

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang penting untuk diperhatikan dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi. Pada periode ini, terjadi percepatan pertumbuhan yang signifikan atau dikenal dengan istilah *growth spurt*, yang berdampak pada peningkatan berat badan, massa tulang, serta aktivitas fisik. Maka, asupan gizi yang cukup sangat diperlukan bagi remaja untuk mendukung proses tumbuh kembang yang optimal. Saat ini, remaja di Indonesia dihadapkan pada tantangan *triple burden of malnutrition*, yang mencakup masalah kekurangan gizi, kelebihan gizi, serta defisiensi zat gizi mikro (Kadrin *et al.*, 2024).

Di Indonesia, masih banyak remaja yang tidak mendapatkan asupan sarapan yang cukup dan bergizi. Menurut data dari Riskesdas, tahun 2018 prevalensi remaja yang tidak sarapan cukup tinggi 65%, dan ini menjadi perhatian serius karena dapat berdampak pada kesehatan masyarakat (Kemenkes RI 2018). Berdasarkan data dari Survei Diet Total (SDT) tahun 2020 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, ditemukan bahwa hampir setengah dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di seluruh Indonesia (sekitar 47,7%) tidak sarapan dengan energi yang cukup. Lebih lanjut, sebagian besar anak (sekitar 66,8%) mengonsumsi sarapan dengan gizi yang kurang baik. Hal ini berarti banyak anak-anak tersebut tidak mendapatkan asupan vitamin dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka di pagi hari (Chandradewi *et al.*, 2023).

Sarapan merupakan aspek krusial dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja, baik dari segi fisik maupun keterampilan motorik. Makanan yang dikonsumsi saat sarapan berperan sebagai sumber energi utama guna mendukung berbagai aktivitas harian. Secara kuantitatif, asupan dari sarapan diperkirakan menyumbang sekitar 20% dari total kebutuhan energi harian tubuh. Sarapan termasuk dalam waktu makan yang esensial dalam satu hari, khususnya bagi remaja yang tengah mengalami masa pertumbuhan dan

perkembangan yang signifikan (Cantika *et al.*, 2020).

Menurut beberapa penelitian, konsumsi sarapan yang adekuat dapat berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, memori, dan kinerja akademik namun, masih banyak remaja yang melewati sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, yang dapat mempunyai dampak negatif kepada kesehatan mereka (Halawa *et al.*, 2022).

Studi Rohmah *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang buruk dapat menyebabkan gangguan dalam pola makan seimbang, yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi yang tidak optimal dapat mengakibatkan masalah kesehatan jangka pendek dan jangka panjang, termasuk obesitas, defisiensi nutrisi, dan peningkatan risiko penyakit, penting untuk memahami pola konsumsi sarapan di kalangan remaja dan bagaimana hal ini berhubungan dengan status gizi. Faktor sosial dan budaya turut berperan signifikan dalam membentuk kebiasaan sarapan seseorang. Faktor-faktor seperti kesibukan pagi, preferensi makanan, dan pengaruh teman sebaya dapat memengaruhi pilihan makanan yang diambil oleh remaja (Contento, 2008).

Asupan gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh kita itu penting banget buat kualitas hidup dan membentuk sumber daya manusia yang unggul. Di usia dewasa, memenuhi kebutuhan gizi punya tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mencegah berbagai penyakit, dan memperlambat penuaan. Tentunya, kebutuhan gizi ini bisa berbeda-beda tergantung kelompok usianya. (Pangemanan *et al.*, 2021).

Zat gizi makro adalah nutrisi utama yang kita butuhkan dalam jumlah besar dari makanan, seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Nutrisi ini sangat penting karena berfungsi sebagai sumber energi utama untuk menjaga tubuh tetap berfungsi, membantu pertumbuhan sel dan jaringan, serta memungkinkan kita melakukan berbagai aktivitas fisik. Ketiganya menyumbang sebagian besar energi yang dibutuhkan tubuh, dengan karbohidrat menjadi penyumbang terbesar sekitar 65%, diikuti lemak 20-30%, dan protein 10-20%. Jika asupan zat gizi makro kita kurang dari yang dianjurkan (Angka Kecukupan Gizi), tubuh akan kesulitan memenuhi kebutuhan energinya. (Mawitjere *et al.*, 2021).

Kondisi gizi seseorang dapat dinilai menggunakan berbagai indikator, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), ukuran lingkar pinggang, serta kadar zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Menurut hasil penelitian (Ratumanan *et al.*, 2023), Kondisi gizi yang baik berperan krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak-anak dan remaja. Namun demikian, meningkatnya kasus obesitas dan malnutrisi di berbagai kelompok usia mencerminkan adanya ketidakseimbangan dalam pola makan dan kecukupan asupan nutrisi.

Kebiasaan makan adalah hal penting yang memengaruhi gizi seseorang atau kelompok. Ini meliputi bagaimana orang-orang memilih, percaya, dan menyukai makanan tertentu. Sarapan, yang merupakan bagian dari kebiasaan makan ini, sangat penting untuk kesehatan dan gizi, terutama bagi remaja yang sedang tumbuh dan butuh banyak nutrisi. Namun, dibandingkan dengan makan siang dan malam, sarapan seringkali terabaikan oleh banyak individu. Beberapa alasan umum termasuk aktivitas yang dimulai sejak pagi hari, jarak sekolah yang jauh, dan padatnya jadwal harian. Berbagai hal dapat memengaruhi seseorang untuk tidak sarapan. Beberapa di antaranya adalah faktor sosiodemografis seperti usia muda, kondisi ekonomi yang kurang baik, jenis kelamin laki-laki, dan tingkat pendidikan yang rendah. Selain itu, gaya hidup juga berperan, misalnya tinggal di kota, kebiasaan merokok, minum alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik. Semua faktor ini berkontribusi pada kecenderungan seseorang untuk melewatkan sarapan. (Sulianto *et al.*, 2024).

Memahami kaitan antara sarapan dan status gizi remaja dapat membantu dalam menciptakan intervensi kesehatan yang lebih tepat. Data penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pemangku kepentingan kesehatan untuk menyusun kebijakan yang mendorong pola makan sehat di kalangan remaja (Kemenkes RI, 2011).

SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Kota Tasikmalaya, Kecamatan Kahuripan. Berdasarkan data Laporan Kesehatan Anak Sekolah yang dilakukan oleh Puskesmas Kahuripan pada tahun 2024 diperoleh informasi hasil penjarangan sasaran di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya sebanyak 883 orang diantaranya yang bermasalah gizi

yaitu gizi kurang 1,13%, dan obesitas 0,7% (Kahuripan, 2024). Dari hasil observasi yang telah dilaksanakan pada bulan April oleh peneliti dengan wawancara, diketahui bahwa siswa di SMP tersebut masih sering melewatkan sarapan karena lebih suka jajan dibandingkan sarapan.

Penelitian ini ingin tahu kebiasaan sarapan dan kondisi gizi remaja di Indonesia. Kami juga akan mencari tahu apa saja yang memengaruhi pola makan mereka. Semoga hasil penelitian ini bisa dipakai untuk membuat program yang lebih baik agar gizi remaja di Indonesia jadi lebih sehat di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini merumuskan masalah seperti: "Bagaimana gambaran asupan sarapan dan status gizi kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Studi ini mempunyai tujuan guna mengidentifikasi gambaran asupan sarapan dan status gizi pada kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi dan jenis sarapan siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya
- b. Mengetahui asupan energi siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya
- c. Mengetahui asupan karbohidrat siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya
- d. Mengetahui asupan protein siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya
- e. Mengetahui asupan lemak siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya
- f. Mengetahui gambaran status gizi siswa Kelas 8 SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

Studi ini diinginkan dapat memberikan manfaat seperti:

1. Bagi Penulis

Dapat berkontribusi pada penerapan materi gizi dan menambah pengetahuan penulis tentang asupan sarapan dan status gizi pada siswa.

2. Bagi Sekolah

Dapat memberikan data yang berguna bagi pihak sekolah terkait status gizi dan asupan sarapan siswa.

3. Bagi Institusi

Mahasiswa yang berencana untuk melakukan penelitian ini dengan topik yang terkait dengan judul penelitian ini di harapkan untuk menggunakan karya ini sebagai referensi

4. Bagi Siswa

Dapat memberikan informasi kepada siswa tentang status gizi dan asupan sarapan untuk anak sekolah usia remaja.