

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode kritis dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Asupan gizi seimbang pada masa ini sangat penting untuk memastikan proses tersebut berjalan optimal, sehingga remaja dapat mencapai potensi maksimalnya. Kualitas gizi yang baik pada remaja tidak hanya mempengaruhi kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan (Penilaian et al., 2020).

Indonesia masih menghadapi berbagai masalah gizi pada remaja, seperti kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, defisiensi mikronutrien yang mengakibatkan anemia, serta kelebihan berat badan dan obesitas (Hartanti et al., 2024). Masalah gizi yang umum di kalangan remaja adalah kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan. Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018), prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun menunjukkan 1,5% sangat kurus, 5,7% kurus, 81,8% normal, 7,6% gemuk, dan 3,4% obesitas. Kondisi ini menunjukkan masalah gizi ganda, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Di Kabupaten Kubu Raya sendiri, data Dinas Kesehatan tahun 2022 melaporkan masih ditemukannya kasus remaja dengan status gizi tidak normal, terutama kategori kurus dan gemuk. Hal ini memperlihatkan bahwa fenomena status gizi remaja di wilayah ini masih perlu mendapat perhatian, khususnya melalui upaya edukasi dan perubahan perilaku makan, termasuk kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan.

Masalah gizi pada remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan mereka. Remaja dengan status gizi buruk berisiko lebih tinggi terkena penyakit menular, sementara mereka yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas rentan terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi. Selain itu, kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif, yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi akademik dan produktivitas kerja di masa dewasa (Penilaian et al., 2020).

Sedangkan prevalensi status gizi remaja umur 16 – 18 tahun berdasarkan IMT/U di Kalimantan Barat menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018), prevalensi status gizi remaja berusia 16-18 tahun di Kalimantan Barat menunjukkan bahwa 1,5% sangat kurus, 5,7% kurus, 81,8% normal, 7,6% gemuk, dan 3,4% obesitas. Angka prevalensi sangat kurus di Kalimantan Barat sedikit lebih tinggi dibandingkan nasional yang tercatat 1,4% untuk sangat kurus dan 4,0% untuk obesitas.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah jarang sarapan sebelum berangkat sekolah. Data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018) menyebutkan sekitar 65% anak usia sekolah di Indonesia tidak terbiasa sarapan, dan 66,8% dari yang sarapan pun masih berkualitas rendah. Kondisi ini menyebabkan banyak remaja kekurangan energi di pagi hari dan akhirnya lebih sering membeli jajanan di sekolah.

Kondisi jajanan di sekitar sekolah pada umumnya kurang memenuhi standar gizi seimbang. Jajanan lebih banyak berupa makanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, namun rendah kandungan vitamin, mineral, dan serat. Selain itu, aspek kebersihan dan keamanan pangan juga masih perlu diperhatikan karena sebagian besar dijual oleh pedagang kaki lima dengan pengolahan yang sederhana. Kebiasaan remaja yang jarang sarapan dan lebih sering jajan berpotensi memengaruhi status gizi mereka, baik mengarah pada gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan pengetahuan sarapan dan pengetahuan jajanan dengan status gizi remaja. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu, asupan makan yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan aktivitas fisik yang rendah. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurangnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu, faktor sosial ekonomi dan kurangnya edukasi gizi juga menjadi penyebab utama terjadinya masalah gizi (Purba, 2015).

Sarapan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi harian remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik cenderung memiliki status gizi yang normal. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menyebabkan asupan energi yang tidak

mencukupi, yang berdampak pada menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk tidak melewatkan sarapan guna memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi harian (Arista et al., 2021).

Kebiasaan jajan di kalangan remaja dapat mempengaruhi status gizi mereka. Remaja yang sering mengonsumsi jajanan dengan kandungan gizi yang tidak seimbang berisiko mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan (Rohmah et al., 2020). Di sisi lain, kebiasaan jajanan, yang sering kali melibatkan makanan cepat saji atau tinggi kalori tetapi rendah gizi, menjadi fenomena yang semakin meningkat di kalangan siswa. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi pola makan siswa secara keseluruhan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi mereka (Nuryani & Rahmawati, 2018).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan remaja. Remaja yang melewatkan sarapan cenderung tiga kali lebih sering ngemil, yang dapat mengakibatkan kesulitan lebih besar dalam mengendalikan nafsu makan dan berpotensi menyebabkan obesitas (Kral et al., 2011). Salah satu hal yang harus diperhatikan untuk mencapai kesehatan dan gizi yang baik adalah membiasakan diri sarapan pagi. Gangguan fisik pada remaja yang tidak sarapan mungkin mengalami masalah fisik, seperti kekurangan energi untuk beraktivitas. Menurut (Hardinsyah & Aries, 2012), sarapan atau makan dan minum pagi merupakan suatu kegiatan konsumsi yang dilakukan antara bangun tidur sampai dengan pukul 09.00 pagi yang bertujuan untuk pemenuhan sebagian (15-30%) dari kebutuhan gizi harian untuk gaya hidup sehat aktif dan cerdas. Sarapan harus memenuhi kebutuhan energi selama beraktivitas di pagi hari. Sarapan yang baik harus mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin, mineral). Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat dalam mencegah obesitas karena menanamkan kebiasaan makan yang baik.

Prevalensi sarapan pada pelajar SMA di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah di Indonesia tidak sarapan. Hal ini berdampak negatif pada kesehatan dan konsentrasi belajar, karena sarapan seharusnya menyuplai 25% kebutuhan energi harian mereka. Selain itu, 66,8% anak yang sarapan melakukannya dengan kualitas gizi yang rendah, sehingga kebutuhan vitamin dan

mineral mereka belum terpenuhi. Kebiasaan sarapan yang buruk ini perlu perhatian lebih untuk mendukung pertumbuhan dan prestasi akademik siswa.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan sarapan dan pengetahuan makanan jajan dengan status gizi siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan sarapan dan pengetahuan makanan jajan dengan status gizi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara pengetahuan sarapan dengan status gizi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya.
- b. Menganalisis hubungan antara pengetahuan makanan jajan dengan status gizi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian gizi masyarakat dengan permasalahan yang diangkat yaitu hubungan pengetahuan sarapan dan jajan dengan status gizi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya. Selain itu peneliti dapat mengembangkan kompetensi diri dalam meneliti permasalahan gizi masyarakat.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi hasil penelitian ini dapat menambah referensi bagi Politeknik Kesehatan Pontianak khususnya Jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika guna pengembangan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan manfaat signifikan bagi masyarakat dengan meningkatkan pemahaman tentang kebiasaan sarapan dan jajan di kalangan siswa. Informasi yang diperoleh dapat membantu orang tua dan pendidik dalam mendorong kebiasaan sarapan sehat, yang berhubungan langsung dengan status gizi dan konsentrasi belajar anak. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi intervensi kesehatan masyarakat untuk mengatasi masalah gizi, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya nutrisi yang baik dalam mendukung prestasi akademik siswa.

F. Keaslian Penelitian

1. Nama Penulis : Dia Putri Ariska
 Tahun : 2019
 Tujuan : Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan frekuensi konsumsi makanan pokok dengan status gizi.
 Metode : Menggunakan metode random sampling
 Persamaan : Kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan.
 Perbedaan : Frekuensi konsumsi makanan pokok dengan status gizi.
 Sumber : Dia Putri Ariska
2. Nama Penulis : Elita Endah Mawarni
 Tahun : 2021
 Tujuan : Untuk mengetahui adakah hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi
 Metode : Deskriptif dengan menggunakan pendekatan
 Persamaan : Hubungan sarapan
 Perbedaan : Kebiasaan jajan dengan status gizi
 Sumber : Elita Endah Mawarni
3. Nama Penulis : Nuryani dan Rahmawati
 Tahun : 2018
 Tujuan : Menilai hubungan antara kebiasaan sarapan, frekuensi makanan utama dan kebiasaan

jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar.

Metode : Penelitian observasional dengan pendekatan cross
Persamaan : Kebiasaan jajan dengan status gizi
Perbedaan : Hubungan kebiasaan sarapan
Sumber : Nuryani dan Rahmawati

