

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelompok usia yang paling rentan terhadap masalah kesehatan, termasuk gizi yang tidak memadai, adalah remaja. Perubahan pola makan dan gaya hidup remaja berdampak pada kebutuhan gizi mereka, sehingga masa remaja menjadi masa yang rentan terhadap gizi karena mereka membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik (Handayani, Jamil, dan Palupi, 2020). Tubuh anak-anak membutuhkan banyak kalori dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi remaja akan dipengaruhi oleh perubahan perilaku, sikap, dan pola makan yang terjadi pada masa remaja (Simpatik, Purwaningtyas dan Dhanny, 2023).

Gizi buruk dan gizi lebih merupakan dua masalah gizi yang kini dihadapi Indonesia. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2015, 14,3% anak menderita gizi buruk, dan gizi lebih telah menjadi masalah sepuluh kali lipat selama 40 tahun terakhir. Dibandingkan dengan daerah pedesaan, anak sekolah di daerah metropolitan tiga kali lebih mungkin menderita gizi lebih. Gizi buruk dan gizi lebih merupakan dua masalah gizi yang kini dihadapi Indonesia. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2015, 14,3% anak menderita gizi buruk, dan gizi lebih telah menjadi masalah sepuluh kali lipat selama 40 tahun terakhir. Dibandingkan dengan daerah pedesaan, anak sekolah di daerah metropolitan tiga kali lebih mungkin menderita gizi lebih. (Muhimah dan Farapti, 2023).

Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) melaporkan Di Indonesia, prevalensi gizi kurang lebih 8.7% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%) pada remaja usia 13 sampai 15 tahun, sedangkan prevalensi gizi lebih tinggi yaitu 16% (gemuk 11,2% dan obesitas

4,8%) (Riskesdas, 2018). Angka Riskesdas Sumatera Utara tahun 2018 menunjukkan pada remaja umur 13 sampai dengan 15 tahun, prevalensi gizi buruk sebesar 7,3% (sangat kurus 1,6% dan kurus 5,70%), sedangkan prevalensi gizi agak lebih tinggi yaitu sebesar 17,7% (lebih gemuk 12,70%), 89%, dan obesitas 4,8%. Pada anak laki-laki mengalami gizi lebih 12,21% dan gizi kurang 8,1%. Sedangkan pada anak perempuan mengalami gizi lebih 13,61% dan gizi kurang 3,2%. Pada wilayah Deli Serdang prevalensi status gizi umur 13-15 tahun sebesar 13,5% gizi lebih dan prevalensi gizi kurang sebesar 10,77% (Riskesdas Sumut, 2018). Salah satu dari banyak variabel yang berkontribusi terhadap masalah gizi remaja adalah konsumsi makanan. Kebiasaan mengonsumsi camilan yang tidak sehat merupakan salah satu risiko bagi kesehatan remaja masa kini. (Pakhri, Chaerunnimah, dan R, 2018)

Baik di perkotaan maupun di pedesaan, jajanan merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi anak usia sekolah. Remaja mengonsumsi camilan secara teratur, yang menunjukkan bahwa makanan ringan membantu memenuhi kebutuhan gizi mereka (Puspasari dan Farapti, 2020). Ragam camilan yang tersedia di sekolah akhir-akhir ini semakin banyak, mulai dari camilan klasik hingga camilan modern. Ketersediaan jajanan yang baik maupun yang tidak baik memengaruhi preferensi camilan siswa. Makanan ringan seperti brownies, pisang goreng, risol, bakwan, dan makanan kemasan yang tinggi kalori biasanya mengandung banyak gula dan lemak serta dapat menyebabkan obesitas pada remaja. Remaja yang memiliki kebiasaan ngemil yang buruk lebih mungkin mengalami obesitas (Prisckylla 2021).

Karena anak-anak menghabiskan sebagian besar hari di sekolah, makanan ringan menyediakan 34,4% energi dan 4,1% protein, menurut survei BPOM (2021). Antara tahun 1977 dan 1978, anak-anak sekolah mengonsumsi 74% lebih banyak makanan ringan daripada yang mereka konsumsi pada tahun 2003–2006, atau 98%

lebih banyak 57% energi yang dikonsumsi oleh anak-anak di Amerika Serikat berasal dari makanan ringan, menurut Survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional. Hanya 8,4% anak-anak yang tidak ngemil secara teratur; 16,2% anak-anak ngemil kue bergula tinggi; 13,3% ngemil produk daging dan minuman ringan; 10,4% ngemil makanan asin; 9,8% jenis camilan adalah produk susu; 8,8% produk sereal; 7,1% produk susu rendah lemak; 6,3% ngemil sayuran; 5,2% minuman ringan; 3,1% buah-buahan dan 2,5% minuman buah (Nuryani dan Rahmawati, 2018).

Hasil penelitian Mukhlisa (2019), remaja yang mengonsumsi makanan jajanan dibandingkan dengan partisipan yang mengonsumsi makanan ringan dalam kelompok baik (32,8%), remaja dengan status gizi lebih terlihat lebih banyak mengonsumsi makanan ringan dalam kategori lebih (67,7%). Berbeda dengan partisipan yang mengonsumsi lebih banyak makanan ringan (32,3%), remaja dengan status gizi cukup lebih banyak mengonsumsi makanan ringan dalam kategori baik (67,2%). (W. N. I. Mukhlisa, Rahayu, and Furqon 2019)

Di Madrasah Aliyah Negeri Binjai, remaja gemuk yang sering mengonsumsi makanan yang dipanggang dan digoreng seperti bakso, sosis goreng, kue-kue, dan makanan ringan juga memiliki perilaku ini. Sekitar 39% remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas akibat sering mengonsumsi makanan ringan berkalori tinggi. Remaja yang sering mengonsumsi camilan tidak sehat memiliki kemungkinan 15,75 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang tidak sering ngemil. (Suraya et al. 2021)

Pengetahuan adalah landasan dalam kebiasaan memilih jajanan yang menyehatkan. Diharapkan dengan pemahaman yang memadai akan mempengaruhi pola makan yang baik, yang akan meningkatkan status gizi seseorang. Sedangkan pemilihan camilan

yang buruk dan ketidaktahuan akan gizi akan berdampak pada status gizi seseorang. (Fuadi, Raisah, and Nurhaliza 2023).

Berdasarkan hasil survei awal Sekolah Menengah Istiqlal Deli Tua pada siswi perempuan di kelas VIII-4 jumlah sampel 11 siswi. Hasil pengukuran IMT/U pada sampel didapatkan 6 siswi berat badan normal, dan 3 siswi berat badan lebih, dan 1 berat badan kurang. Terdapat banyak jenis makanan jajanan di lokasi tersebut, mulai dari gorengan, roti-rotian, dan minuman.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti tentang "Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang". Hingga saat ini belum ada penelitian yang membahas topik ini pada remaja putri yang bersekolah di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

- 1) Menilai pengetahuan tentang konsumsi jajanan pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.
- 2) Menilai konsumsi jajanan berdasarkan frekuensi, dan jumlah.pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.

- 3) Menilai status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.
- 4) Menganalisis hubungan pengetahuan tentang konsumsi jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.
- 5) Menganalisis hubungan konsumsi jajanan dengan status gizi remaja putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi atau bahan bacaan untuk institusi dan mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan bidang gizi dan kesehatan khususnya tentang hubungan pengetahuan konsumsi jajanan dengan status gizi remaja putri.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan maupun informasi-informasi bagi masyarakat tentang konsumsi jajanan dengan status gizi terkhusus remaja putri.

3. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang cara melakukan penelitian di bidang gizi dan kesehatan khususnya tentang “Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang”.