

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Menurut ASDI, IDAI, PERSAGI tahun 2014 status gizi adalah cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Orang yang mempunyai berat badan 40% lebih berat rata-rata populasi mempunyai risiko kematian dua kali lebih besar dibandingkan orang dengan berat badan rata-rata. *Overweight* yang tidak ditangani secara cepat akan meningkatkan penyakit penyerta, memperpendek usia harapan hidup, serta merugikan dari sisi hilangnya produktivitas pada usia produktif (Adriani, dkk. 2012). Menurut Almatsier tahun 2012 gizi lebih (*overweight*) dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih, gizi lebih pada remaja akan berdampak pada kesehatan ketika dewasa seperti: penyakit degeneratif dan kecenderungan untuk tetap obesitas pada masa dewasa (Dwiningsih, 2013).

Prevalensi kegemukan di Indonesia tahun 2010 pada anak laki-laki umur 13-15 tahun yaitu 2,9% sedangkan anak perempuan yaitu 2,0%, secara nasional masalah kegemukan pada anak umur 13-15 tahun masih tinggi yaitu 2,5% (RISKESDAS, 2010). Prevalensi anak dengan masalah gizi lebih pada tahun 2013 secara nasional yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (RISKESDAS, 2013). Prevalensi menurut provinsi, pada provinsi Jawa Barat anak umur 13-15 tahun dengan masalah gizi lebih tahun 2010 terdapat 2,5 %, hasil tersebut meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,5% (RISKESDAS, 2010 & 2013). Prevalensi status gizi lebih anak umur 6-14 tahun tahun 2007 di Kabupaten Bogor laki-laki sebesar 4,6%, perempuan 4,0%, di Kabupaten Indramayu anak laki-laki sebesar 5,9%, perempuan 2,1% (RSIKESDAS, 2007), namun Prevalensi status gizi lebih anak umur 13-15 tahun tahun 2013 di

kabupaten Bogor lebih tinggi dari pada di Indramayu yaitu 8,4% sedangkan di Indramayu sebesar 2,1% (RISKESDAS, 2013).

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang yaitu faktor tidak langsung seperti pengetahuan gizi, dan faktor langsung salah satunya adalah aktivitas fisik, kebiasaan jajan, dan kebiasaan sarapan.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi. Pendidikan biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, serta akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011). Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang maka status gizinya akan optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan defninia tahun 2016 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi, kemudian penelitian lain yang sejalan oleh Semito tahun 2014 dan Gunawan tahun 2013 menyatakan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Pengetahuan gizi dapat memengaruhi pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan mendorong orang tersebut untuk mengubah kebiasaan makannya dan pilihan makanannya (Brown, 2012). Sehingga pengetahuan yang baik akan mencerminkan perilaku gizi yang baik dan akan berdampak pada status gizi suatu individu.

Faktor yang mempengaruhi status gizi selanjutnya yaitu kebiasaan jajan, kebiasaan jajan seseorang juga dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Perilaku jajan anak sekolah sebagian besar tidak memenuhi syarat gizi. Makanan jajanan di Indonesia belum menerapkan standar yang direkomendasikan WHO, sehingga dinilai berkualitas buruk dan tidak memenuhi standar gizi. Kualitas makanan jajanan yang tidak memenuhi standar gizi termasuk sanitasi, dapat menyebabkan berbagai penyakit menular, serta dalam jangka panjang dapat menyebabkan penyakit tidak menular, seperti kanker dan beberapa penyakit degeneratif lainnya. (BALITBANGKES KEMENKES RI, 2015).

Makanan jajanan kaki lima sebenarnya menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29%, dan zat besi 52%. Oleh karena itu, makanan jajanan kaki lima berperan penting terhadap pertumbuhan. Akan tetapi, keamanan jajanan tersebut, baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih

dipertanyakan (Susilowati, dan Kuspriyanto, 2016). Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya membuktikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih secara statistik, kebiasaan jajan memiliki risiko sebesar 7 kali lebih besar terhadap terjadinya status gizi lebih (Mariza, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Waweru dan Nasrudin,dkk pada tahun 2016, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi jajan dengan status gizi.

Faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi antara lain yaitu kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan dengan makanan bergizi merupakan perilaku hidup sehat yang penting bagi anak dan remaja terutama masa sekolah agar dapat secara optimal mengikuti proses belajar serta status gizinya (BALITBANGKES KEMENKES RI, 2015). Hal ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Restiani tahun 2012 terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi, serta sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rosyidah, dkk. (2015) dan gunawan (2013) yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi.

Aktivitas fisik juga merupakan faktor langsung yang dapat memengaruhi status gizi. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama serta seberapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier, 2002). Penurunan berat badan pada seseorang yang memiliki status gizi lebih (*overweight*) pada remaja dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik karena dengan aktivitas fisik yang meningkat, energi yang digunakan lebih banyak dan membuat keseimbangan energi terjaga, serta status gizinya dapat optimal (Patrick *et al.*, 2002). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mentari pada tahun 2016, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, kemudian penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Defnia tahun 2016 yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi di Sekolah Menengah Pertama Mardi Yuana Depok.

Berdasarkan hasil observasi pada studi pendahuluan yang dilakukan di sekolah Ar-Rahmah Kabupaten Bogor, sebanyak 40% siswa di SMPIT Ar-Rahmah mempunyai status gizi lebih atau *overweight*, serta 60% siswa di SMPIT

Ar-Rahmah mempunyai status gizi normal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas VII, dan VIII di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ar-Rahmah Kabupaten Bogor.

## **I.2 Tujuan Penelitian**

### **I.2.1 Tujuan Umum :**

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa sekolah menengah pertama SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.

### **I.2.2 Tujuan Khusus :**

1. Untuk mengetahui gambaran status gizi menurut IMT/U siswa Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah
2. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah
3. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan jajan siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah
4. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah.
5. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah
6. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah
7. Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi jajan dengan status gizi siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah
8. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah
9. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di Sekolah Menengah Pertama di Ar-Rahmah

### I.3 Rumusan Masalah

Salah satu masalah gizi yang dihadapi pada remaja yaitu kegemukan bukan hanya tidak enak dipandang tetapi dapat menimbulkan berbagai penyakit yang berbahaya bagi kesehatan seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup. Prevalensi remaja umur 13-15 tahun yang mengalami kegemukan (*overweight*) baik secara nasional, provinsi Jawa Barat, maupun Kabupaten Bogor sendiri mengalami kenaikan.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, antara lain pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik. Pendidikan dikaitkan dengan pengetahuan akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi, kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi lemak yang dikonsumsi secara berlebihan dan didukung oleh kurangnya aktivitas fisik dapat menciptakan kegemukan pada remaja. Kebiasaan sarapan dengan makanan bergizi merupakan perilaku hidup sehat yang penting bagi anak dan remaja terutama masa sekolah agar dapat secara optimal mengikuti proses belajar. Hormon estrogen dan progesteron yang naik turun selama masa pubertas mengakibatkan berubahnya gaya hidup dan mengurangi aktivitas fisik karena lesu yang dirasakan, sehingga memperlambat metabolisme tubuh sehingga menyebabkan kenaikan berat badan pada perempuan. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan, konsumsi jajan, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas VII, dan VIII di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ar-Rahmah. Lokasi dipilih dengan alasan belum adanya penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa yang dilakukan di SMPIT Ar-Rahmah.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan serta manfaat praktis bagi program studi S1 Ilmu Gizi, mahasiswa, maupun bagi peneliti.

##### **I.4.1 Bagi Program Studi**

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan keilmuan bagi program studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta.

##### **I.4.2 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk perencanaan program pencegahan dan penanggulangan gizi pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ar-Rahmah.

##### **I.4.3 Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan informasi dan melengkapi penelitian-penelitian terdahulu serta bahan masukan bagi studi selanjutnya untuk penelitian yang lebih luas.

#### **I.5 Hipotesis Penelitian**

1. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa di SMP Ar-Rahmah
2. Ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SMP Ar-Rahmah
3. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SMP Ar-Rahmah
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMP Ar-Rahmah

## I.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan data primer untuk melihat hubungan pengetahuan, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ar-Rahmah, serta data sekunder meliputi jumlah siswa dan profil sekolah SMPIT Ar-Rahmah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner, identitas siswa, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Dari pengambilan data tersebut didapat data primer meliputi berat badan, tinggi badan, data identitas responden, kuesioner pengetahuan, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik.

