

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti mimpi basah untuk remaja pria dan menstruasi untuk remaja wanita. Pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat. Hal lain seperti perilaku, gaya hidup, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi, inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Pembangunan kesehatan pada periode 2015-2019 adalah Program Indonesia Sehat dengan sasaran meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemeratan pelayanan kesehatan. Salah satu sasaran program indonesia sehat yaitu remaja. Gizi penting untuk meningkatkan kecerdasan manusia, menyehatkan fisiknya serta menguatkan mental dan perilaku manusia Indonesia. Menurut Almatsier bahwa gizi merupakan salah satu faktor penting untuk menentukan kualitas sumber daya manusia (Dahlia, Rusilanti, Sachriani, & Riska, 2016).

Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengkonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Di antara remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Apabila cara konsumsi ini berlangsung terus menerus dan

menjadi kebiasaan pola makan tetap para remaja, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular. Konsumsi gizi pada seorang remaja dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang disebut status gizi. Pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan. Remaja harus mendapatkan asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan dan perkembangan menimbulkan masalah gizi. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas,2001: 22).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2011). Pola makan sehari-hari seseorang sangat berpengaruh terhadap status gizi. Pola makan yang didasarkan dengan menu seimbang, sehat dan alami akan mempengaruhi status gizinya.

Makanan cepat saji atau jajanan di sekolah yang sering dikonsumsi oleh remaja dalam jumlah yang banyak tetapi tidak tahu komponen apa saja yang ada dalam makanan tersebut apakah itu baik bagi tubuh atau tidak. Kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Pada dasarnya faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang ada dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berpengaruh diluar diri seseorang anatara lain konsumsi makan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, kebersihan lingkungan dan latar belakang sosial budaya. Sedangkan faktor

internal adalah faktor yang menjadi dasar pemenuh tingkat kebutuhan gizi seseorang, antara lain status kesehatan, jenis kelamin dan umur (Apriadjji, 1986).

Rendahnya status gizi remaja akan berdampak negatif terhadap peningkatan kualitas SDM (Depkes RI, 2008). Berbagai masalah gizi dialami oleh remaja, diantaranya kekurangan energi protein, kekurangan vitamin A, anemia gizi besi, dan kekurangan yodium. Namun, dibeberapa kota besar ditemukan masalah gizi yang berlebih, sehingga Indonesia dihadapkan pada “Beban Ganda Masalah Gizi”. Selain masalah gizi ganda, Indonesia juga dihadapkan dengan masalah stunting dan wasting. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya prevalensi stunting dan wasting pada anak dan remaja di Indonesia (Hartono dan Kodim, 2009).

Masalah gizi pada remaja perlu diperhatikan karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan saat dewasa. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Arisman, 2009: 11). Masalah gizi pada remaja terjadi dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada golongan remaja, mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat masih anak-anak. Kebutuhan energi mereka pun lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti

olah raga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Arisman, 2009).

Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri dan identitas dengan cara mencontoh perilaku seseorang yang menjadi panutan untuk mereka.

Konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh megalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Ari Istiany dan Rusilanti, 2013). Status gizi juga dinyatakan sebagai keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dengan 4 klasifikasi, yaitu status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2004). Menu seimbang adalah menu yang disusun menggunakan sesuai golongan bahan makanan dan pengantinya sehingga susunan makanan tersebut lengkap dan memenuhi kebutuhan akan semua zat-zat gizi untuk mencapai kesehatan optimal. Menu sehari – hari terdiri dari menu makan pagi, siang, malam dan ada selingan diantara dua waktu makan. Kementrian RI sudah memperbarui konsep

empat sehat lima sempurna yang dahulu dipopulerkan oleh bapak gizi Indonesia yaitu Prof Poerwo Soedarmo pada tahun 1952, sekarang sudah dikembangkan dan disempurnakan menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yaitu dengan konsep sekali makan dengan sebutan “piring makananku”.

Siswa dan siswi SMP Negeri 4 Banyumas mempunyai aktivitas yang cukup padat yaitu berangkat sekolah dari pagi dan belajar disekolah hingga menjelang sore, serta ada tambahan kegiatan ekstrakurikuler yang di ikuti siswa. Dilihat dari banyaknya aktivitas yang dikerjakan siswa tentunya pola makan siswa harus dijaga dengan baik agar masa pertumbuhan tidak terganggu dan status gizinya baik. Pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas dipengaruhi oleh faktor dari luar/eksternal yaitu dilihat dari letak geografis yang ada di pedesaan, lingkungan alam seperti persawahan, dan pegunungan. Sebagian besar letak rumah siswa menuju ke sekolah cukup jauh ditambah lagi medan jalan yang naik turun, ada siswa yang memilih jalan kaki menuju kesekolah. Dapat disimpulkan bahwa tenaga dan kegiatan yang dikerjakan siswa cukup banyak maka dari itu pola makan siswa harus mendukung. Faktor berikutnya yaitu tentang mata pencaharian orang tua siswa atau faktor ekonomi, yaitu sebagian besar pekerjaan orang tua siswa sebagai petani, buruh, dan pedagang. Pendapatan yang didapat orang tua mempengaruhi pemilihan pangan untuk keluarganya. Dilihat dari lingkungan sekolah jajanan yang dikonsumsi siswa memang beragam yaitu seperti gorengan, roti, nasi bakar, siomay, batagor,cilok,beragam jenis mie dan kripik. Makanan tersebut tentunya belum bisa dikatakan baik untuk menunjang pertumbuhan di masa remaja, karena banyak mengandung lemak, serta gizi

rendah dan sedikit serat, mineral. Budaya membawa bekal dari rumah di SMP Negeri 4 Banyumas sudah mulai ditinggalkan, para siswa lebih memilih membeli di kantin sekolah. Berdasarkan masalah diatas, penulis akan melakukan penelitian tentang “Pola Makan dan Status gizi Siswa SMP Negeri 4 Banyumas” yang meliputi siswa kelas VII, VIII, IX.

### **B. Identifikasi Masalah**

Merujuk pada latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan latar belakang diatas :

1. Makanan cepat saji yang sering dikonsumsi siswa dalam jumlah banyak.
2. Kecukupan gizi pada usia remaja sangat penting karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan saat dewasa.
3. Indonesia dihadapkan dengan beban ganda masalah gizi, stunting, dan wasting
4. Adanya perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.
5. Kurangnya pengetahuan gizi karena penyampaian informasi kesehatan yang diterima siswa masih sangat kurang.

### **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas
2. Status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas?
2. Bagaimana status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas?

## **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas.
2. Untuk mengetahui status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini dapat menambah literatur teori
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran untuk meningkatkan kualitas pendidikan
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi siswa

Diharapkan dapat memberi informasi mengenai pola makan yang baik dan informasi tentang status gizi para siswa.

- b. Bagi Institusi Pendidikan
- Diharapkan dapat memberikan informasi dan masukkan bagi instansi pendidikan baik pemerintah maupun swasta dalam penyusunan kebijakan program pendidikan agar menyertakan pendidikan gizi dapat membantu upaya perbaikan gizi dan pencegahan masalah gizi.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua dan remaja tentang masalah gizi yang terjadi.