

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa dikenal sebagai masa remaja. Remaja mengalami perubahan fisik pada masa ini, termasuk perubahan komposisi tubuh, menstruasi, dan pertumbuhan tinggi badan hingga 25 cm. Bagi remaja putri, daya tarik seksualitas memainkan peran penting dalam kehidupan mereka (Rachmayani *et al.*, 2018). Pada fase ini terjadi perubahan fisik pada masa pubertas, misalnya bertambahnya tinggi badan hingga 25cm, perubahan bentuk tubuh, ketertarikan terhadap seksual, dan lainnya menstruasi bagi remaja putri (Rachmayani *et al.*, 2018).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi adalah kebiasaan sarapan. Sarapan yang sehat memenuhi 15-30% energi harian yang dibutuhkan untuk mendapatkan nutrisi yang optimal. Memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah sangat penting untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan mereka. Kebutuhan nutrisi anak usia sekolah dapat meningkat secara pesat, dan jumlah nutrisi yang mereka konsumsi setiap hari dapat memengaruhi masa remaja mereka. Nutrisi yang cukup atau tidak memadai dapat memengaruhi kesehatan fisik dan emosional anak. Sarapan memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan berdampak pada status gizi anak. Tiga kali lebih banyak anak yang melewatkan sarapan akan mengonsumsi makanan ringan secara berlebihan, dan kesulitan mengendalikan diri, yang berujung pada obesitas dan kelebihan berat badan (Amalia & Adriani, 2019).

Menurut meta-analisis yang dilakukan oleh Xiumei *et al.*, (2020) mengkonfirmasi bahwa melewatkan sarapan pagi berhubungan dengan *overweight* atau obesitas, dan melewatkan sarapan pagi meningkatkan risiko *overweight* atau obesitas. Metode yang digunakan dalam meta-analisis ini yaitu studi *cross-sectional* dan studi kohort. Dalam studi *cross-sectional*, asupan sarapan dengan frekuensi rendah 1,48 lebih berisiko dibanding dengan frekuensi yang tinggi, dan untuk obesitas 1,31 lebih berisiko. Dalam studi kohort, asupan

sarapan dengan frekuensi rendah 1,44 lebih berisiko dibanding dengan frekuensi yang tinggi. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hasil ini seperti usia, jenis kelamin, wilayah, dan kondisi ekonomi yang berbeda.

Tidak sedikit anak-anak yang tidak selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Kebiasaan melewatkan sarapan menyebabkan tubuh menyerap lebih sedikit nutrisi, sehingga menurunkan status gizi dan pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik anak (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Sumber energi terbesar bagi otak agar dapat berkonsentrasi adalah sarapan. Banyak anak yang masih melewatkan sarapan dan lebih memilih jajanan yang tidak bergizi yang bisa mereka dapatkan di sekolah atau dari sumber lain. Jajanan yang dibeli di luar sering kali tidak memperhatikan keamanan pangan, praktik higienis, dan nilai gizi. Ketidakpedulian orang tua terhadap makanan yang dimakan anak-anak mereka di sekolah menimbulkan banyak masalah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi dapat menyebabkan tidak terpenuhinya angka kecukupan gizi dan memicu penyakit seperti kanker dan diare (Masrikhiyah & Octora, 2020).

SMP Negeri 17 Tasikmalaya salah satu Sekolah Menengah Pertama yang berada di Kecamatan Purbaratu. Berdasarkan data Laporan Kesehatan Anak Sekolah yang dilakukan oleh Puskesmas Purbaratu pada tahun 2023 diperoleh informasi hasil penjarangan sasaran di SMP Negeri 17 sebanyak 893 orang diantaranya yang bermasalah gizi yaitu gizi kurang 1,5%, *overweight* 3,8%, dan obesitas 1,1%. SMP Negeri 17 menjadi sekolah yang memiliki masalah gizi paling tinggi dibandingkan dengan sekolah lain di Kecamatan Purbaratu, khususnya kelas 7 yang memiliki prevalensi masalah gizi diantara kelas lainnya, yaitu gizi kurang 1,4%, *overweight* 6,2%, dan obesitas 0,5% (Purbaratu, 2023). Dari hasil observasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa siswa di SMP tersebut masih sering melewatkan sarapan sehingga pada saat upacara ada beberapa siswa yang mengalami pusing, mual, muntah bahkan ada yang pingsan. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi juga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi saat proses pembelajaran dan status gizi. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran

Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah” “Bagaimana Gambaran Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dan Status Gizi Pada Siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, asupan energi dan status gizi pada siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan (frekuensi dan jenis) pada siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Mengetahui gambaran asupan energi harian pada siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya tahun 2024.
- c. Mengetahui gambaran asupan energi sarapan pada siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya tahun 2024.
- d. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa di SMP Negeri 17 Tasikmalaya tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu gizi terkait asupan makanan bergizi seimbang pada siswa sekolah usia remaja, serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidik untuk menyampaikan dalam proses belajar mengajar terkait dengan ilmu gizi tentang asupan sarapan bergizi pada siswa sekolah usia remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menerapkan materi pembelajaran di bidang gizi, serta penulis diharapkan dapat menambah pengetahuan dan

wawasan mengenai status gizi dan asupan sarapan pada siswa sekolah usia remaja.

b. Bagi Institusi

Mahasiswa yang berencana untuk melakukan penelitian dengan topik yang terkait dengan judul penelitian ini diharapkan untuk menggunakan karya ini sebagai referensi.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada pihak sekolah mengenai status gizi dan kebiasaan sarapan pagi.

d. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa tentang status gizi dan kebiasaan sarapan pagi untuk anak sekolah usia remaja.