BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak perubahan terjadi pada tingkat fisik, emosional, dan mental selama masa remaja, suatu masa antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Menurut Ida Wahyuni, Tri Nili Sulayfiyah 2024 mendapatkan nutrisi yang cukup merupakan kunci untuk mencapai potensi perkembangan penuh seseorang. Perubahan fisik, perilaku, dan emosional menjadi ciri khas masa remaja (Asuh et al. 2022).

Masalah gizi pada remaja memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana seseorang tumbuh dan berkembang, serta bagaimana masalah tersebut bermanifestasi di masa dewasa. Pengetahuan, iklan, citra diri, pandangan agama dan filosofis, lingkungan budaya dan sosial, serta unsur sosial budaya dan lingkungan dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang (Lupiana and Indriyani 2022)

Apa yang kita makan secara teratur, atau perilaku makan kita, mungkin berpengaruh pada kondisi gizi kita. Menurut Raden Vina Iskandya Putri 2023 seseorang dapat mencapai status gizi optimal ketika mereka mengonsumsi cukup makanan berkualitas tinggi dalam diet yang beragam dan seimbang yang memenuhi semua kebutuhan nutrisi mereka Sedangkan menurut Dinata (2024) kebiasaan makan seseorang berpengaruh terhadap kesehatan mental, kesejahteraan fisik, budaya, dan masyarakat.

Dalam hal kebiasaan makan dan pemilihan makanan, orang cenderung konsisten dan mengulanginya dari waktu ke waktu (Raden Vina Iskandya Putri 2023) Untuk kesehatan optimal, seseorang harus memastikan bahwa mereka mendapatkan cukup nutrisi tertentu dalam diet mereka, termasuk karbohidrat, lipid, protein, dan mineral (Karinda Heryuditasari n.d.). Untuk menjaga fungsi pencernaan yang baik, penting juga untuk memperhatikan jumlah dan frekuensi makan. Jenis, frekuensi, dan jumlah makanan adalah tiga komponen utama pola makan (AR, Fahdhiene, and Ichwansyah 2024). Pedoman diet untuk gaya hidup sehat sejalan dengan rekomendasi asupan

harian. Usia, jenis kelamin, gaya hidup, aktivitas, dan tempat tinggal semuanya berperan dalam asupan (Kemenkes RI 2024).

Menurut Muharramah et al. 2023 status gizi seseorang ditentukan oleh seberapa baik asupan makanannya memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Kapasitas intelektual anak, yang memengaruhi prestasi akademiknya, adalah salah satu aspek pertumbuhan dan perkembangan keseluruhannya yang dipengaruhi oleh kesehatan gizinya. Keberhasilan akademik merupakan hasil sampingan dari pengetahuan yang diperoleh dari pengajaran dan studi (Nur, Mokhtar, and Bamahry 2023).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menemukan bahwa di antara remaja Indonesia (13–15 tahun), 7,6% kekurangan berat badan atau sangat kurus, 12,1% kelebihan berat badan, dan 4,1% obesitas. Tujuh persen remaja di Provinsi Riau kekurangan berat badan atau sangat kurus, dua belas persen kelebihan berat badan, dan tiga persen obesitas, menurut data dari (Kementerian Kesehatan RI 2023). Status gizi remaja di Sumatera Utara disajikan oleh Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2018 pada tingkat nasional, menggunakan indeks massa tubuh (BMI)/usia badan bagian atas (13–15 tahun). Sementara 7,3% penduduk menderita kekurangan gizi (didefinisikan sebagai sangat kurus 1,6% dan kurus 5,7%), 17,7% kelebihan berat badan (12,9%) dan 4,8% obesitas. Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 oleh Lembaga Penelitian Kesehatan Dasar (Riskesdas) menemukan bahwa di antara anak-anak di Kota Medan berusia 13-15 tahun, 8,12% kekurangan gizi dan 22,29% kelebihan gizi. Angka ini lebih tinggi dari status gizi Sumatera Utara, yang berada pada angka 17,7 persen kelebihan gizi dan 7,3 persen kekurangan gizi. Dari total populasi, 5,1% kekurangan gizi dan 14,9% kelebihan gizi di Provinsi Sumatera Utara. Sementara rata-rata nasional untuk kekurangan gizi adalah 2,02%, prevalensi di Sumatera Utara 1,02% lebih tinggi menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. antara remaja yang bersekolah di SMP Budi Murni 2 Medan, 1,2% dianggap kekurangan gizi, 66,7% dianggap cukup gizi, 24,7% dianggap kelebihan gizi, dan 7,4% obesitas (Rumida 2021).

Kesehatan mental, produktivitas, dan kesuksesan remaja dapat dipengaruhi oleh gizi buruk. Kelebihan gizi dan obesitas meningkatkan risiko beberapa penyakit degeneratif, sedangkan kekurangan gizi meningkatkan risiko penyakit menular. Efeknya sangat berkaitan dengan kondisi gizi. Tubuh manusia membutuhkan pasokan makanan dan minuman yang konstan, termasuk berbagai macam makanan dan minuman (Siringo-ringo et al. 2024). Tiga faktor—perilaku, lingkungan, dan genetik—memengaruhi terjadinya kelebihan gizi. Faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku dan lingkungan dapat menyumbang hingga 70%, dengan faktor genetik menyumbang 10% hingga 30%. Kelebihan gizi semakin umum terjadi sebagai akibat dari kemajuan teknologi yang pesat.

Banyak hal yang memengaruhi kesehatan gizi remaja, seperti kebiasaan makan, situasi sosial ekonomi, latar belakang budaya, dan jumlah aktivitas fisik. Setiap gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi dianggap sebagai olahraga fisik. Ini membantu menjaga tingkat energi tetap stabil dan mengurangi kemungkinan penambahan berat badan. Kekurangan dan kelebihan gizi lebih umum terjadi pada remaja yang tidak aktif secara fisik (Muhammad Rosyad Hullah, Maureen Irinne Punuh 2025) .

Kemungkinan remaja mengalami kelebihan berat badan dapat meningkat jika mereka kurang berolahraga. Tingkat metabolisme yang lebih tinggi adalah salah satu manfaat dari gaya hidup aktif. Penurunan persentase lemak tubuh dihasilkan dari proses metabolisme yang dipercepat ini (Muhammad Rosyad Hullah,dkk 2025). Kesehatan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh jumlah aktivitas fisik mereka. Anda dapat menghindari penambahan berat badan dengan melakukan aktivitas fisik apa pun yang membuat Anda membakar lebih banyak kalori. Remaja berisiko kekurangan atau kelebihan gizi jika mereka tidak cukup berolahraga. Menemukan seberapa aktif remaja dalam kaitannya dengan kesehatan gizi mereka adalah tujuan penelitian ini (Sofiani et al. 2023).

Pengukuran indeks antropometri adalah cara yang mudah, murah, dan agak akurat untuk mengevaluasi status gizi (Desfita et al. 2024). Antropometri adalah teknik yang mengukur tubuh manusia untuk menentukan dimensi,

proporsi, dan komposisinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Membandingkan indeks massa tubuh (BMI) remaja dengan norma antropometri yang berasal dari Indeks Massa Tubuh (BMI) untuk usia (BMI/U) memungkinkan evaluasi status gizi. Dengan membandingkan berat badan individu dengan tinggi badannya, seseorang dapat menentukan indeks massa tubuh (BMI) mereka. BMI = BW (kg)/H2 (m).

Faktor-faktor seperti kebiasaan makan keluarga, lingkungan sekolah, tekanan sosial, dan paparan media serta iklan makanan semuanya berperan dalam membentuk perilaku makan di kalangan anak-anak sekolah menengah pertama. Kebiasaan makan remaja telah berubah karena kemajuan teknologi dan globalisasi, dengan lebih banyak penekanan pada makanan cepat saji, makanan olahan, dan minuman manis. Tiga puluh hingga empat puluh persen remaja secara teratur melewatkan sarapan, dan lima puluh persen atau lebih tidak cukup mengonsumsi buah dan sayuran, menurut survei tersebut. Berdasarkan hal tersebut di atas, wajar untuk berasumsi bahwa kebiasaan makan memiliki dampak signifikan terhadap status gizi remaja, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan (Husain, dkk 2026).

Dari 55 siswa yang disurvei di SMP Swasta Ira Medan, 61,8% memiliki kebiasaan makan sehat sedangkan 38,2% memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Kebiasaan tersebut berpotensi meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit serta dapat mempengaruhi status gizi siswa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dengan status gizi remaja SMP?

C. Tujuan Penelitian

1. **Tujuan Umum**

   Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi remaja SMP Swasta Ira Medan

2. **Tujuan Khusus**

   a) Menilai pola makan remaja SMP Swasta Ira Medan
   b) Menilai status gizi remaja SMP Swasta Ira Medan
   c) Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMP Swasta Ira Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Studi ini bertujuan untuk menawarkan analisis komprehensif tentang kebiasaan makan dan kesejahteraan gizi siswa SMP untuk memberikan informasi bagi penilaian dan pengembangan inisiatif kesehatan sekolah, meningkatkan unit kesehatan sekolah (UKS), mengawasi kantin yang bergizi, dan memfasilitasi program pendidikan gizi.

2. Bagi Siswa SMP

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang kebiasaan makan dan kesejahteraan gizi, serta pemahaman remaja tentang pentingnya diet bergizi dan seimbang, yang dapat membantu dalam pemeliharaan kesehatan, mendorong perkembangan, dan meningkatkan fokus belajar.

3. Bagi Peneliti

Studi ini diharapkan dapat menjadi tolok ukur dan titik referensi bagi peneliti mendatang yang tertarik untuk mengeksplorasi korelasi antara kebiasaan makan dan kesehatan gizi pada remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan studi ini dengan memasukkan faktor-faktor tambahan.