

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Setiap individu yang akan menjadi dewasa harus dimulai dari proses remaja. Fase remaja memiliki tanda-tanda seks sekunder dan adanya dorongan tumbuh (*growth spurt*) (Februhartanty *et al.*, 2019). Fase remaja adalah sebuah waktu dari tumbuh dan kembangnya pada manusia. Fase ini yaitu masa peralihan dari fase kanak-kanak menuju dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik dan perubahan sosial. Perubahan-perubahan tersebut akan mempengaruhi terhadap gaya hidup pada remaja saat bersikap dalam menentukan pilihan konsumsi yang akan makan oleh dirinya sendiri (Wahyuningsih *et al.*, 2019).

Gizi lebih termasuk ke dalam masalah gizi yang banyak ditemukan dikalangan remaja. Ada beberapa hal yang mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada usia remaja, yaitu banyaknya makanan yang cepat saji, makanan utama dan cemilan yang padat mengandung energi, dan juga kurangnya aktivitas fisik. Gizi lebih terjadi karena timbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh, kurang memperhatikan keadaan tubuh dalam mengkonsumsi makanan (Arbie *et al.*, 2022).

Berdasarkan data Unicef tahun 2021 prevalensi kegemukan IMT/U pada usia 16-18 tahun di tingkat Indonesia yaitu 13,5% (UNICEF, 2021). Berdasarkan data Riskesdas untuk Provinsi Jawa Barat 2018 prevalensi *overweight* IMT/U usia 16-18 tahun yaitu untuk laki-laki 7,36% dan untuk perempuan 14,48 %, obesitas pada laki-laki 3,31% untuk perempuan 5,72%. Tingkat Kota Tasikmalaya prevalensi *overweight* 7,6% dan obesitas 2,5% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan penelitian sebelumnya oleh Sania tahun 2022 prevalensi *overweight* pada siswa-siswi kelas 10 di SMAN 5 Tasikmalaya yaitu 39 siswa sebesar 18% dari 211 siswa-siswi (Sania *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dalam tahap pengukuran antropometri kepada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Tasikmalaya diketahui 59 (18%) siswa-siswi

yang memiliki status gizi lebih dari 326 siswa-siswi. Berdasarkan profil dari SMAN 5 Tasikmalaya adalah termasuk sekolah favorit yang ada di Tasikmalaya. Sekolah ini juga berada pada tempat yang strategis maka tak heran jika selalu menjadi sekolah impian para calon siswa-siswi baru. Pada penelitian sebelumnya yaitu oleh Sania Arin (2023) bahwa di SMAN 5 Tasikmalaya terdapat masalah gizi lebih.

Satu diantara penyebab gizi lebih ini yaitu pola makan dan konsumsi jajanan. Banyaknya remaja memiliki kelebihan berat badan karena jarang olahraga dan pola makan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Gizi lebih membawa dampak peralihan dan kondisi yang mengawatirkan aktivitas dimasa yang akan datang (Kemenkes RI, 2018).

Kebiasaan jajan merupakan suatu kebiasaan konsumsi selingan atau cemilan seseorang, khususnya bagi pelajar sekolah. Jajanan merupakan menu makanan yang sangat melekat pada anak sekolah dan juga karena menghabiskan banyak waktu diluar sehingga menjadi peluang besar untuk mengkonsumsi jajanan (BPOM, 2018). Pada penelitian Iklima (2017) pada jajanan yang dikonsumsi oleh anak sekolah yaitu buah potong, jus, jagung rebus, kue, roti, nasi uduk, basreng, bakso tahu, bakso ikan, cireng, gorengan, mie kuning, ice cream, permen karet, minuman berasa, es teh manis, susu, pop ice, lidi-lidi, martabak mini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran pola makan dan frekuensi konsumsi jajanan pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola makan dan frekuensi konsumsi jajanan pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pola makan pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya

- b. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi jajanan kelompok utama pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya
- c. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi jajanan kelompok cemilan pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya
- d. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi jajanan kelompok minuman pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya
- e. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi jajanan kelompok buah pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa-siswi

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan informasi yang positif mengenai pola makan dan konsumsi jajanan agar angka masalah gizi gizi lebih dapat menurun dengan merubah kebiasaan pola makan dan konsumsi jajanan yang kurang baik menjadi lebih baik.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dalam bentuk yang nyata, ilmu pembelajaran serta mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat selama perkuliahan kepada masyarakat sekitar.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media bahan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi para siswa-siswi dan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.