

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menurut WHO (2018), remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun yang berada dalam fase perkembangan signifikan secara fisik, mental, dan sosial. Masa remaja dianggap rentan terhadap masalah gizi karena berbagai faktor, termasuk kebutuhan nutrisi yang meningkat, perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, dan kebutuhan gizi khusus yang diperlukan untuk mendukung aktivitas harian mereka.

Sarapan adalah rutinitas pagi yang penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh, sehingga memungkinkan aktivitas berlangsung secara optimal. Aktivitas ini sangat krusial, terutama bagi anak-anak dan remaja usia subur, karena mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta berbagai kegiatan di sekolah (Wiarto, 2013 dalam Lydia, 2018). Sarapan sangat diperlukan karena di pagi hari otak membutuhkan nutrisi setelah puasa sepanjang malam saat tidur. Sarapan juga membantu memulihkan kadar gula darah (Verdiana & Muniroh, 2018).

Keterlambatan asupan gizi di pagi hari dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, lesu, pusing, serta menurunkan kemampuan berpikir dan belajar (Hardinsyah, 2012). Kondisi ini disebabkan oleh jumlah dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi, yang berdampak pada tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Oleh karena itu, pola makan masyarakat perlu ditingkatkan menuju konsumsi gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun di Indonesia menunjukkan prevalensi sangat kurus sebesar 2,4%, prevalensi kurus sebesar 6,8%, prevalensi normal 70,8%, prevalensi gemuk 10,8%, dan prevalensi obesitas sebesar 9,2%. Sedangkan status gizi (IMT/U) pada Kabupaten Deli Serdang menurut Riskesdas tahun 2018 umur 13-15 tahun menunjukkan prevalensi sangat kurus sebesar 3,41%, prevalensi kurus sebesar 7,36%, prevalensi

normal 75,73%, prevalensi gemuk 8,44%, dan prevalensi obesitas sebesar 5,06%.

Penelitian Hardinsyah dan Perdana (2013) menyatakan bahwa 69.6% anak Indonesia belum mengkonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang (30% kebutuhan sehari). Menurut Kemenkes RI 2014, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan dan ini akan berdampak buruk terhadap proses belajar bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja dan orang dewasa, serta meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja dan beraktivitas secara optimal. Oleh sebab itu, sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Anak yang tidak sarapan maka akan berisiko defisiensi zat gizi. Jika hal ini berlangsung lama akan berpengaruh terhadap status gizinya. Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 siswa/l di Mtss nurul ittihadiah pada tanggal 14 Desember 2023 diperoleh hasil 3 siswa/l mempunyai status gizi kurus, 2 siswa/l berstatus gizi gemuk dengan kebiasaan sarapan tidak baik dan 5 bersatus gizi normal 1 diantaranya mempunyai kebiasaan sarapan tidak baik. Pada penelitian awal ini diketahui sebagian besar siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan tidak baik mempunyai status gizi kurus dan gemuk.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian di Madrasah tsanawiyah swastanurul ittihadiah mengenai **“hubungan kebiasaan sarapandengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam”**.

B. Rumusan masalah

Adakah hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtssnurul ittihadiah Lubuk Pakam.

C. Tujuan penelitian

A. Tujuan umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

B. Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi kebiasaan sarapan siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam.
- 2) Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi institusi

Sebagai sumber informasi yang dapat digunakan dalam menetapkan kegiatan yang akan diberikan kepada siswa-siswi berupa penelitian atau penyuluhan tentang manfaat sarapan.

2. Bagi pihak sekolah.

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan pemahaman dan pengembangan pengetahuan para guru tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam sehingga dapat memotivasi siswa/i untuk membiasakan sarapan secara teratur.