

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan yang relevan biasanya terjadi pada masa remaja dengan perubahan pada fisik serta psikis dalam kurun waktu pertumbuhan dan perkembangannya. Di masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ini cukup berhubungan dengan perubahan hormon, emosional dan kognitif sehingga remaja tak jarang mengalami fase labil dan rentan. Saat menginjak masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan serta puncak pertumbuhan tulang sehingga membutuhkan asupan konsumsi makanan yang baik dimana hal ini pun berpengaruh terhadap kualitas gizi remaja (Chian dan Santoso, 2022).

Remaja diartikan menjadi masa perpindahan dari periode anak-anak sampai dewasa. Usia remaja ini digolongkan 3 periode yaitu remaja awal (12-14 tahun), periode remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Sulistiyadewi dan Wasita, 2022). Pada masa-masa inilah permasalahan jangka panjang terkait gizi bisa terjadi jika dari salah satu periode remaja tersebut buruk terutama dalam hal konsumsi makanannya. Kekurangan gizi saat remaja contohnya bisa menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik serta tidak optimalnya perkembangan serta kecerdasan. Selain itu, kegemukan (*overweight*) serta obesitas juga menjadi risiko terjadinya penyakit dini dan kematian. Sehingga sangat dibutuhkan asupan yang tepat guna menjaga kesehatan dan terhindar dari risiko penyakit pada waktu mendatang (Sulistiyadewi dan Wasita, 2022).

Pada tahun 2018, prevalensi status gizi sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia dengan IMT/U sebesar 1,9% dan kategori kurus sebesar 6,8%. Sebaliknya, prevalensi status gizi lebih sebesar 11,2% dan kategori obesitas sebesar 4,8% (Balitbangkes RI, 2018). Di Jawa Barat, ada 1,75% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus dan 6,13% dengan status gizi kurus. Sementara itu, ada 12% remaja dengan status gizi lebih dan obesitas 4,9%. (Risikesdas, 2018).

Dari hasil Risikesdas tahun 2018 juga tercantum bahwa Kota Tasikmalaya masuk 10 besar menjadi kota dengan prevalensi gizi sangat kurus

dengan angka prevalensi sebesar 2,16% dan gizi kurus 7,74%. Selain itu, Kota Tasikmalaya menjadi kota dengan prevalensi gizi lebih tertinggi di Jawa barat urutan ke-11 dengan angka prevalensi sebesar 11,61% dan obesitas 1,81% (Risikesdas, 2018).

Pengaruh yang berdampak pada status gizi adalah mengonsumsi makanan sehari-hari. Kebutuhan setiap manusia yang menjadi pilar penting dalam menjaga kesehatan yang optimal adalah makanan. Saat ini makanan jajanan sangat digemari oleh remaja. Makanan jajanan sangat berkaitan dengan status gizi pada remaja apalagi budaya jajan ini sudah melekat pada hampir semua kelompok umur yang terdiri dari anak usia sekolah dan remaja. Kegiatan anak atau remaja yang banyak di sekolah menjadikan remaja banyak mengonsumsi makanan jajanan dibanding di rumah dan sedikitnya waktu orang tua untuk mengolah makanan sendiri (Lila Harahap *et al.*, 2020). Umumnya remaja menyukai makanan jajanan karena murah serta mudah didapat, selain itu rasanya juga mudah disukai oleh masyarakat (Sulistiyadewi dan Wasita, 2022). Pada umumnya remaja mengonsumsi jenis makanan jajanan yang ditawarkan di sekolah seperti makanan utama, camilan atau kudapan, serta minuman (Muhimah dan Farapti, 2023).

Pengetahuan adalah hal yang cukup penting dalam menentukan tindakan seseorang. Orang-orang yang memiliki pengetahuan serta persepsi sesuai dapat memiliki karakter yang diinginkan, salah satunya mengenai pengetahuan gizi. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan remaja tentang gizi. Jika pengetahuan remaja tentang gizi kurang, mereka tidak akan dapat menjaga keseimbangan antara makanan yang mereka konsumsi dan yang mereka butuhkan, yang pada gilirannya akan menyebabkan permasalahan gizi (Sumartini, 2019).

Pengetahuan gizi pada anak ini didapatkan dari kepribadiannya dan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi anak dalam memilih jajanan. Faktor-faktor tersebut terdiri dari pengaruh keluarga, masyarakat, serta metode pembelajaran yang didapatkan. Faktor keluarga sangat berpengaruh terhadap pemberian atau kebiasaan makan jajanan pada anak. Pengetahuan gizi baik yang didapatkan dari lingkungan keluarga dapat memberikan dampak kepada

anak menjadi terbiasa memilih makanan jajanan yang sehat dan bergizi, namun sebaliknya jika dalam keluarga pengetahuan mengenai gizi kurang maka anak tidak dapat memilih jajanan sehat dan bergizi. Lingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seseorang seperti lingkungan sekolah, teman sebaya serta sosial media (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan hasil data penjarangan penimbangan BB dan pengukuran TB remaja kelas 7 dan 8 di MTs Persis 7 Cempakawarna didapatkan bahwa sebanyak 21,9% memiliki status gizi sangat kurus, 28% status gizi kurus, siswa dengan status gizi *overweight* sebanyak 4,3% dan obesitas sebanyak 6%. Sementara Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah MTs Persis 7 Cempakawarna di sekolah ini terdapat kantin dengan berbagai jenis makanan yang dijual. Setelah dilakukan survey para penjual banyak yang menjual jenis makanan jajanan seperti gehu, bala-bala, cimol, cireng, cipe, mie ayam, bubur, dan jenis makanan kemasan lainnya. Hasil wawancara bersama beberapa siswa di MTs Persis 7 Cempakawarna menyebutkan bahwa mereka senang mengonsumsi makanan jajanan di sekolah dan terkadang melewatkan waktu sarapan dan jarang membawa bekal dari rumah.

Pada remaja, ada hubungan yang berkesinambungan antara asupan karbohidrat, protein, dan lemak dengan status gizi mereka. Asupan karbohidrat yang buruk memiliki kemungkinan berstatus gizi tidak normal 3,33 kali lebih besar dibandingkan dengan asupan karbohidrat baik, karena asupan makan adalah aspek langsung yang mempengaruhi status gizi. Asupan protein yang buruk memiliki kemungkinan berstatus gizi tidak normal 3,8 kali lebih besar dibandingkan dengan asupan protein yang baik. Selanjutnya, ada kaitan yang berkesinambungan antara asupan lemak dan status gizi remaja, individu dengan asupan lemak yang tinggi memiliki kemungkinan 3,4 kali lebih besar untuk memiliki status gizi yang tidak baik dibandingkan dengan individu dengan asupan lemak yang rendah (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan, asupan zat gizi makro makanan jajanan dan status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna kota Tasikmalaya.

B. Rumusan masalah

Menurut latar belakang masalah, didapatkan bahwa rumusan masalah dari penelitian ini yaitu: “Bagaimana Gambaran Pengetahuan, asupan zat gizi makro makanan jajanan dan status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan, asupan zat gizi makro makanan jajanan dan status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya
- b. Mengetahui asupan zat gizi makro makanan jajanan remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya
- c. Mengetahui status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui gambaran pengetahuan gizi mengenai makanan jajanan dan asupan zat gizi makro dan status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian ini dapat dipakai untuk mengoptimalkan ilmu gizi, khususnya yang berkaitan dengan konsumsi makanan jajanan. Selain itu, hasil tersebut dapat digunakan sebagai sumber acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat untuk mahasiswa

Diharapkan penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan tentang gambaran pengetahuan dan asupan zat gizi makro makanan jajanan terhadap status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna kota Tasikmalaya.

b. Manfaat untuk Institusi

Diharapkan penelitian ini akan menjadi sumber referensi bagi peneliti yang akan datang dan institusi bisa memfasilitasi penelitian mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan gizi.

c. Manfaat untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan menjadi referensi bagi peneliti yang akan datang tentang gambaran pengetahuan makanan jajanan, asupan zat gizi makro makanan jajanan, dan status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna kota Tasikmalaya.