

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahapan universal dalam kehidupan yang dilalui setiap orang. Karena berbagai perkembangan gizi, individu muda sangat rentan mengalami kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Oleh karena itu, masalah gizi remaja mendapat perhatian khusus karena berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (Rachmayani et al., 2018). Gizi lebih pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola makan yang melebihi asupan gizi yang dianjurkan, tingkat aktivitas fisik, dan stres. (Hendra *et al.*, 2016).

Status gizi individu memainkan peran penting dalam kesehatan mereka secara keseluruhan. Ini dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori: malnutrisi, nutrisi yang cukup, dan kelebihan gizi. Berdasarkan laporan RISKESDAS 2018, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 13,5% dan mencapai 21,1% di wilayah metropolitan Jakarta, melebihi indeks massa tubuh (BMI) yang dianjurkan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Remaja yang memiliki status gizi yang tidak normal cenderung akan rentan terhadap penyakit degeneratif (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Remaja kurang gizi lebih rentan terhadap penyakit degeneratif, seperti diabetes, hipertensi, penyakit pernapasan, dan penyakit jantung, yang timbul akibat asupan gizi yang berlebihan. (Lateef *et al.*, 2016).

Selain nutrisi yang tepat, membangun rutinitas sarapan yang sehat dan konsisten memberi tubuh energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Arista et al. (2021) menemukan bahwa 25,5% orang di Jakarta memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur. Survei yang dilakukan oleh Irdiana & Nindya (2017) mengungkapkan bahwa 61,2% responden jarang sarapan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan antara lain pendidikan orang tua, status pekerjaan, pendapatan, dinamika keluarga, konsumsi sarapan dalam keluarga, struktur keluarga, tekanan eksternal, uang saku, jenis

kelamin, dan pengetahuan tentang gizi. (Gemily & Aruben, 2015). Kebiasaan sarapan yang tidak teratur akan memperbesar risiko mempunyai status gizi lebih (Irdiana dan Nindya, 2017). Hal ini terjadi karena dengan melewatkan sarapan maka konsentrasi serum gula dan terjadi pemecahan otot untuk tetap mendapatkan energi yang berdampak pada tubuh yang akan terasa lebih lemas dan akan mengurangi aktifitas fisik (Watanabe *et al.*, 2014). Energi yang tidak dikeluarkan akan ditumpuk menjadi lemak dan jika terjadi terus menerus akan mempertinggi risiko seseorang mengalami status gizi lebih (Arista *et al.*, 2021).

Psikologi memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat, termasuk terjadinya emotional eating di kalangan individu muda. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmah dan Priyanti (2019) di Jakarta, ditemukan bahwa secara substansial 85,5% remaja termasuk dalam kategori emotional eating yang tinggi. *Emotional eating* dapat terjadi pada seseorang dengan kondisi emosional fluktuatif sehingga akan menggunakan makan sebagai solusi dalam penyelesaian emosi yang terjadi sehingga seseorang akan makan diluar dari kebutuhan rasa lapar. Konsekuensinya, jika perilaku ini berlangsung lama, hal itu dapat berdampak pada kesejahteraan gizi seseorang.

Hingga 25% dari rekomendasi AKG 2019 bermanfaat untuk mendorong kehidupan yang lebih sehat, aktif, dan produktif. Energi sarapan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan harian tubuh. Mayoritas responden, menurut temuan penelitian, tidak mendapatkan semua nutrisi yang mereka butuhkan untuk sarapan pagi hari, sehingga diperlukan upaya dan inisiatif pendidikan untuk meningkatkan standar nutrisi. Mengonsumsi makanan di pagi hari bermanfaat karena memberi tubuh bahan bakar yang dibutuhkan untuk berfungsi, berpikir, dan menjalankan tugas dengan benar. (Arista *et al.*, 2021). Menurut penelitian Niswah *et al.* (2014) sebanyak 56,7% remaja memiliki tingkat kecukupan energi lebih dan kurang dari 70% remaja dan secara nasional sebesar 54,5%.

Pada lokasi SMA Budhi Warman 2 Jakarta setelah dilakukan observasi, dari 25 siswa yang diwawancara singkat secara acak didapatkan 10 siswa dengan kesan tubuh gemuk tapi rutin sarapan; 5 siswa dengan kesan tubuh kurus tapi tidak rutin sarapan, dan 10 orang siswa sesuai dengan teori yaitu siswa yang rajin sarapan memiliki kesan tubuh baik. Hal ini sejalan dengan fokus penelitian, karena populasi

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah, 2023

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Energi Sarapan, Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Lebih Di SMA Budhi Warman 2 Jakarta

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

yang diteliti relatif homogen, sehingga menjadi area yang tepat untuk diteliti. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rutinitas sarapan, asupan energi sarapan yang tepat, status overweight, dan emotional eating di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Status gizi merupakan investasi untuk hari tua sehingga harus dijaga sedari dini. Menjaga status gizi yang sehat sejak usia muda sangat penting untuk mempersiapkan hari tua. Saat ini, banyak remaja yang menderita kekurangan gizi dan kelebihan gizi, dengan tingkat prevalensi 13,6% di Indonesia dan 21,1% di provinsi DKI Jakarta berdasarkan pengukuran IMT/U. Fenomena ini dapat terjadi karena kurangnya perhatian terhadap asupan makanan yang masuk dikarenakan kebiasaan sarapan yang masih rendah yaitu sebesar 61,2%, kecukupan energi sarapan 54,5% secara nasional, dan tingginya kejadian *emotional eating* yang terjadi pada remaja yaitu sebesar 85,5%. Pada lokasi SMA Budhi Warman 2 Jakarta juga setelah dilakukan observasi, dari 25 siswa yang diwawancara singkat secara acak didapatkan 10 siswa dengan kesan tubuh gemuk tapi rutin sarapan; 5 siswa dengan kesan tubuh kurus tapi tidak rutin sarapan, dan 10 orang siswa sesuai dengan teori yaitu siswa yang rajin sarapan memiliki kesan tubuh baik. Populasi yang cukup homogen didukung dengan permasalahan yang didapat dari prevalensi dari peneliti terdahulu membuat peneliti tertarik untuk meneliti meneliti bagaimana hubungan kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan *emotional eating* dengan status gizi di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin dan umur) di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah, 2023

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Energi Sarapan, Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Lebih Di SMA Budhi Warman 2 Jakarta

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- b. Menganalisis kebiasaan sarapan remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.
- c. Menganalisis kecukupan energi sarapan remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.
- d. Menganalisis *emotional eating* pada remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.
- e. Menganalisis status gizi menurut IMT/U pada remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.
- g. Menganalisis hubungan kecukupan energi sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.
- h. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Untuk mempertahankan status gizi normal pada remaja, memberikan informasi yang berkaitan pada hubungan kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja dan diharapkan dapat mendukung remaja untuk mempertahankan status gizi normal dengan menerapkan kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, dan *emotional eating*.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Intansi

Mendorong generasi muda untuk mengembangkan kebiasaan sehat seperti sarapan teratur, mengonsumsi energi yang cukup saat sarapan, dan menghindari *emotional eating* dapat membantu mereka mempertahankan status gizi normal.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Luaran yang diharapkan dari penelitian ini antara lain memberikan solusi terhadap masalah gizi yang dihadapi remaja, khususnya dalam mempertahankan status gizi normal, serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

Zahroh 'Aliyatul 'Izzah, 2023

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Energi Sarapan, Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Lebih Di SMA Budhi Warman 2 Jakarta

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]