

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat tidak hanya dari segi kuantitas tapi juga dari segi kualitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi remaja akan dijamin terpenuhinya kecukupan zat gizi yang selanjutnya akan berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Purnakarya dan Azrimaidaliza, 2011).

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi dan intake zat gizi lainnya (Husnah dan Fitriani, 2022). Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal (Sapira dan Ariani, 2016).

Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi seimbang membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Kemenkes, 2014). Asupan gizi yang seimbang memiliki nilai yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Pada kenyataannya dalam kehidupan sehari-hari seringkali orang mengabaikan kebutuhan gizi yang dibutuhkan dengan mengonsumsi makanan secara berlebih atau tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan, kekurangan zat gizi akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, sebaliknya kelebihan asupan gizi dapat mengakibatkan kegemukan dan mengakibatkan timbulnya gangguan metabolisme tubuh (Indarjo, 2021).

Menurut Riskesdas Nasional (2018) prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia, yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Barat, yaitu 1,7% sangat kurus, 6,1% kurus, 75,3% normal, 12,0% gemuk, dan 4,9% obesitas. Prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Tasikmalaya, yaitu 2,16% sangat kurus, 7,74% kurus, 76,68% normal, 11,61% gemuk, dan 1,81% obesitas. Prevalensi status gizi 2,16% sangat kurus dan 7,74% kurus pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Tasikmalaya menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat Provinsi Jawa Barat dan nasional (Riskesdas Jawa Barat, 2018).

Upaya pemerintah dalam mencegah masalah gizi yang terjadi, salah satunya dengan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan ideal (Ronitawati *et al.*, 2020). Kementerian Kesehatan mulai memperkenalkan slogan “Isi Piringku” sebagai pengganti slogan “4 Sehat 5 Sempurna” untuk pedoman makan sehari-hari guna memenuhi gizi seimbang. Konsep Isi Piringku adalah satu piring makan yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Dengan demikian, masyarakat diharapkan dapat membatasi konsumsi karbohidrat serta lebih banyak mengonsumsi serat dan vitamin, sehingga risiko masalah kesehatan, seperti diabetes dan obesitas pun bisa berkurang (Veronica *et al.*, 2019).

Mayoritas masyarakat Indonesia tidak terlalu memperdulikan porsi-porsi makanan tersebut di dalam piring makannya. Porsi-porsi dari berbagai jenis makanan inilah yang seharusnya diketahui oleh masyarakat luas sehingga zat gizi yang didapatkan dari asupan dapat seimbang. Hal ini dapat dilihat hampir kebanyakan masyarakat yang di dalam piring makannya selalu ditemukan porsi karbohidrat yang paling banyak, sedangkan lauknya tidak sebanyak karbohidrat. Bahkan sering ditemukan masyarakat yang hanya mengonsumsi satu jenis lauk atau nasi dengan sayuran saja. Tentu

saja kebiasaan seperti ini tidak sesuai dengan prinsip Isi Piringku (Destya, 2019).

SMPN 9 Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMPN 9 Tasikmalaya diketahui bahwa sekolah tersebut tidak memiliki fasilitas catering makan siang atau kantin dengan pilihan makanan yang bergizi dan bervariasi, hanya tersedia kantin dengan beberapa penjual saja. Makanan yang dijual baik di kantin dalam sekolah maupun pedagang yang berada di luar sekolah merupakan makanan-makanan dengan zat gizi yang rendah seperti mie instan, minuman serbuk dengan pemanis buatan, dan berbagai jajanan yang terbuat dari tepung sehingga kandungan karbohidrat dan lemaknya lebih tinggi dibanding zat gizi penting lainnya. Makanan yang dijual dibiarkan terbuka di lingkungan kantin yang kurang bersih sehingga kurang terjamin dari segi higienitasnya. Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan makanan di kantin sekolah akan mempengaruhi perilaku makan yang sehat pada siswa (Lestari, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Kesesuaian Porsi Makan Berdasarkan Isi Piringku dan Status Gizi Siswa Kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kesesuaian Porsi Makan Berdasarkan Isi Piringku dan Status Gizi Siswa Kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kesesuaian porsi makan berdasarkan Isi Piringku dan status gizi siswa kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik siswa kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran kesesuaian porsi makan berdasarkan Isi Piringku siswa kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran status gizi siswa kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu, wawasan dan pengalaman serta sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama kuliah dengan yang ada di lapangan, khususnya mengenai gambaran kesesuaian porsi makan berdasarkan Isi Piringku dan status gizi siswa kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah pembelajaran dan diharapkan dapat menjadi sumber kepustakaan dan menjadi referensi atau masukan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa tentang status gizi dan kesesuaian porsi makan berdasarkan Isi Piringku.