

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia antara 10 -18 tahun (Sumartini et al., 2022). Pada masa perubahan remaja mengalami perkembangan yaitu fisik, psikologi, dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi remaja. Aktivitas anak yang tinggi membutuhkan stamina yang lebih, sehingga ditunjang dengan intake pangan dan gizi yang cukup serta berkualitas. Stamina anak usia sekolah harus tetap fit selama mengikuti kegiatan, maka sarana utama dari segi gizi adalah sarapan pagi (Radono & Akbar, 2022).

Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15 - 30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Melani et al.,2022). Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebih baik (Astriani et al., 2022).

Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak. Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan yang kejadiannya semakin meningkat di Indonesia karena kebiasaan sarapan menanamkan pola makan yang baik. Hal ini dipertegas dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa anak-anak yang terbiasa sarapan tidak akan makan berlebih di waktu makan. (Picauly et al., 2020).

Konsumsi makanan utama ini terkadang tidaklah cukup untuk beberapa orang, sehingga ditambahkan dengan konsumsi snack. Selain makan pagi atau sarapan, anak sekolah tidak bisa terlepas dari makanan tambahan (Melani et al.,

2022). Kebiasaan makan yang ditunjukkan salah satunya mengkonsumsi makanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, soft drink dan konsumsi fast food sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, namun kerap pula ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat aditif. (Hafiza et al., 2021).

Penelitian Ulya didapatkan hasil bahwa kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari berkisar antara 10% - 20%, yaitu energi dari makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 17,36% dan zat gizi makro seperti protein 12,4%, 15,1% karbohidrat, dan lemak 21,1% terhadap konsumsi sehari (Radono & Akbar, 2022). Oleh karena itu, peranan makanan jajanan sebagai penyumbang gizi dalam menu sehari-hari anak sekolah tidak dapat diabaikan (Emilia et al., 2021). Tingginya frekuensi jajan dikalangan remaja menunjukkan bahwa makanan jajanan merupakan penyumbang kebutuhan gizi pada remaja.

Berdasarkan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Soedibyo dalam Sumantrie (2017) dari 58 subjek penelitian, 22,4% anak memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi dengan alasan karena anak tidak mau makan, selanjutnya Widodo menyatakan bahwa di seluruh dunia, kurang lebih terdapat 20 - 30% baik anak-anak maupun orang dewasa tidak sarapan dan menurut Kementerian Kesehatan RI pada Pedoman Gizi Seimbang banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan (Danilo Gomes de Arruda, 2021).

Penelitian (Graham L.2018) menunjukkan prevalensi siswa stunting lebih rendah pada kelompok yang mendapatkan sarapan dan makan siang dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan makan siang. Siswa yang melewatkan sarapan berisiko 2,3 lebih besar mengalami stunting. Hasil ini dikarenakan anak yang tidak sarapan akan kehilangan sebagian kebutuhan gizi harian, yang meliputi zat gizi makro dan mikro. Kebutuhan gizi harian yang tidak terpenuhi dapat mengakibatkan stunting.

Stunting merupakan gambaran kegagalan pertumbuhan dan diketahui sebagai indikator antropometri yang penting bagi status gizi anak. Salah satu faktor penyebab stunting yaitu pola makan yang tidak tepat. Asupan gizi yang baik semasa remaja amat penting, karena asupan gizi yang tidak tepat di masa remaja bisa memberikan efek seumur hidup (UNICEF, 2020). Pola konsumsi pangan yaitu susunan jenis, jumlah pangan yang dikonsumsi serta frekuensi konsumsi seseorang atau kelompok pada selang waktu tertentu (Adha & Suseno, 2020). Pola makan yang tidak tepat dan seimbang dapat menyebabkan masalah gizi (Hartina et al., 2020). Pola konsumsi yang tidak tepat yaitu dapat berupa kurangnya jumlah asupan makanan, atau kualitas makanan yang kurang baik. Berdasarkan survei secara keseluruhan dilaporkan bahwa remaja Indonesia memiliki pola makan yang kurang tepat dan seimbang (Unicef Indonesia, 2021). Banyak penelitian yang menemukan dampak buruk stunting. Anak akan lebih mudah sakit, rendahnya kemampuan psikomotor, mental dan prestasi di diperoleh dari sarapan secara teratur setiap pagi. Sarapan bertujuan untuk memenuhi asupan zat gizi makro dan mikro di pagi hari sehingga memenuhi gizi seimbang, dan berfungsi mencegah kadar glukosa darah berada dibawah normal, serta mencegah dehidrasi.7,8 Selain itu, sarapan dapat meningkatkan stamina dan prestasi belajar di sekolah (Zogara et al., 2020).

Menurut WHO (2018) prevalensi stunting yang lebih dari 20% dianggap tinggi dan tergolong kronis secara nasional untuk masalah stunting di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 Kemenkes Republik Indonesia (2018) melaporkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia mencapai 36,4% dan menjadi negara ketiga tertinggi prevalensi stunting di regional Asia Tenggara / South East Asia Regional (SEAR). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi stunting pada remaja umur 13-15 tahun di Provinsi Riau adalah 23,09% (6,51% sangat pendek dan 16,58% pendek). Kabupaten Kampar prevalensi stunting remaja usia 13-15 tahun adalah 24,24% (7,89% sangat pendek dan 16,35% pendek). (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Kabupaten Kampar adalah salah satu kabupaten yang ada di Provinsi Riau yang merupakan desa yang menjadi lokasi stunting pada tahun 2019. SMPN 1

Kampar merupakan sekolah menengah pertama yang paling dekat dengan Ranah Singkuang yang merupakan lokus stunting di Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran konsumsi sarapan dan snack pagi pada remaja stunting dan remaja normal setelah di intervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar” Berkaitan dengan pernyataan penelitian bahwa, kebiasaan makan sarapan dan snack pagi memberikan kontribusi yang positif bagi seseorang terutama bagi anak sekolah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, rumusan dari penelitian ini adalah “Bagaimana konsumsi sarapan dan snack pagi pada remaja stunting dan remaja normal setelah di intervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar.”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsumsi sarapan dan snack pagi pada remaja stunting dan remaja normal setelah di intervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui konsumsi sarapan remaja stunting dan remaja normal setelah di intervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar
- 2) Untuk mengetahui konsumsi snack pagi oleh remaja stunting dan remaja normal setelah di inervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah memberikan suatu pengalaman serta pembelajaran bagi peneliti dan sebagai salah satu cara untuk mengembangkan pengetahuan yang telah didapatkan selama belajar. Melalui penelitian ini juga merupakan pembelajaran dari peneliti untuk mengetahui bagaimana gambaran konsumsi sarapan dan snack pagi pada remaja stunting dan remaja normal setelah diintervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

### **1.4.2 Bagi Jurusan Gizi**

Manfaat penelitian ini bagi jurusan gizi adalah hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan mengenai konsumsi sarapan dan snack pagi pada remaja stunting dan remaja normal setelah diintervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar dijadikan acuan untuk penelitian lanjutan serta pengembangan pada ilmu gizi.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat terutama pada kalangan remaja mengenai gambaran konsumsi sarapan dan snack pagi pada remaja stunting dan remaja normal setelah diintervensi di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar