BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia menghadapi masalah kekurangan gizi saat ini baik anak hingga remaja. Masalah gizi pada anak sekolah kelompok remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya besar pada tumbuh kembang dan dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Yaco, 2021). Gizi kurang pada remaja disebabkan karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Pola makan remaja menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Dampak kurang gizi sendiri yang kerap kali terjadi adalah risiko penyakit infeksi. Hal ini disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh menurun akibat nutrisi tubuh tidak terpenuhi (Sirait, el.al, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, ditemukan bahwa pola makan tidak sehat seperti sering mengkonsumsi makanan berlemak, olahan berpengawet dan makanan instan. Hal ini menyebabkan adanya pengaruh terhadap status gizi remaja yang ada di Jawa Barat. Status gizi remaja usia 16 hingga 18 tahun di Jawa Barat berdasarkan data yang ada menunjukan bahwa Sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sekitar 75,3%. Namun, masih ada sekitar 1,4% yang sangat kurus dan 7,7% yang kurus. Di sisi lain, kelompok remaja dengan kelebihan berat badan juga cukup signifikan, dengan 6,25 mengalami

gemuk (*overweight*) dan 1,45 mengalami obesitas. Kondisi ini mencerminkan adanya tantangan gizi ganda, dimana masih ditemukan masalah kekurangan gizi sekaligus kelebihan gizi di wilayah Jawa Barat (Riskesdas, 2018).

Dalam mengikuti perkembangan gaya hidup yang modern, remaja saat ini dihadapkan pada sejumlah kendala dalam menjaga pola makan yang sehat dan tingkat aktivitas fisik yang mencukupi. Teknologi dan mudahnya akses terhadap makanan cepat saji dan jajan saat disekolah sering kali menjadi godaan yang membuat mereka cenderung memilih opsi yang kurang sehat, tekanan dari segi akademik dan sosial yang mereka alami juga bisa membatasi waktu yang mereka miliki untuk melakukan aktivitas olahraga (Sirait, et.al, 2020). Pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor kebisaan makan, frekuensi makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kebanyakan peserta didik memiliki tubuh yang sehat tetapi berat badan yang mereka miliki belum diketahui masuk dalam kategori kurus, ideal maupun obesitas. WHO menjelaskan bahwa kondisi kurang dan berlebihan berat berat badan termasuk dalam kondisi *malnutrition* yang mengakibatkan gangguan Kesehatan bahkan kematian (WHO, 2020).

Status gizi remaja yang kurang maupun berlebihan merupakan masalah gizi remaja yang dikarenakan perilaku atau pola konsumsi makanan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi nutrisi dengan kecukupan nutrisi yang dianjurkan. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh kekurangan zat zat gizi esensial dan sebaliknya jika tubuh kelebihan zat gizi maka remaja akan menderita gizi lebih dan obesitas. Selain itu, meningkatnya aktivitas sekolah

maupun berbagai aktivitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi pada remaja akan mempengaruhi kebiasaan makannya. Kebiasaan makan yang ideal, yaitu frekuensi makan 3 kali sehari dengan rentang waktu makan yang hampir sama dalam sehari, dan ditambah dua makanan ringan porsi kecil yang menyehatkan. Pola konsumsi makanan yang sering dan tidak teratus, sering jajan, sering tidak sarapan dan sama sekali tidak makan siang (Anis Muhayati, 2019).

Pada masa remaja, pengetahuan gizi sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Di Indonesia, hal ini dikatakan dengan gizi seimbangan. Gizi seimbang adalah berbagai bahan pangan yang terdapat berbagai unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh baik secara kualitas atau kuantitasnya. Kebiasaan mengonsumsi makan maupun aktivitas fisik yang buruk pada remaja memberi kemungkinan terjadinya gizi kurang atau gizi lebih. Perilaku kebiasaan gizi seimbang berarti serangkaian perilaku yang dilakukan remaja untuk memenuhi syarat keseimbangan gizi dalam tubuhnya seperti mengkonsumsi makanan berkarbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Salah satu cara yang bisa dilakukan agar memiliki sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan memperhatikan dan meningkatkan status gizi atau derajat kesehatan. masyarakatnya terutama pada remaja yang dapat dilihat dalam pola makan sehari-hari. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik maupun kurang baik cenderung akan memiliki pola makan yang lebih beragam (Manandhar & Kakchapati, 2023).

Ketidakteraturan pola makan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai

jenis penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh. Biasanya dalam kondisi terlalu lapar ataupun merasa terlalu kenyang sehingga kondisi lambung serta pencernaan menjadi terganggu (Wibawani, Faturahman, & Purwanto, 2021). Aktivitas fisik yaitu semua kegiatan atau kegiatan atau aktivitas penambah atau pengeluaran energi yang penting bagi Kesehatan fisik dan mental serta dapat menjaga kualitas hidup agar seseorang dapat sehat dan bugar sepanjang hari (Romadhoni et al., 2022). Status gizi sering dinilai menggunakan metode antropometri. Pada anak-anak, pengukuran antropometri dilakukan berdasarkan pertumbuhan mereka. Sementara itu pengukuran pada orang dewasa didasarkan pada perubahan berat badan. Metode ini paling banyak digunakan, baik dalam penapisan (*screening*) penelitian maupun aplikasi pengumpulan data secara rutin di sekolah (Bausad et al., 2020).

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari pihak sekolah dan hasil wawancara dengan guru UKS di SMKN 1 Majalengka, masih ditemukan siswa dengan kebiasaan jarang sarapan, sering mengonsumsi jajanan tinggi kalori, serta kurang melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, masih ditemukan siswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja masih perlu diperhatikan sehingga diperlukan penelitian mengenai gambaran pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMKN 1 Majalengka.

Berdasarkan uraian tersebut dan beberapa penelitian di Indonesia tentang Gambaran pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja, maka

penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut terkait Gambaran pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja di SMKN 1 Majalengka pada tahun 2025 di Kabupaten Majalengka.

B. Rumusan Masalah

Ketidakteraturan pola makan, rendahnya konsumsi makanan bergizi, serta aktivitas fisik yang cenderung menurun pada remaja dapat memengaruhi keseimbangan energi dan berdampak kepada status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Pola makan yang tidak sehat seperti sering melewatkan sarapan, memilih makanan cepat saji, dan rendahnya konsumsi buah serta sayur, ditambah dengan aktivitas fisik yang tidak mencukupi, dapat menyebabkan keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja di SMKN 1 Majalengka tahun 2026.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian :

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui tentang gambaran pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMKN 1 Majalengka.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran pola makan dengan status gizi pada remaja di SMKN 1 Majalengka.
b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMKN 1 Majalengka.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk berbagai pihak, baik secara teoritis maupun secara praktis diantaranya:

1. Secara Teoritis dan Praktisi

   Hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi remaja. Secara praktisi dapat digunakan oleh tenaga kesehatan, pihak sekolah, maupun instansi terkait sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang cukup dalam mencegah masalah gizi pada remaja.