

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah suatu golongan yang diharapkan harus sehat karena perannya akan menjadi sosok generasi penerus bangsa di masa yang akan datang. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun yang mengalami perkembangan sosial, emosional, dan fisik yang pesat. Usia ini sangat penting untuk meletakkan dasar bagi kesehatan jangka panjang, termasuk pola makan dan kondisi gizi. Remaja yang bergizi baik biasanya tumbuh hingga mencapai potensi penuh mereka, memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat, dan mampu belajar serta berfungsi secara efisien. Oleh karena itu, melakukan investasi strategis dalam kesehatan remaja merupakan langkah menuju pengembangan sumber daya manusia yang unggul untuk masa depan (Sinaga and Habibi, 2025).

Namun, saat ini terdapat masalah signifikan terkait kesehatan dan status gizi remaja Indonesia. Selain itu, remaja sering mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan makanan kaya serat dalam jumlah yang tidak mencukupi, serta kurang melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa tujuan nasional untuk menurunkan angka kekurangan gizi dan meningkatkan kesehatan remaja belum sepenuhnya tercapai (Putri Ronitawati, Nazhif Ghifari, Rachmanida Nuzrina, 2021).

Indonesia sendiri saat ini menghadapi *triple burden of malnutrition*, yaitu beban ganda masalah gizi berupa stunting, wasting, dan obesitas, ditambah dengan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Terutama pada kelompok usia produktif seperti remaja, masalah-masalah ini sering muncul secara bersamaan dan saling memperburuk. Karena status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari, hal ini merupakan indikasi penting dalam mengevaluasi kesehatan remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Remaja yang bergizi baik mampu berkembang secara maksimal, memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat, dan belajar sebaik mungkin. Sebaliknya, kekurangan gizi atau kelebihan gizi dapat berdampak buruk pada kesehatan sosial,

psikologis, dan fisik. Menurut statistik dari Survei Kesehatan Indonesia (SPT), kondisi gizi remaja di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. SPT 2023 melaporkan bahwa 1,9% remaja berusia 13 hingga 15 tahun menderita kekurangan gizi, 5,7% kekurangan gizi, 76,1% gizi baik, 12,1% kelebihan gizi, dan 4,1% obesitas. Kekurangan gizi mempengaruhi 1,6% remaja di Sumatera Utara berusia 13 hingga 15 tahun, kekurangan gizi 3,0%, kelebihan gizi 11,6%, dan obesitas 2,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa kekurangan gizi dan kelebihan gizi, yang merupakan ketidakseimbangan asupan nutrisi dan gaya hidup tidak sehat, terus menjadi masalah signifikan bagi remaja Indonesia (Almahdin and Charissa, 2023).

Grazing adalah salah satu kebiasaan makan yang sangat bermasalah di era modern. Ini adalah praktik mengonsumsi sedikit makanan secara teratur sepanjang hari tanpa merasa lapar. Ada dua jenis *grazing*, *grazing* kompulsif (CG), yang ditandai dengan hilangnya kendali saat makan, dan *grazing* non-kompulsif (NCG). Menurut penelitian, remaja yang *grazing* terutama secara kompulsif cenderung memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang lebih tinggi dan lebih mungkin mengalami kecemasan, gangguan makan, dan kualitas hidup yang lebih rendah. Mempelajari topik ini sangat penting karena remaja seringkali tidak menyadari dampak buruk yang mungkin ditimbulkan kebiasaan makan ini terhadap kesehatan mereka (Zeballos and Chelius, 2021).

Saat ini masih minim informasi mengenai frekuensi kebiasaan makan ngemil di kalangan remaja di Indonesia. Jumlah *grazing* di kalangan remaja Indonesia masih belum diketahui karena sebagian besar studi tentang perilaku makan remaja di Indonesia berfokus pada kebiasaan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, konsumsi buah dan sayur, serta frekuensi ngemil. Telah diketahui bahwa baik populasi dewasa umum maupun mereka yang memiliki masalah makan seringkali melakukan aktivitas ngemil. Menurut analisis sistematis, tergantung pada jenis gangguan makan yang diteliti, prevalensi *grazing* pada orang dengan gangguan makan berkisar antara 34% hingga 68%. Selain itu, studi yang dilakukan pada kelompok non-klinis mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta telah melakukan kebiasaan ngemil selama bulan sebelumnya (Heriseanu *et al.*, 2017).

Metabolisme tubuh sangat erat kaitannya dengan perilaku *grazing*. Proses kimia dimana tubuh mengubah makanan menjadi energi disebut metabolisme. Peningkatan penyimpanan lemak, lonjakan glukosa darah, dan disregulasi hormon dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang teratur dan tidak menentu seperti merumput. Sensitivitas insulin bisa menurun dan lipogenesis bisa meningkat jika kondisi ini terus berlanjut, yang keduanya meningkatkan risiko obesitas. Untuk menghindari masalah gizi yang dimulai pada masa remaja, penting untuk memahami hubungan antara *grazing* dan perubahan metabolisme tubuh (Heriseanu *et al.*, 2020).

Kebiasaan makan *grazing* dan status gizi telah dikaitkan dalam sejumlah penelitian sebelumnya. Menurut sebuah studi oleh Heriseanu & Touyz (2020), "kebiasaan *grazing* secara kompulsif berhubungan positif dengan gangguan makan dan indeks massa tubuh (BMI) yang tinggi." Selain itu, Spirou dkk. (2023) mengamati "prevalensi kebiasaan *grazing* yang tinggi pada kelompok berpenghasilan menengah, dengan kaitan kualitas hidup yang lebih rendah dan peningkatan tekanan psikologis serta indeks massa tubuh." (Spirou *et al.*, 2023).

Kebiasaan *grazing* yang didominasi oleh makanan tinggi lemak, gula, dan garam dapat berdampak buruk. Ketidakseimbangan asupan nutrisi dapat terjadi akibatnya. Penyakit ini dapat menyebabkan status gizi yang menyimpang, yang dapat bermanifestasi sebagai kelebihan gizi akibat terlalu banyak energi atau kekurangan gizi akibat kurangnya nutrisi penting. Status gizi mencakup kekurangan gizi, yang dapat disebabkan oleh konsumsi energi yang tidak memadai atau kurangnya variasi nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral, serta kelebihan gizi, seperti kelebihan berat badan atau obesitas. Sangat penting untuk disadari bahwa, tergantung pada kualitas dan pengelolaan diet, kebiasaan *grazing* dapat menyebabkan perubahan status gizi secara keseluruhan, bukan obesitas (Yuan *et al.*, 2023).

Satu faktor penting yang harus diperiksa terkait dengan status gizi adalah kualitas konsumsi nutrisi. Tingkat kesesuaian asupan makronutrien (lemak, protein, dan karbohidrat) dan mikronutrien seseorang dengan jumlah yang direkomendasikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas disebut sebagai kualitas asupan nutrisi. Variasi jenis makanan, keseimbangan antar kategori

makanan, dan frekuensi konsumsi semuanya termasuk dalam penilaian kualitas ini selain jumlah yang dikonsumsi. Metode berbasis indeks seperti Pola Pangan Harapan (PPH) digunakan untuk mengevaluasi kualitas asupan nutrisi secara keseluruhan. Sebagai alat untuk mengevaluasi pola konsumsi populasi, PPH menggunakan skor berdasarkan jenis dan kuantitas kelompok makanan yang dikonsumsi untuk menentukan seberapa baik diet seseorang sesuai dengan prinsip-prinsip nutrisi seimbang (Rohmawati, Hidayati and Jannah, 2022).

Kekurangan gizi dan kelebihan gizi adalah dua penyakit gizi yang dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak memadai. Skor PPH rendah pada remaja biasanya dikaitkan dengan status gizi yang menyimpang, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Ketidakseimbangan gizi dalam tubuh dapat terjadi akibat skor PPH rendah, yang seringkali menunjukkan diversifikasi makanan yang rendah dan penggunaan makanan olahan yang berlebihan. Di sisi lain, skor PPH tinggi biasanya dikaitkan dengan pola makan yang lebih seimbang, yang lebih mendukung pencapaian status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas makanan merupakan faktor utama dalam menentukan status gizi remaja dan dapat berfungsi sebagai sistem peringatan dini untuk memantau dan mencegah masalah gizi (Badan Pangan Nasional, 2024).

SMP Swasta Mulia Pratama di Medan dipilih sebagai lokasi penelitian karena lokasinya yang berada di perkotaan dan fakta bahwa remaja pada umumnya rentan terhadap perubahan kebiasaan makan kontemporer, seperti pola makan ngemil dan konsumsi makanan cepat saji. Perbandingan juga dimungkinkan karena kondisi keuangan mayoritas siswa yang beragam. 5,6% dari 159 siswa yang menjalani skrining antropometri mengalami kekurangan gizi, 15,7% kelebihan gizi, 8,8% obesitas, dan sisanya normal. Lima siswa (55,5%) memiliki pola makan ngemil, dengan rata-rata tiga kali makan utama dan empat kali camilan, menurut kuesioner Google Form. Untuk menjamin kelancaran proses penelitian, aksesibilitas, transparansi sekolah, dan jumlah siswa yang sesuai juga diperhitungkan. Oleh karena itu, SMP Swasta Mulia Pratama di Medan dianggap relevan untuk meneliti hubungan antara pola makan *grazing*, status gizi, dan kualitas asupan zat gizi.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara pola makan *grazing* dan kualitas asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan pola makan *grazing* dan kualitas asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

2. Tujuan Khusus:

1. Menilai pola makan *grazing* pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan
2. Menilai kualitas asupan zat gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.
3. Menilai status gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.
4. Menganalisis hubungan pola makan *grazing* dengan status gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.
5. Menganalisis hubungan kualitas asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan para peneliti mengenai keterkaitan antara pola konsumsi makanan, kecukupan nutrisi, dan status gizi.

2. Bagi Sampel Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya kalangan muda dan orang tua, tentang signifikansi asupan makanan yang seimbang dan berkualitas untuk status gizi normal.