prihatni S (2016)	Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014	Sampel dalam analisis ini adalah seluruh sampel rumah tangga dan individu SKMI 2014 yang merupakan sampel Riskesdas 2013. Data konsumsi makanan individu dikumpulkan dengan metode recall 1 x 24 jam yang dilakukan oleh tenaga gizi (Diploma gizi Poltekes) di seluruh provinsi di Indonesia yang telah dilatih. Teknik wawancara recall konsumsi 1x24 jam yang digunakan mengacu pada tehnik 5 Step Multiple Pass Method yang digunakan pada waktu wawancara	Hasil penelitian menunjukkan Konsumsi sayur-buah penduduk Indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang menurut kelompok umur, baik di perkotaan maupun di perdesaan dan paling rendah adalah pada kelompok usia remaja	Perbedaannya penelitian ini ialah penelitian ini hanya meneliti tentang gambaran konsumsi sayur dan buah sedangkan penelitian yang saya lakukan meneliti tentang konsumsi pola makan sehari-hari

			di tingkat rumah tangga (RT) dan individu		
4.	Farah S. Mokoginta, Fona Budiarto, Aaltje E. Manam piring (2016)	Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara	Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan desain potong lintang (cross sectional). Penarikan sampel diambil secara simpel random sampling. Subjek pada penelitian ini berjumlah 40 responden	Hasil penelitian menunjukkan Pola makan remaja umumnya kurang bervariasi dengan frekuensi rata-rata >1x/hari namun dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan. Tingkat kecukupan gizi remaja <70% AKG menandakan bahwa asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, lemak sangat kurang.	Perbedaannya penelitian ini dilakukan di Bolaang Mongondow Utara sedangkan penelitian yang saya lakukan di Semarang
5.	Anita Saufika, Retnaningsih, Alfiasari (2012)	Gaya hidup dan kebiasaan makan mahasiswa	Penelitian ini menggunakan metode survey. Penelitian dilakukan pada mahasiswa semester 3,5, dan 7. Pemilihan contoh dengan menggunakan teknik cluster random sampling dengan jumlah contoh 120 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki gaya hidup berorientasi hiburan dan kesehatan. Gaya hidup dipengaruhi oleh jumlah anggota keluarga, usia. Mahasiswa laki-laki lebih berpeluang makan 3 kali sehari	Perbedaan penelitian ini ialah penelitian ini menggunakan metode survey sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan metode deskriptif