

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan di mana pematangan fisiologis anak-anak memuncak pada munculnya individu dewasa. Selama masa transisi ini, permintaan nutrisi meningkat secara signifikan, karena ini sangat penting untuk memfasilitasi pertumbuhan fisik dan hasil perkembangan yang optimal. Kebutuhan makanan untuk nutrisi menunjukkan variabilitas yang cukup besar di antara individu, tergantung pada faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas fisik, serta berat badan dan tinggi badan. Saat ini, masalah yang berkaitan dengan nutrisi tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan, terutama di negara-negara berkembang, termasuk dengan remaja yang ada di kota Pontianak smp Muhammadiyah 1 Pontianak .

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini, terjadi percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta perkembangan psikologis dan sosial yang cukup signifikan. Salah satu aspek yang sangat memengaruhi kualitas tumbuh kembang remaja adalah asupan gizi yang diperoleh dari pola makan sehari-hari. Remaja membutuhkan asupan energi dan zat gizi makro maupun mikro dalam jumlah yang cukup untuk mendukung aktivitas belajar, pertumbuhan tubuh, serta menjaga daya tahan tubuh. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat sangat penting, khususnya dalam hal kebiasaan sarapan dan pemilihan jenis makanan.

Namun demikian, dalam kenyataan di lapangan, masih banyak remaja yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya makan secara teratur dan bergizi seimbang. Sarapan, yang merupakan waktu makan paling penting karena menjadi sumber energi pertama setelah tubuh berpuasa selama tidur, sering kali dilewatkan oleh sebagian besar siswa. Hal ini juga terlihat pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak. Berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari guru maupun staf sekolah, banyak siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, bahkan juga tidak makan pada saat jam istirahat. Sebaliknya, mereka justru lebih sering membeli

jajanan yang kurang sehat seperti makanan instan, gorengan, atau minuman berpemanis buatan.

Kebiasaan ini tentu menimbulkan kekhawatiran tersendiri karena makanan instan dan jajanan kurang sehat umumnya rendah nilai gizinya, tinggi kalori kosong, serta mengandung bahan tambahan pangan yang jika dikonsumsi berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang. Tidak hanya itu, melewatkan sarapan dan konsumsi makanan yang tidak seimbang juga dapat memengaruhi performa kognitif siswa, terutama dalam hal daya konsentrasi dan kemampuan belajar.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sarapan yang cukup dan bergizi memiliki kaitan erat dengan peningkatan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan akademik siswa. Anak yang tidak sarapan cenderung merasa lemas, mudah lelah, sulit fokus, dan tidak antusias dalam mengikuti pelajaran di kelas. Sementara itu, asupan berlebih dari makanan instan yang rendah zat gizi namun tinggi lemak jenuh, natrium, dan gula dapat menyebabkan gangguan metabolik serta menurunnya kualitas gizi siswa.

Melihat fenomena tersebut, SMP Muhammadiyah 1 Pontianak menjadi lokasi yang sangat relevan untuk diteliti, khususnya dalam mengkaji kebiasaan sarapan dan pola konsumsi jajanan instan siswa serta dampaknya terhadap tingkat konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang pola makan siswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan mereka, dan mengkaji kemungkinan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah, orang tua, maupun instansi terkait dalam merancang intervensi edukatif yang tepat guna menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini. Dengan demikian, siswa tidak hanya tumbuh secara optimal dari segi fisik, tetapi juga dapat mencapai prestasi akademik yang lebih baik berkat pola makan yang mendukung fungsi otak dan konsentrasi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran hubungan antara asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran status gizi, asupan makan dan aktivitas fisik pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi remaja SMP Muhammadiyah 1 Pontianak
- b. Mengetahui asupan makan pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dalam bidang kesehatan remaja dan masyarakat, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada kesehatan remaja di Indonesia.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi Siswa: Memberikan wawasan kepada siswa mengenai pentingnya menjaga asupan makan dan aktivitas fisik yang seimbang untuk mencapai status gizi yang baik.
- b. Bagi Sekolah: Menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam menyusun program peningkatan kesadaran gizi dan mendorong aktivitas fisik siswa untuk mencapai status gizi yang ideal.
- c. Bagi Orang Tua: Memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya peran mereka dalam mengawasi pola makan dan mendorong anak-anak untuk lebih aktif secara fisik.