

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja ialah masa perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. *World Health Organization* (2007) menyatakan remaja merupakan anak dengan umur antara 10 sampai 19 tahun. Pada masa remaja biasanya sering terjadi perubahan seperti perubahan fisik, perubahan psikis, perubahan social dan perubahan kognitif serta perubahan kebutuhan gizi (Rachman dkk, 2017). Massa otot dan jaringan lemak dalam tubuh yang mengalami peningkatan serta terjadinya perubahan hormonal yang merupakan contoh dari perubahan fisik. Dengan perubahan tersebut dan perubahan gaya hidup remaja dapat mempengaruhi kebutuhan gizi remaja. Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap gizi. Hal ini disebabkan karena masa pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang banyak dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Meningkatnya jumlah kebutuhan energi dan zat gizi pada masa remaja karena adanya gaya hidup yang berubah yang dapat mempengaruhi status gizi remaja (Tarwono dkk, 2010). Konsumsi makan pada remaja harus diperhatikan karena selain terjadi pertumbuhan yang cepat, remaja juga memiliki aktivita yang meningkat. Jika aktivitas remaja yang meningkat tetapi tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang cukup dapat menimbulkan masalah gizi (Sutrio, 2017).

Indonesia saat ini sedang menghadapi permasalahan gizi ganda atau disebut dengan *double burden* yaitu permalahan gizi kurang dan permasalahan gizi lebih. Masalah gizi pada remaja jika dibiarkan akan berdampak pada kondisi kesehatan remaja dimasa depan. Masalah gizi kurang berisiko meningkatkan penyakit infeksi, sedangkan masalah gizi lebih akan meningkatkan resiko penyakit tidak menular diantaranya penyakit hipertensi, kanker, diabetes mellitus dan lainnya (Depkes RI, 2010). Masalah gizi pada remaja disebabkan karena ketidakseimbangan antara pola makan dan aktivitas fisik (Sutrio, 2017). Menurut

Supariasa (2002), hasil dari keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan disebut status gizi. Selain itu, menurut Almatsier (2010) yang menyatakan status gizi ialah suatu ukuran untuk mengetahui keadaan tubuh yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan pemakaian seluruh zat gizi dalam tubuh. Secara nasional, hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan remaja usia 16-18 tahun dengan prevalensi kurus sebesar 9,4% yang diantaranya 1,9% dengan status gizi sangat kurus dan 7,5% dengan status gizi kurus. Sedangkan, prevalensi gemuk sebesar 7,3% diantaranya 5,7% dengan status gizi gemuk dan 1,6% dengan obesitas. Berdasarkan informasi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2016), status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun yaitu dengan prevalensi kurus sebesar 9,1% yang terdiri dari 1,4% dengan status gizi sangat kurus dan 7,5% dengan status gizi kurus. Sedangkan, prevalensi gemuk sebesar 7,6% diantaranya sebesar 6,2% dengan status gizi gemuk dan 1,4% dengan obesitas.

Remaja dengan obesitas dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular sehingga dapat menyebabkan produktifitas dan usia harapan hidup menjadi menurun. Selain itu, beresiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir yang rendah dan mampu menurunkan konsentrasi belajar (Noviyanti, 2017). Masalah kegemukan dan obesitas remaja dapat dicegah melalui pengaturan pola makan, konsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas fisik, mengatur pola tidur dan menghindari stress (Kemenkes RI, 2018). Gizi lebih dapat terjadi ketika seseorang mengonsumsi energi lebih banyak dari jumlah energi yang dibakar sehingga terjadi keseimbangan energi yang dapat menimbulkan kelebihan berat badan. Pola makan secara berlebihan merupakan faktor terjadinya gizi lebih (Ayu, 2011). Sehingga pola makan yang salah dan tidak menentuk merupakan faktor yang dapat menimbulkan permasalahan gizi pada remaja.

Pola makan dapat didefinisikan suatu kebiasaan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh namun juga dapat mempengaruhi keadaan gizi. Pola makan merupakan bahan makanan ataupun hasil olahannya yang tersusun dan dikonsumsi secara beranekaragam yang dapat memenuhi dari jumlah asupan, jenis dan frekuensi makan. Meningkatnya aktivitas fisik remaja membutuhkan makanan dalam jumlah yang cukup serta sesuai kebutuhan remaja sehingga zat gizi tersedia

secara cukup. Pola makan yang telah mencapai kebutuhan gizi yang seimbang sehingga mencegah munculnya permasalahan gizi serta kesehatan seseorang (Almatsier, 2010). Pola makan dan kebiasaan makan pada remaja lebih suka mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, minyak dan gula yang dapat menyebabkan rendahnya asupan serat pada remaja. Tidak hanya itu, pola makan yang sering dilakukan oleh remaja seperti mengonsumsi cemilan, waktu makan yang terlewat seperti waktu sarapan, tidak terurnya waktu makan, mengonsumsi *fast food*, diet yang salah pada remaja perempuan dan jarang mengonsumsi sayur dan buah (Rahmah dkk, 2017). Oleh karena itu, permasalahan gizi memiliki kaitannya dengan perilaku makan remaja yaitu konsumsi sayur dan buah yang kurang.

Menurut WHO (2005) menyatakan kurang mengkonsumsi sayur serta buah terjadi pada kelompok remaja. Kurang mengkonsumsi sayur serta buah dapat menimbulkan kurangnya zat gizi dalam tubuh semacam vitamin, mineral serta asam dan basa tidak seimbang dalam tubuh (Sekarindah, 2008). Rendahnya konsumsi sayur serta buah berisiko menimbulkan penyakit tidak menular yang timbul diusia dewasa seperti diabetes mellitus, hipertensi dan kanker (Bahria, 2016). Konsumsi sayur serta buah yang kurang pada masa remaja merupakan permasalahan gizi yang dapat berakibat pada kesehatan remaja pada masa yang akan mendatang. Selain itu, kurang konsumsi sayur dan buah secara terus-menerus dapat beresiko timbulnya penyakit tidak menular (*World Health Organization*, 2002). Kurang mengkonsumsi sayur serta buah pada remaja berkaitan dengan tingginya mengkonsumsi *fast food* yang dapat meningkatkan resiko obesitas. Berdasarkan penelitian Kurdanti (2015), jarangnya konsumsi sayur dan buah terjadi pada kelompok yang non obesitas. Dalam waktu seminggu, remaja maksimal konsumsi sayur dan buah sebanyak 3 kali bahkan ada yang tidak mengonsumsi sayuran sama sekali. Beberapa diantaranya beralasan kurang suka dengan sayur, orang tua yang jarang memasak sayur dan banyaknya aktivitas diluar rumah sehingga tidak ada waktu untuk mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu pada kelompok obesitas beralasan sering mengonsumsi jenis makanan kering seperti gorengan, aneka lauk, aneka jajanan dan makanan manis. Jenis

makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung serat yang sedikit, sehingga bagi kelompok obesitas memiliki asupan serat yang kurang. Menurut rekomendasi dari Pedoman Gizi Seimbang, penduduk yang memiliki usia >10 tahun dianjurkan sebanyak 400 gram dalam konsumsi sayur serta buah perorang perhari. Dalam sehari, sayur dikonsumsi sebanyak 250 gram ataupun 3-5 porsi sayur, sedangkan sebanyak 150 gram atau 2-3 porsi buah. Bagi anak balita serta anak usia sekolah, anjuran konsumsi sayur dan buah dalam sehari sebanyak 300-400 gram, sedangkan untuk remaja serta orang dewasa sebanyak 400 sampai 600 gram perorang dalam sehari (Kemenkes RI, 2014).

Secara nasional berdasarkan data Riskesdas terlihat tidak adanya perubahan yang signifikan dari tahun 2007 hingga tahun 2013 terhadap konsumsi sayur dan buah yang kurang pada proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun. Konsumsi sayur dan buah yang kurang sebesar 93,6% pada tahun 2007 dan sebesar 93,5% pada tahun 2013. Hal tersebut menunjukkan hanya ada penurunan sebesar 0,1% dari tahun 2007 hingga tahun 2013. Berdasarkan data Studi Diet Total (2014) menurut umur per orang dalam sehari, remaja usia 13-18 tahun didapatkan rata-rata konsumsi sayur dan olahannya sebanyak 45,8 gram serta rata-rata konsumsi buah dan olahannya sebanyak 25,2 gram. Sebaliknya, data di provinsi Jawa Barat, rata-rata per orang dalam sehari mengkonsumsi sayur dan olahannya sebanyak 47 gram serta mengkonsumsi buah dan olahannya sebanyak 29,8 gram. Remaja lebih suka memilih konsumsi makanan *fast food* yang sedang trend dikalangan remaja yang mengandung sedikit serat sehingga remaja kurang dalam mengkonsumsi sayur serta buah. Hal ini dapat terjadi pada remaja di Indonesia yang dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan terkait sayur dan buah.

Pengetahuan gizi merupakan suatu pemahaman mengenai ilmu yang mempelajari gizi dan zat gizi serta hubungannya zat gizi dengan status gizi. Perilaku makan yang sehat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang yang merupakan salah satu faktor dalam pemilihan makanan. Kurangnya pengetahuan terkait gizi dapat menyebabkan pemilihan makanan yang salah sehingga mengakibatkan konsumsi makanan sehat menurun dan berisiko terjadi masalah gizi. menurut penelitian Aningsih dkk (2013), siswa yang berpengetahuan gizi

dengan baik memiliki status gizi yang normal sebanyak 15 siswa (75%). Sedangkan siswa yang berpengetahuan cukup didominasi oleh status gizi gemuk sebanyak 21 siswa (56,8%). Sehingga didapatkan hasil penelitian yaitu adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja tentang sayur dan buah adalah faktor keluarga dan media massa. Konsumsi sayur dan buah yang baik pada anak dipengaruhi oleh orang tua yang memiliki kebiasaan baik dalam menyediakan sayur dan buah (Nurdianah, 2014). Media massa dapat berpengaruh besar terhadap perilaku makan remaja. Berbagai jenis media massa mempermudah remaja dalam memperoleh informasi mengenai buah dan sayur. Namun, kemungkinan informasi yang disajikan di televisi mengenai sayur dan buah dapat digantikan oleh konsumsi makanan lainnya (Ramussen, 2006).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Al-Hasra, didapatkan jumlah responden kelas X sebanyak 143 orang yang terdiri dari 61 siswa dan 82 siswi. Sedangkan jumlah responden kelas XI sebanyak 132 orang yang terdiri dari 54 siswa dan 78 siswi. Status gizi responden yang didapatkan yaitu pada kelas X sebanyak 95 orang (66,43%) dengan status gizi yang normal, 24 orang (16,78%) dengan status gizi gemuk, 19 orang (13,28%) dengan status gizi obesitas dan 5 orang (3,49%) dengan status gizi kurus. Pada kelas XI sebanyak 85 orang (64,39%) dengan status gizi normal, 23 orang (17,42%) dengan status gizi gemuk, 19 orang (14,39%) dengan status gizi obesitas, 4 orang (3,03%) dengan status gizi kurus dan 1 orang (0,75%) dengan status gizi sangat kurus. Dari berbagai penjelasan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Remaja Usia 15 – 18 Tahun di Kelurahan Duren Mekar, Depok”. Sebelumnya tidak ada penelitian tentang hubungan pengetahuan, pola makan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja, sehingga peneliti merasa perlu dilakukannya penelitian tersebut.

I.2 Rumusan Masalah

Indonesia saat ini sedang menghadapi permasalahan gizi ganda yang dilihat dari data hasil Riskesdas (2013) yang menunjukkan remaja usia 16-18 tahun dengan prevalensi status gizi kurang sebesar 9,4% diantaranya 1,9% dengan status gizi sangat kurus dan sebesar 7,5% dengan status gizi kurus, sedangkan status gizi lebih sebesar 7,3% diantaranya sebesar 5,7% dengan status gizi gemuk dan 1,6 dengan status gizi obesitas. Ditunjang dengan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2016, prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16 – 18 tahun yaitu prevalensi status gizi kurang sebesar 9,1% diantaranya 1,4% dengan status gizi sangat kurus dan sebesar 7,7% dengan status gizi kurus. Remaja dengan prevalensi status gizi lebih sebesar 7,6% diantaranya 1,4% dengan status gizi obesitas dan sebesar 6,2% dengan status gizi gemuk. Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya yaitu pengetahuan terkait gizi. Dalam pemilihan suatu makanan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang gizi. Pemilihan makanan akan membentuk suatu kebiasaan makan seseorang (Syahrir dkk, 2013). Pola makan yang salah dan tidak menentu pada remaja dapat menimbulkan permasalahan gizi. Dengan menerapkan prinsip menu seimbang akan menghasilkan pola makan yang baik sehingga status gizi yang baik akan tercapai (Damayanti, 2016). Pola makan dan kebiasaan makan pada remaja lebih suka mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, minyak dan gula sehingga remaja lebih memilih konsumsi makanan cepat saji yang sedang trend dikalangan remaja yang mengandung sedikit serat sehingga kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Proporsi konsumsi sayur dan buah yang kurang dari 5 porsi pada usia ≥ 5 tahun dari data Riskesdas 2018 di provinsi terjadi peningkatan dari tahun 2013 sebesar 95,%. Dengan demikian, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu adakah hubungan pengetahuan, pola makan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja usia 15 – 18 tahun di Kelurahan Duren Mekar, Depok?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai hubungan pengetahuan, pola makan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja usia 15 – 18 tahun di Kelurahan Duren Mekar, Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin dan pendidikan responden
- b. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan mengenai sayur dan buah pada responden.
- c. Untuk mengetahui gambaran mengenai pola makan (jumlah, jenis, dan frekuensi) pada responden
- d. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada responden
- e. Untuk mengetahui gambaran distribusi status gizi pada remaja
- f. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja usia 15 – 18 tahun di Kelurahan Duren Mekar
- g. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 15 – 18 tahun di Kelurahan Duren Mekar
- h. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi pada remaja usia 15 – 18 tahun di Kelurahan Duren Mekar
- i. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi pada remaja usia 15 – 18 tahun di Kelurahan Duren Mekar.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini akan memberikan manfaat bagi responden yaitu memberikan informasi mengenai pengetahuan informasi mengenai pengetahuan, makanan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah serta memberikan informasi mengenai status gizi responden yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatannya dengan cara mengatur pola makan yang sehat sehingga akan tercapainya status gizi normal.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instalasi

Manfaat penelitian bagi masyarakat/intitusi lokasi penelitian yaitu menjadi gambaran bagi masyarakat, institusi dan instalasi untuk memperhatikan status gizi remaja sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan. Selain itu, masyarakat dapat lebih memperhatikan jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi, khususnya konsumsi sayur dan buah serta mengetahui tingkat pengetahuan sehingga remaja dapat meningkatkan pola makan yang sehat.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini akan memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan yaitu dapat dijadikan referensi penelitian yang lebih lanjut dan sebagai bahan masukkan bagi ilmu pengetahuan mengenai hubungan pengetahuan, pola makan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja