

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan nasional suatu bangsa dipengaruhi oleh kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah terciptanya pembangunan kesehatan yang adil dan merata, yang mengupayakan agar masyarakat berada dalam keadaan sehat secara optimal, baik fisik, mental dan sosial serta mampu menjadi generasi yang produktif. Pencapaian pembangunan kesehatan dinilai dengan derajat kesehatan masyarakat. Derajat kesehatan digambarkan dengan situasi mortalitas, morbiditas, dan status gizi masyarakat. Ketidakeimbangan gizi dapat menurunkan kualitas SDM. Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif (Thaha, 2015).

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Masa remaja merupakan masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (Depkes, 2008).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih (Sulistyoningsih, 2011).

Menurut Riskesdas (2013), Saat ini di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gemuk sebesar (10,8%). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (9,4%) dan prevalensi gemuk sebesar (7,3%). Provinsi Jawa Timur termasuk Provinsi dengan prevalensi gemuk di atas Nasional pada remaja usia 13-18 tahun.

Prevalensi kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik (0,4%) sebaliknya prevalensi gemuk naik dari (1,4%) pada tahun 2007 menjadi (7,3%) pada tahun 2013.

Remaja sering kali tidak makan secara teratur. Mereka terbiasa untuk melewati tradisi makan pagi atau sarapan, dan mengonsumsi makanan secara berlebih pada siang hari. Padahal dengan tidak mengonsumsi makanan di pagi hari atau sarapan, maka pada siang harinya mereka akan makan lebih banyak dikarenakan rasa lapar yang timbul (Almatsier, 2011).

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn, 2011; Hardinsyah, 2012). Sarapan atau makan dan minum 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 (Hardinsyah, 2012).

Kebiasaan tidak mengonsumsi makan pagi ini akan meningkatkan kebiasaan untuk membeli makanan jajanan. Hal ini bertujuan untuk mengisi kekosongan perut atau mengganjal perut yang sedang lapar. Menurut penelitian Novitasari dkk (2009) menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan di pagi hari akan meningkatkan kebiasaan jajan pada saat berada di dalam atau di luar rumah. Dan menurut penelitian Aulia, I (2012) dari total 188 responden, sebanyak 60,9% responden yang tidak rutin sarapan akan lebih sering jajan daripada responden yang rutin sarapan 43,8%.

Kebiasaan orang tua dalam memberikan uang saku juga akan mempengaruhi kebiasaan jajan pada anaknya. Besarnya uang saku yang diberikan oleh orang tua akan mempengaruhi makanan apa yang akan dikonsumsi oleh anaknya. Semakin besar uang saku yang diberikan akan semakin banyak pula makanan yang akan dibeli oleh anaknya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suhartini (2004) terdapat hubungan yang

signifikan antara uang saku yang diberikan oleh orang tua dengan kebiasaan jajan pada remaja.

Menurut hasil survei Badan POM yang dilakukan di kota Bogor pada tahun 2004 menunjukkan bahwa makanan jajanan menyumbang asupan energi untuk anak usia sekolah sebesar 36% (Guhardja dalam POM, 2008). Meskipun makanan jajanan dapat memberikan sumbangan energi bagi tubuh, konsumsi makanan jajanan juga perlu dibatasi, karena makanan jajanan cenderung mengandung energi yang tinggi. Hal ini disebabkan asupan energi yang berlebihan dari makanan jajanan dapat meningkatkan resiko kejadian obesitas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aninditya (2011) menunjukkan bahwa jika asupan energi dari makanan jajanan $\geq 30\%$ dari total asupan energi dalam sehari, maka dapat beresiko 3,24 kali untuk menjadi obesitas. Asupan energi dari makanan jajanan $\geq 27\%$ dari total asupan energi dalam sehari akan beresiko 2,67 kali untuk menjadi obesitas.

Data Kesehatan Jawa Timur melaporkan bahwa prevalensi gizi lebih pada tahun 2015 di Kota Malang yaitu sebesar 39,95% dan meningkat menjadi 42,53% pada tahun 2016. Selain itu menurut data dari Puskesmas Arjuno dari 8 SMP di wilayah kerjanya, prevalensi malnutrisi tertinggi yaitu gizi lebih terdapat di SMPN 1 Malang yaitu sebesar 29,1% pada tahun 2017.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 26 Juni 2018, menunjukkan bahwa dari 10 responden siswa SMPN 1 Malang terdapat 5 responden (50%) yang tidak terbiasa sarapan pagi dan 5 responden (50%) yang biasa sarapan pagi. Ini menunjukkan kesadaran siswa untuk memenuhi kebutuhan zat gizi melalui sarapan masih kurang. Kemudian sebanyak 9 responden (90%) selalu jajan di sekolah dengan variasi jajan yang berbeda beda.

Dari latar belakang tersebut saya bermaksud mengadakan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Jajan, Uang Saku, Tingkat Konsumsi Energi terhadap Status Gizi Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Malang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Jajan, Uang Saku, Tingkat Konsumsi Energi terhadap Status Gizi Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Jajan, Uang Saku, Tingkat Konsumsi Energi terhadap Status Gizi Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Malang.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi siswa di SMPN 1 Malang.
2. Mengetahui kebiasaan jajan siswa di SMPN 1 Malang.
3. Mengetahui uang saku siswa di SMPN 1 Malang.
4. Mengetahui tingkat konsumsi energi siswa di SMPN 1 Malang.
5. Mengetahui status gizi siswa di SMPN 1 Malang.
6. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang.
7. Mengetahui hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang.
8. Mengetahui hubungan uang saku dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang.
9. Mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan informasi tentang pentingnya memperhatikan konsumsi makan sesuai dengan tingkat kecukupan yang dianjurkan dalam rangka pencapaian status gizi baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Ilmu yang terdapat dalam proses penelitian dapat menambah pengalaman baru dan dapat diaplikasikan dalam masyarakat

b. Bagi sekolah

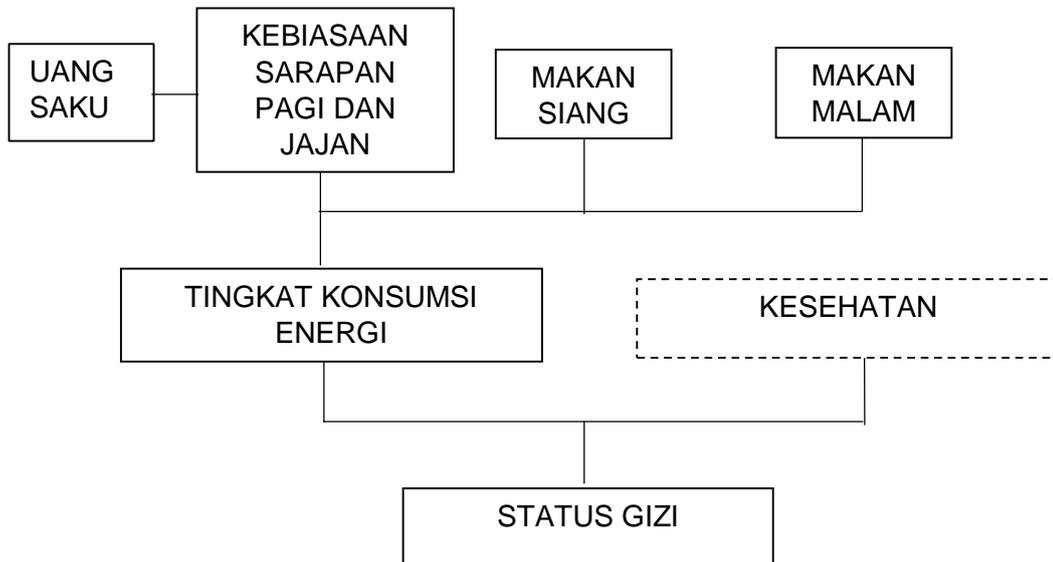
Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tentang status gizi siswa dilihat dari kebiasaan sarapan pagi, jajan, uang saku dan tingkat konsumsi energi.

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi perpustakaan Poltekkes Kemenkes Malang, juga bermanfaat bagi para pembaca yang ingin memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan studi banding.

E. Kerangka Penelitian

Gambar 1. Kerangka Penelitian



Keterangan :

- : diteliti
- : tidak diteliti

Penyebab langsung terjadinya masalah gizi adalah asupan pangan / gizi dan kesehatan. Dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh asupan pangan / gizi yaitu Kebiasaan Sarapan Pagi, Jajan, Uang Saku, Tingkat Konsumsi Energi terhadap Status Gizi Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Malang. Seperti yang telah dijelaskan dalam latar belakang kebiasaan sarapan atau tidak sarapan di pagi hari akan meningkatkan atau mengurangi kebiasaan siswa untuk membeli makanan jajanan. Hal ini akan berimbas pada tingkat konsumsi energi dalam tubuh dan pada akhirnya akan memengaruhi status gizi.

F. Hipotesis

1. Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang.
2. Ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang.
3. Ada hubungan uang saku dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang.
4. Ada hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMPN 1 Malang