

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah periode kehidupan antara masa kanak – kanak menuju dewasa, dari usia 10-19 tahun (WHO, 2022). Masa remaja adalah periode tumbuh kembang yang penting untuk menentukan pertumbuhan dan perkembangan berikutnya pada remaja. Selain itu, periode ini merupakan gejala dari perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada remaja. Karena itu, remaja memerlukan asupan gizi yang lebih besar untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan mereka seoptimal mungkin dan menuju masa dewasa yang sehat dan berkualitas.

Secara global, masa remaja berkisar antara 12 hingga 21 tahun yang dibagi menjadi beberapa kelompok. Pertama kelompok antara 12 dan 15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, dan terakhir kelompok 18 dan 21 tahun: masa remaja akhir (Suci, 2021). Remaja awal dikategorikan sebagai siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana kegiatan sudah banyak dan dengan konsumsi makanan yang tidak terkontrol penuh oleh orang tua (Syahfitri dkk, 2017).

Pola makan merupakan suatu sistem di mana seseorang melakukan kebiasaan berulang-ulang secara teratur tentang aspek kebutuhan makanannya. Setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda tergantung pada jenis kelamin dan kelompok umur. Pola makan terdiri dari bahan pangan dan hasil olahannya, mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh remaja (Afrilia & Festilia, 2018).

Pola makan menjadi perilaku fundamental yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi individu, karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi sehingga berdampak pada kondisi kesehatan. Untuk mencapai status gizi yang dikategorikan normal, maka seseorang tersebut harus mengetahui apa saja asupan makanan yang baik dan sehat, bukan serta merta yang hanya mengenyangkan bagi perut. Hal ini dikarenakan, status gizi akan mempengaruhi daya tahan tubuh, jika imun seseorang menurun maka tubuh

akan melemah dan menjadi tidak efektif untuk melawan mikroorganisme yang masuk ataupun penyakit akibat perilaku remaja (Waluyani dkk, 2022).

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat gizi anak, yang ditunjukkan dengan berat badan dan tinggi badannya. Remaja memiliki kebutuhan gizi yang tinggi karena mereka masih dalam proses pertumbuhan. Remaja membutuhkan nutrisi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc, dan vitamin untuk melakukan aktivitas fisik mereka, seperti pergi ke sekolah dan menjalani kehidupan sehari-hari (Hafiza, 2020).

Status gizi yang baik didapatkan dari pola makan yang sehat, artinya kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, mineral, dan protein serta kebutuhan gizi lainnya berhasil dimasukkan di dalam sepiring makan remaja. Realitanya, di Indonesia masih banyak remaja yang belum menerapkan kegiatan asupan makanan yang sehat, hal ini dilatarbelakangi oleh banyak faktor, seperti faktor ekonomi keluarga, faktor demografis, faktor tingkat pendidikan, dan faktor pengetahuan ibu (Waluyani dkk, 2022).

Pola makan remaja memiliki implikasi signifikan terhadap status gizi mereka. Pola makan yang baik pada remaja dengan status gizi normal biasanya melibatkan konsumsi makanan yang beragam dan seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari (Nurholilah, 2019). Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Bahan makanan sumber gizi seimbang tersebut dikelompokkan, yaitu: sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Golongan bahan makanan yaitu makanan pokok, lauk protein hewani dan nabati, sayuran, dan buah (Almatsier, 2013).

Berdasarkan hasil survey awal penelitian terhadap 20 siswa SMPN 2 Mandau, dengan usia 13-15 tahun didapatkan bahwa pada 10 siswa perempuan dan 10 siswa laki-laki secara keseluruhan memiliki status gizi baik (100%) menurut indikator IMT/U. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggreny (2014) di Bogor bahwa status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan sebagian

responden dalam kategori normal namun memiliki kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan merupakan kebiasaan dalam memilih makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan yang masuk ketubuh, frekuensi mengkonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga, dan cara memilih makanan yang diperoleh. Remaja lebih suka jajan dan mencoba hal baru, semakin banyaknya jenis jajanan baru maka semakin tinggi untuk mencoba jajanan.

Penelitian yang dilakukan Listarina (2013) menyebutkan bahwa perilaku makan yang tidak sehat belum tentu menyebabkan status kesehatannya menjadi tidak sehat begitu pula sebaliknya. Perilaku makan bukan satu-satunya yang mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti asupan kalori harian, aktifitas fisik, jenis kelamin dan umur.

Menurut penelitian lain Noviyanti (2017) dari 100 sampel remaja di Kelurahan Purwosari Kecamatan Laweyan ditemukan bahwa presentase pola makan remaja dalam kategori pola makan baik sebesar 37% dan kategori pola makan kurang baik sebesar 63%. Remaja dikatakan memiliki pola makan yang tidak baik apabila jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu kurang dari 80% dari kebutuhan total, dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi responden kurang dari 5 jenis, serta frekuensi konsumsi makanan pokok kurang dari 3 kali dalam satu hari (Linggarsih & Jumiyati, 2022).

Selain itu penelitian oleh Hafiza (2020), dari 76 responden mayoritas remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sebanyak 65 responden (85,5%). Dari 65 responden dengan kebiasaan makan kurang baik terdapat 48 responden memiliki status gizi normal. Hasil ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru.

SMPN 2 Mandau berada di daerah komplek, yang dekat dengan terminal dan jalan lintas Sumatera sehingga terdapat banyak pilihan jajanan, Indomaret dan Alfamart berderet yang sangat terjangkau dan mudah untuk dikunjungi. Hal ini memberikan siswa kemudahan dalam menemukan makanan yang mereka sukai. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja gizi baik di SMPN 2 Mandau.

1.2 Rumusan Masalah

Pola makan remaja sangat mempengaruhi status gizi mereka. Remaja dengan status gizi normal biasanya memiliki pola makan seimbang yang memenuhi kebutuhan gizi. Penelitian Anggreny (2014) menunjukkan bahwa beberapa remaja dengan status gizi normal memiliki kebiasaan makan yang buruk. Sementara itu, Listarina (2013) menemukan bahwa pola makan yang tidak sehat tidak selalu menyebabkan status gizi yang buruk. Survei awal menunjukkan sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pola makan remaja, termasuk jumlah, frekuensi dan jenis makanan, guna memastikan kesesuaiannya dengan status gizi mereka. Sehingga yang menjadi rumusan masalah penelitian ini yaitu, bagaimana gambaran pola makan pada remaja gizi baik di SMPN 2 Mandau?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja gizi baik di SMPN 2 Mandau.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan berdasarkan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi remaja dengan gizi baik di SMPN 2 Mandau

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Manfaat penelitian ini bagi penulis yaitu untuk menjadi pengalaman berharga dalam memperluas wawasan pengetahuan melalui penelitian lapangan, juga menjadi syarat untuk menyelesaikan studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

1.4.2 Bagi Institusi

Manfaat penelitian ini bagi institusi yaitu, dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi mengenai pola makan pada remaja gizi baik.

1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Manfaat penelitian ini bagi ilmu pengetahuan yaitu, diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan menjadi sumber bacaan bagi peneliti berikutnya.