

# **BAB 1.**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja menandai transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh, dan mulai datangnya menstruasi bagi anak perempuan. Pada masa ini, ketertarikan seksual menjadi aspek yang menonjol dan berpengaruh dalam kehidupan mereka. Remaja sangat rentan terhadap berbagai masalah gizi, yang dapat timbul akibat kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan pedoman yang direkomendasikan. Seiring dengan pertumbuhan populasi remaja di Indonesia, diperlukan perhatian khusus terhadap kebutuhan gizi mereka, karena hal ini memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka, yang akan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan gizi orang dewasa (Rachmayani et al., 2018).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 26,9% remaja usia 16-18 tahun ditemukan memiliki status gizi pendek atau sangat pendek, sementara 8,1% dikategorikan kurus atau sangat kurus. Selain itu, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia ini adalah 13,5% (Riskesdas, 2018). Data terbaru dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia adalah 21,6%. Selain itu, berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), 8,4% remaja diklasifikasikan sebagai remaja yang mengalami kekurangan gizi (Avliya et al., 2023).

Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia meningkat sebesar 2,2%. Di Jawa Timur, remaja pada kelompok usia tersebut juga menghadapi masalah gizi, termasuk kelebihan berat badan atau obesitas (Saputri et al., 2021). Status gizi yang buruk pada remaja, seperti malnutrisi, dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang serius. Malnutrisi dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan makanan,

masalah penyerapan, atau kondisi medis tertentu, dan dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif. Selain itu, malnutrisi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan fungsi tubuh, pertumbuhan terhambat, kekurangan energi, dan anemia (Sari, 2021).

Status gizi di Indonesia dipengaruhi oleh dua faktor utama: faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi penyakit infeksi dan kualitas serta kuantitas makanan yang dikonsumsi, sedangkan faktor tidak langsung meliputi status sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan. Keragaman pangan mengacu pada berbagai jenis pangan yang dikonsumsi selama periode tertentu, sedangkan kualitas konsumsi pangan berkaitan dengan nilai gizi dari pangan tersebut (Felinda et al., 2021).

Terdapat hubungan yang kuat antara keragaman dan kualitas konsumsi pangan dengan status gizi seseorang. Mengonsumsi makanan yang beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi yang berbeda. Penelitian yang dilakukan di Provinsi DKI Jakarta menemukan bahwa anak perempuan berusia 15-17 tahun yang memiliki pola makan yang lebih beragam cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, mengindikasikan bahwa pola makan yang beragam dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan gizi (Andra & Elia, 2022). Selain itu, kualitas makanan yang dikonsumsi juga memainkan peran penting dalam status gizi. Mengonsumsi makanan berkualitas tinggi dan seimbang dapat memastikan kebutuhan gizi tubuh terpenuhi, sedangkan mengonsumsi makanan berkualitas rendah dan tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi (Ronitawati et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK 04 Negeri Jember, menunjukkan bahwa makanan berat yang umum dikonsumsi oleh siswa adalah nasi dan mie instan. Makanan ringan seperti gorengan, juga sering dikonsumsi. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian dan peningkatan dalam keragaman dan kualitas konsumsi pangan siswa di SMKN 04 Negeri Jember, untuk memastikan asupan gizi yang seimbang dan memadai. Kebiasaan mengonsumsi makanan berat yang tidak sehat dan makanan ringan dengan kandungan gizi yang kurang dapat berdampak negatif pada kesehatan siswa,

baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa status ekonomi orang tua siswa yang berada pada tingkat menengah ke bawah juga memengaruhi jenis makanan jajanan yang dikonsumsi siswa. Meskipun demikian, tidak ada kasus sakit yang dikaitkan dengan konsumsi makanan instan atau gorengan yang dilaporkan oleh para guru di sekolah tersebut. Para siswa terlihat selalu sehat dan bugar secara fisik.

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang dilakukan pada siswa kelas X sebelumnya dengan menggunakan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT), diperoleh hasil sebagai berikut, siswa dengan IMT normal sebanyak 39,10%, siswa dengan IMT kurus sebanyak 36,31%, siswa dengan IMT obesitas sebanyak 6,14%, dan siswa dengan IMT gemuk sebanyak 8,9%. Hasil ini mencerminkan distribusi status gizi berdasarkan kategori IMT di antara siswa kelas X, yang dapat menjadi informasi penting dalam perencanaan program kesehatan dan gizi di lingkungan sekolah. Perlu dilakukan tindak lanjut untuk memastikan bahwa siswa-siswa yang termasuk dalam kategori IMT kurang atau lebih dari normal mendapatkan perhatian khusus untuk mendukung status gizi dan kesehatan mereka.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara Keragaman Dan Kualitas konsumsi Pangan Dengan Status Gizi Siswa Di SMKN 04 Jember”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka dapat diambil rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara keragaman pangan dan kualitas konsumsi pangan dengan status gizi siswa di SMKN 04 Jember?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keragaman dan kualitas konsumsi pangan dengan status gizi pada siswa di SMKN 04 Jember.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan karakteristik demografi pada siswa SMKN 04 Jember
2. Mendeskripsikan keragaman konsumsi pangan pada siswa SMKN 04 Jember
3. Mendeskripsikan kualitas konsumsi pangan pada siswa SMKN 04 Jember
4. Mendeskripsikan status gizi pada siswa SMKN 04 Jember
5. Menganalisis hubungan antara keragaman pangan dengan status gizi pada siswa SMKN 04 Jember
6. Menganalisis hubungan antara kualitas konsumsi pangan dengan status gizi pada siswa SMKN 04 Jember

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Bagi Siswa

Menambah pengetahuan terkait gizi, kualitas konsumsi pangan, dan keragaman pangan pada remaja.

#### 1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar dan dijadikan referensi atau penunjang untuk penelitian selanjutnya tentang pentingnya keragaman dan kualitas konsumsi pangan bagi status gizi.

#### 1.4.3 Bagi Instansi

Menyediakan informasi yang dapat digunakan dalam pengembangan kebijakan pendidikan gizi dan kesehatan sekolah.