

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Fase remaja merupakan dekade kedua dalam masa kehidupan, suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Menurut buku pediatri, usia remaja dikelompokkan dalam dua masa usia yaitu 10-18 tahun bagi perempuan dan 12-21 tahun bagi laki-laki (Mardalena, 2017). Menurut Depkes (2009) masa remaja dibagi menjadi dua yaitu remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun). Pada fase remaja terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi lebih banyak. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi.

Berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas merupakan kondisi seseorang dimana ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Kegemukan dan obesitas adalah masalah yang banyak terjadi pada usia dewasa, namun tidak menutup kemungkinan masalah tersebut juga terjadi pada anak-anak usia sekolah. Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja ditujukan agar setiap Anak memiliki kemampuan berperilaku hidup bersih dan sehat, memiliki keterampilan hidup sehat, dan keterampilan sosial yang baik sehingga dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. (Permenkes, 2014a).

Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan remaja obesitas yang berumur 16-18 tahun dari seluruh provinsi di Indonesia sebesar 1,6%. Provinsi Jawa Barat sebesar 1,4%. Profil Kesehatan Kabupaten Majalengka tahun 2016 menunjukkan

prevalensi remaja gemuk sebesar 3,0% (Dinkes Majalengka). Peningkatan angka kejadian obesitas yang terjadi pada masa remaja akan berdampak pada peningkatan angka kejadian penyakit kardiovaskular dan degeneratif (Fachrunnisa, dkk 2016).

Memenuhi nutrisi remaja adalah hal yang penting untuk menunjang tumbuh kembangnya. Sayangnya, masih ada saja anak yang suka memilih-milih makanan, atau bahkan menolak makan karena berbagai alasan tertentu. Bila kebutuhan gizinya tidak tercukupi, berbagai penyakit dan masalah kesehatan bisa muncul. Karena itu perlu membangun kebiasaan dan menekankan betapa pentingnya mengonsumsi makanan sehat pada anak remaja. Remaja dengan berat badan normal menunjukkan skor indeks makanan sehat nya lebih tinggi dibanding dengan remaja yang memiliki berat badan lebih dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan berat badan lebih dan obesitas secara signifikan memiliki skor indeks makana sehat yang rendah/lebih sedikit (Daariy, n.d.).

Studi yang dilakukan oleh Hardinsyah (2007) mengukur keragaman pangan dengan menggunakan data Susenas dan metode *recall* tujuh hari dengan *food list*. Sementara itu, sejak tahun 1995 USDA (U.S. *Department of agri-culture*) sudah mengembangkan *Healthy Eating Index* yang berpedoman pada *Dietary Guidelines For Americans*. Thailand dan Australia pada tahun 2007 juga mengembangkan *Healthy Eating Index* yang berpedoman pada *Dietary Guideline* negara masing – masing (perdana, 2014 dalam Amrin et al., 2014).

*Healthy Eating Index* dapat memberikan gambaran seberapa baik konsumsi pangan yang dilakukan oleh remaja, yaitu semakin beragam pangan yang dikonsumsi skor HEI (*Healthy Eating Index*) akan semakin tinggi dan apabila skor (*Healthy Eating Index*) terlalu rendah maka kualitas konsumsinya akan

sangat buruk (Hardiansyah, 2015 dalam (Aini, 2019)).

Berdasarkan studi pendahuluan dari 5 SMA/SMK yang ada di Kabupaten Majalengka pada anak usia 16 – 18 tahun, diperoleh data 23 dari 802 orang anak mengalami obesitas di SMAN 2 Majalengka. Jumlah ini lebih besar dibandingkan data yang diperoleh dari SMA/SMK lainnya yang ada di Kabupaten Majalengka. (Husnayya, 2021). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Skor Indeks Makan Sehat pada Remaja Berstatus Gizi Normal dan Berlebih di SMA Negeri 2 Majalengka.

## **B. Rumusan Masalah**

Remaja memiliki berbagai masalah gizi. Masalah tersebut terkait dengan perubahan fisik dan psikis yang dialami oleh remaja. Beberapa masalah yang dialami oleh remaja seperti gizi obesitas dapat dilihat dari kualitas makan yang dikonsumsi remaja tersebut. Kualitas makan remaja masih banyak yang tidak memenuhi gizi seimbang. Remaja cenderung mengonsumsi *fast food*. Penilaian kualitas makan salah satu nya yang digunakan di negara maju yaitu penilaian kualitas makan menggunakan indeks makan sehat (*HEI*).

Pertanyaan penelitiannya adalah: Apakah ada perbedaan indeks makan sehat bagi remaja berstatus gizi normal (IMT : 18,5 – 24,9) dan berlebih ( IMT :  $\geq 25$ )?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan skor indeks makan sehat pada remaja berstatus gizi normal dan berlebih.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui kualitas makan remaja yang menjadi responden
- b. Mengetahui skor indeks makan sehat pada remaja berstatus gizi normal (IMT : 18,5 – 24,9).
- c. Mengetahui skor indeks makan sehat pada remaja berstatus gizi berlebih (IMT :  $\leq 25$ )
- d. Mengetahui perbedaan rata – rata skor indeks makan sehat pada remaja berstatus gizi normal dan berlebih.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

### **1. Penulis**

Sarana untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penelitian di bidang Gizi masyarakat yang berkaitan dengan indeks makanan sehat pada remaja.

### **2. Bagi Institusi**

Sebagai bahan kajian serta bahan referensi bagi institusi dan penelitian selanjutnya.

### **3. Bagi Responden**

Dapat menambah informasi tentang perbedaan skor indeks makan sehat pada remaja status gizi normal dan berlebih.