

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu fase kehidupan yang berupa transisi seorang individu dari anak-anak menuju dewasa yang dapat diarahkan ke perkembangan masa dewasa yang sehat (Greatalya, 2019). Selama masa remaja terjadi perubahan pada pola pikir, emosional, serta perubahan mengungkapkan penerimaan terhadap lingkungan melalui perilaku (Ragita and Fardana N., 2021). Menurut WHO 2015, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sementara menurut Permenkes No. 25 tahun 2014 remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Andriani, Suhrawardi and Hapisah, 2022). Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak yang dimulai dari usia 10-18 tahun menuju dewasa, namun pada masa kehidupan ini remaja rentan terhadap masalah gizi (Mutia, Jumiyati and Kusdalinah, 2022).

Remaja merupakan termasuk kelompok umur produktif di Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2021 jumlah remaja di Indonesia dari rentang usia 10-19 tahun sejumlah 44.316,2 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Indonesia sebagai negara berkembang memiliki jumlah potensi sumber daya manusia yang besar, menurut (Badan Pusat Statistik, 2021) diperkirakan periode puncak bonus demografi antara tahun 2020-2030. Cara untuk mempersiapkan bonus demografi tersebut adalah dengan meningkatkan proses pendidikan.

Cara untuk mengetahui apakah proses pendidikan berjalan dengan baik adalah dengan melihat prestasi belajar siswa. Di Indonesia prestasi belajar ditentukan oleh kemampuan kognitif dalam memahami materi pelajaran sesuai dengan kurikulum, salah satu contoh untuk mengetahui prestasi belajar adalah dengan Ujian Nasional (UN) (Yaco and Abidin, 2019). Namun selain meningkatkan pendidikan, asupan gizi pada remaja perlu juga diperhatikan. Salah satu asupan gizi yang perlu diperhatikan pada remaja adalah asupan omega 3 dan omega 6.

Omega 3 dan omega 6 adalah zat gizi yang yang dibutuhkan oleh tubuh, salah satu fungsinya adalah perkembangan otak (De Maria, 2006) Omega 3 dan omega 6 merupakan zat gizi yang penting, salah satu fungsinya adalah untuk perkembangan otak. Omega 3 dan omega 6 termasuk ke dalam golongan asam lemak tidak jenuh atau PUFA yang bersifat esensial, artinya tidak dapat diproduksi oleh tubuh (Pijaryani, 2018). Kebutuhan omega 3 dan omega 6 menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 adalah remaja laki-laki usia 13-18 tahun, 1,6 gram omega 3 dan 16 gram omega 6 sehari sedangkan untuk remaja perempuan usia 13-18 tahun 1,1 gram omega 3 dan 11 gram omega 6 sehari (Permenkes, 2019). Tingkat konsumsi omega 3 dan omega 6 bervariasi di tiap daerah namun tingkat konsumsi makanan tinggi omega 3 biasanya lebih tinggi di daerah pesisir. Menurut data Kementerian Kelautan, Maluku menjadi daerah di Indonesia dengan tingkat konsumsi ikan tertinggi di Indonesia pada tahun 2021, dengan mengonsumsi ikan sebanyak 77,49 kg/kapita/tahun. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat konsumsi omega 3 dan omega 6 adalah tingkat beli masyarakat.

Menurut beberapa jurnal, makanan dapat dikatakan tinggi kandungan omega 3 jika makanan tersebut mengandung kadar omega 3 sebanyak ≥ 200 mg per sajian. Makanan tinggi omega 3 adalah makanan yang memiliki kandungan asam lemak omega 3. Jenis asam omega 3, yang telah diidentifikasi adalah asam linoleat (C18: n-3), asam eikosapentaenoat atau EPA (C20:5, n-3), dan asam dekosahexaenoat atau DHA (C22:6, n-3) (Marinetti, 1990), jenis asam lemak omega 3 yang cenderung lebih sering ditemui dalam lemak ikan yaitu EPA dan DHA (Husaini, 1989). Sedangkan makanan tinggi omega 6 dirangkum dari beberapa sumber jurnal adalah makanan yang mengandung asam lemak omega 6 sebanyak ≥ 5 gram persajian, jenis asam omega 6 adalah asam linoleat (C18:2, n-6), asam Gamma-linoleat atau GLA (C18:3, n-6), Asam Dihomo-gamma-linoleat atau DGLA (C20:3, n-6), dan asam aradonat atau AA (C20:4, n-6) (Hartley *et al.*, 2014).

Contoh makanan tinggi omega 3 adalah ikan-ikanan, terutama ikan laut. Menurut Aprianto, terdapat perbedaan dalam tempat penumpukan lemak (minyak) pada beberapa jenis ikan. Pada beberapa jenis ikan, tempat penumpukan utama

lemak adalah hati, sementara pada jenis lainnya, lemak lebih banyak ditimbun di dalam daging ikan itu sendiri (Apriantono *et al.*, 1983). Minyak pada ikan sendiri merupakan sumber asam lemak omega 3 seperti asam eikosapentaenoat (EPA) dan asam dekosahexaenoat (DHA). Indonesia sebagai negara yang memiliki 62% luas wilayah berupa lautan dan perairan seharusnya memiliki konsumsi ikan sebagai sumber omega 3 yang tinggi namun menurut data dari Kementerian Kelautan dan Perikanan konsumsi rerata ikan orang Indonesia sebanyak 55,37 kg/kapita pada tahun 2021 (Kemenkes, 2021). Nilai tersebut jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan negara di kawasan Asia Tenggara Lain seperti Malaysia yang mengonsumsi 70 kg/kapita dan Singapura yang mengonsumsi 80 kg/kapita pada tahun 2017 (Kemenkes, 2017).

Selain ikan laut sumber omega 3 juga bisa berasal dari tumbuhan. Sumber omega 3 dari tumbuhan biasanya dalam bentuk asam lemak asam linolenat (C18:, n-3) LA. Menurut (Lane *et al.*, 2022) omega 3 juga terdapat pada biji/minyak rami, biji/minyak kacang chia, minyak canola, biji enchim, biji perilla, minyak walnut, dan alga. Dan menurut (Almatsier, 2001 hlm) asam linolenet banyak terdapat dalam bahan pangan nabati seperti daun-daunan, kacang-kacangan, dan minyak biji-bijian.

Sedangkan makanan tinggi omega 6 biasanya berasal dari sumber nabati seperti biji-bijian dan kacang-kacangan. Contoh makanan tinggi omega 3 seperti minyak jagung, kacang kedelai, biji bunga matahari, minyak sawit, dan minyak kacang tanah. Makanan tinggi omega 6 yang lain juga terdapat dalam daging unggas, telur, margarin, buah alpukat, minyak nabati, dan kacang-kacangan lainnya (Diana, 2012).

Salah satu manfaat dari omega 3 dan omega 6 adalah meningkatkan kemampuan kognitif dan perkembangan otak pada remaja. Studi yang dilakukan di Belanda oleh Inge S. M. van der Wurff, dkk menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara indeks omega 3 dalam darah terhadap nilai tes responden (van der Wurff *et al.*, 2016). Kemudian studi lain yang dilakukan oleh Francesca Borasio, dkk menemukan bahwa ada Terdapat hubungan langsung antara kadar omega 3 dan omega 6 dalam darah dengan kemampuan membaca dan menulis terlepas ada kesulitan membaca tertentu (Borasio *et al.*, 2022). Dengan

mengonsumsi makanan kaya omega 3 dan omega 6 dapat meningkatkan perkembangan otak anak sehingga prestasi belajar dapat meningkat. Meningkatnya prestasi belajar diharapkan dapat menciptakan calon-calon sumber daya manusia yang berkualitas untuk dapat membangun Indonesia.

I.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan fase usia peralihan dari anak menuju dewasa, pada masa ini perkembangan otak remaja masih berkembang. Untuk menunjang prestasi belajar pelajar dibutuhkan asupan gizi yang cukup. Salah satu asupan gizi yang penting untuk pelajar adalah omega 3 dan omega 6, karena omega 3 dan omega 6 memiliki manfaat meningkatkan perkembangan otak. Namun konsumsi makanan tinggi omega 3 seperti ikan laut masih rendah di Indonesia. Menurut data Kemenkes 2021 konsumsi rerata ikan orang Indonesia sebanyak 55,37 kg/kapita pada tahun 2021. Nilai tersebut jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan negara di kawasan Asia Tenggara Lain seperti Malaysia yang mengonsumsi sebanyak 70 kg/kapita dan Singapura yang mengonsumsi sebanyak 80 kg/kapita pada tahun 2017 (Kemenkes, 2017). Sementara untuk data konsumsi makanan tinggi omega 6 seperti minyak goreng, minyak kelapa, minyak kedelai, minyak jagung menurut Badan Pusat Statistik 2020 adalah Minyak goreng sekitar 18,3 kg/orang/tahun, minyak kelapa sekitar 0,9 kg/orang/tahun, minyak kedelai sekitar 1,2 kg/orang/tahun, minyak jagung sekitar 1,0 kg/orang/tahun. Jumlah ini cenderung tinggi namun makanan tinggi omega 6 seperti minyak tidak baik dikonsumsi secara berlebihan karena dapat menyebabkan risiko penyakit jantung dan diabetes.

Manfaat mengonsumsi makanan tinggi omega 3 dan omega 6 adalah meningkatkan perkembangan otak namun konsumsi makanan tinggi omega 3 seperti ikan laut di Indonesia masih rendah namun konsumsi makanan tinggi omega 6 cenderung tinggi sedangkan omega 6 dapat bekerja dengan baik jika ada omega 3. Sehingga penulis tertarik untuk mencari apakah terdapat hubungan konsumsi makanan tinggi omega 3 dan omega 6 terhadap prestasi belajar pelajar remaja SMP.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi omega 3 dan omega 6 dengan tingkat prestasi belajar pelajar di SMP.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pelajar di SMPN 160.
- b. Mengetahui jumlah asupan makanan tinggi omega 3 pelajar di SMPN 160.
- c. Mengetahui jumlah asupan makanan tinggi omega 6 pelajar di SMPN 160.
- d. Mengetahui rerata nilai pelajar di SMPN 160.
- e. Menganalisis hubungan asupan makanan tinggi omega 3 terhadap tingkat prestasi belajar pelajar di SMPN 160.
- f. Menganalisis hubungan asupan makanan tinggi omega 6 terhadap tingkat prestasi belajar pelajar di SMPN 160.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambahkan pengetahuan siswa dan siswi SMPN 160 Jakarta tentang hubungan konsumsi makanan tinggi omega 3 dan omega 6 terhadap prestasi belajar dan juga untuk mengetahui status konsumsi dan kecerdasan responden.

I.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lain selanjutnya terutama penelitian yang berkaitan dengan hubungan konsumsi makanan tinggi omega 3 dan omega 6 terhadap prestasi belajar.