

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok penduduk yang berusia 10-18 tahun. Masa ini terjadi perubahan yang signifikan, baik secara biologis, emosional serta psikososial. Seiring dengan pertumbuhan maka terdapat perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup. Usia remaja merupakan periode yang rentan terkena masalah gizi, sebab remaja mengalami peningkatan pertumbuhan fisik sehingga membutuhkan zat gizi yang lebih.

Masalah gizi menjadi hal umum yang dapat terjadi di dunia. Indonesia sendiri menghadapi tiga beban masalah gizi (*triple burden*) meliputi kekurangan, kelebihan, dan ketidakseimbangan asupan gizi. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan terganggunya fungsi tumbuh kembang hingga dewasa. Remaja sering mengalami masalah gizi antara lain kekurangan zat besi (anemia), kurus atau kekurangan energi kronis (KEK), dan kelebihan berat badan atau gizi lebih (Departemen Kesehatan, 2018).

Kelebihan berat badan merupakan salah satu permasalahan gizi yang dialami remaja di Indonesia. Gizi lebih merupakan kondisi dimana berat badan berlebih atau penumpukan lemak yang tidak normal sehingga dapat mengganggu kesehatan. Gizi lebih yang dialami saat remaja memiliki kecenderungan untuk mengalami hingga dewasa dan dapat mengembangkan penyakit seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes (WHO, 2019). Kriteria gizi lebih pada anak usia 5-18 tahun yaitu $>+1$ SD sd $+2$ SD untuk *overweight* dan $>+2$ SD untuk obesitas (Kemenkes, 2020).

Menurut kajian WHO (2020) lebih dari 340 juta anak usia remaja yang berusia 15-19 tahun mengalami kegemukan atau obesitas. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 pada remaja usia 16-18 tahun menunjukkan prevalensi 8,8% *overweight* dan 3% obesitas. Prevalensi di provinsi Jawa Timur pada tahun 2023 menunjukkan 10,2% mengalami *overweight* dan 4,7% obesitas. Berdasarkan dengan data Kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2023 terkait status gizi obesitas tertinggi yaitu di

Kecamatan Kaliwates dengan prevalensi 11,9% untuk remaja usia 10-14 tahun dan 15,4% untuk remaja 15-19 tahun. Berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 berpacu pada dokumen Peraturan Presiden No. 72/2021 tentang Percepatan Perbaikan Gizi terdapat sasaran obesitas untuk remaja 13-18 tahun yaitu <8%.

Terjadinya *overweight* dan obesitas diakibatkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu tertentu sehingga terjadi penimbunan jaringan lemak yang berlebih. Penyebab *overweight* dan obesitas pada remaja sangat kompleks, yang berarti disebabkan oleh banyak faktor. Faktor tersebut dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor langsung yang dapat memengaruhi gizi lebih yaitu kebiasaan makan (Mulyani dkk., 2020).

Kebiasaan makan merupakan hal yang biasa dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosional. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, frekuensi makanan, jumlah makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti melewati waktu makan terutama sarapan, hingga meningkatkan risiko jajan di sekolah. Jenis jajanan yang dipilih biasanya mengandung tinggi kalori, lemak, dan gula.

Kebiasaan sarapan pada anak dapat memengaruhi status gizi (IMT/U) karena anak melewati sarapan sehingga dapat meningkatkan asupan jajan. Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan saat pagi hari sebelum jam 9 pagi. Kontribusi energi sarapan berkisar 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari. Kebutuhan gizi yang terpenuhi sangat penting untuk anak sekolah, karena berperan penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan dari sarapan menyumbangkan energi dan kebutuhan zat gizi untuk mendukung aktivitas yang akan dijalani dalam sehari. Anak-anak dan remaja dari 33 negara memiliki prevalensi melewati sarapan yakni antara 10% sampai 30% dari 286.804 orang (Monzani dkk., 2019). Seorang anak yang melewati waktu sarapan cenderung makan berlebih saat makan siang dan dapat meningkatkan risiko

jajan berkalori lebih tinggi di sekolah sehingga metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori yang berlebih (Suwarni dkk., 2022).

Jajanan adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari anak sekolah. Jajanan terdiri dari makanan kecil (kudapan), makanan lengkap, dan minuman. Sekolah biasanya menyediakan kantin yang menjual berbagai jenis jajanan/*snack* yang biasanya dikonsumsi oleh siswa. Makanan jajanan yang biasa disukai memiliki warna, penampilan, tekstur, aroma, dan rasa yang menarik. Kandungan yang terdapat pada jajanan biasanya tinggi lemak, tinggi gula, tinggi garam tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. *Junk food*, minuman instan, makanan yang mengandung pewarna merupakan salah satu yang dapat menyebabkan kerusakan pada gizi serta perkembangan dan pertumbuhan anak sekolah (Lestari dkk., 2023). Menurut penelitian Julinar dkk (2021) terdapat hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah. Jajanan berkontribusi besar terhadap pemenuhan energi dan zat gizi bagi tubuh selain makanan utama (Herliana, 2022).

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan studi pendahuluan pada SMA di Kecamatan Kaliwates. Studi pendahuluan dilakukan di 3 SMA dari 6 SMA yang ada di Kecamatan Kaliwates meliputi SMAK Satya Cendika, SMA Islam Al-Hidayah, dan SMAN 3 Jember. Sebanyak 30 orang dari masing-masing sekolah mengisi kuesioner. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 3 Jember dengan menggunakan *g-form* didapatkan prevalensi 13% (4 orang) mengalami *overweight* dan 17% (5 orang) mengalami obesitas. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAK Satya Cendika Jember dengan menggunakan *g-form* didapatkan prevalensi 10% (3 orang) mengalami *overweight* dan 3% (1 orang) mengalami obesitas. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Islam Al-Hidayah dengan menggunakan kuesioner secara langsung didapatkan prevalensi 10% (3 orang) mengalami *overweight* dan 7% (2 orang) mengalami obesitas. Maka prevalensi *overweight* dan obesitas remaja Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates yang paling tinggi yaitu SMAN 3 Jember. Siswa-siswi di SMAN 3 Jember memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik sebanyak 27% (8 orang) dan kebiasaan jajan yang kurang baik sebanyak 30% (9 orang) dengan kebiasaan membeli jajan camilan yang mereka beli di kantin yang menyediakan jajanan

seperti makanan lengkap, mie instan, kue basah, berbagai jenis minuman, dan jajanan kemasan. Selain itu, siswa-siswi juga membeli jajan di tempat umum atau pedagang kaki lima di sekitar sekolah yang menyediakan jajanan seperti sempol, cimol, batagor, siomay, dan berbagai jenis minuman.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi jajanan dengan kejadian gizi lebih di SMAN 3 Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi jajanan dengan kejadian gizi lebih di SMAN 3 Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi jajanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 3 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan di SMAN 3 Jember.
2. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi jajanan di SMAN 3 Jember.
3. Mengidentifikasi kejadian gizi lebih di SMAN 3 Jember.
4. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi di SMAN 3 Jember.
5. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi jajan dengan kejadian gizi lebih di SMAN 3 Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman bagi peneliti tentang hubungan kebiasaan sarapan dan pola konsumsi jajanan dengan kejadian gizi lebih di SMAN 3 Jember.

1.4.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai gambaran tentang remaja yang memiliki kebiasaan sarapan kurang baik

dan frekuensi konsumsi jajan yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan status gizi lebih.

1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.4.4 Bagi Institusi Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat berguna untuk mengetahui prevalensi status gizi lebih pada anak sekolah menengah pertama sehingga dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi institusi kesehatan untuk lebih meningkatkan penyuluhan atau skrining terkait status kelebihan gizi.