

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode kehidupan yang menghubungkan antara periode kehidupan anak dengan dewasa muda, yang mulai terjadi pada usia 9 – 10 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun (Arisman, 2014). Remaja yang berarti tumbuh menjadi dewasa, yang ditandai dengan terjadinya pubertas dan beberapa perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak, dan perubahan hormon (Chaplin and Smith, 2011; Yulia, Sulistami and Tegawati, 2014; Pakar Gizi Indonesia, 2016). Masa remaja merupakan fase kehidupan yang mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi akibat pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, dan biasanya ditandai dengan meningkatnya sikap otonomi dan perilaku makan yang eksploratif yang terkadang bersifat tidak sehat, seperti *meal skipping* dan *snacking* (Pearson *et al.*, 2012). *Meal skipping* diartikan sebagai menghilangkan atau mengurangi konsumsi satu atau lebih makanan utama dan dapat mempengaruhi kesehatan jika dilakukan dalam jangka waktu panjang (Dubois *et al.*, 2008).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, remaja usia 13 – 15 tahun yang dikategorikan dalam status gizi (IMT/U) kurang sebesar 8,1% yang diantaranya 6,2% kurus dan 1,9% sangat kurus, sedangkan prevalensi status gizi lebih sebesar 25,1% yang diantaranya 15,1% gemuk dan 10,0% obesitas. Selanjutnya, remaja usia 16 – 18 tahun yang dikategorikan dalam status gizi (IMT/U) kurang sebesar 8,1% yang diantaranya 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus, sedangkan prevalensi status gizi lebih sebesar 13,5% yang diantaranya 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Salah satu provinsi yang memiliki prevalensi diatas nasional yaitu DKI Jakarta sebesar 8,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh asupan gizi yang tidak seimbang (Anzarkusuma *et al.*, 2014), sering mengonsumsi makanan cepat saji, meningkatnya konsumsi minuman bersoda, frekuensi makan berlebih terutama mengemil atau *snacking*, mengonsumsi

makanan secara tidak teratur atau *meal skipping*, diet yang tidak sehat, dan kurangnya edukasi gizi (Savige *et al.*, 2007; Ahmad *et al.*, 2009; Food Surveys Research Group, 2010; Yildiz *et al.*, 2011).

Menurut Fikawati *et al* (2017), remaja mengalami beberapa perubahan yaitu perubahan dalam aspek fisiologis, psikis, kognitif, dan emosional. Perubahan psikis dan kognitif yang terjadi pada remaja ini menyebabkan adanya tekanan psikososial yang mempengaruhi kebiasaan pola makan remaja, khususnya pada remaja awal dan pertengahan yang mulai menyadari citra tubuh (Fikawati, Syafiq and Veratamala, 2017; Mohiuddin, 2019). Kebiasaan makan pada remaja yang bersifat kurang baik antara lain konsumsi buah dan sayur yang rendah, *meal skipping* terutama sarapan, dan mengonsumsi makanan yang mengandung gula, lemak jenuh, garam dan kalori yang tinggi (Williams, 1995; Kotecha *et al.*, 2013).

Kebiasaan *meal skipping* ini mengalami peningkatan pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan dewasa muda (Food Surveys Research Group, 2010) dan merupakan perilaku yang sering dilakukan oleh remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gross *et al* (2006) dan Savige *et al* (2007) yang menyatakan bahwa, prevalensi melewati makan tertinggi pada anak dan remaja yaitu sarapan sebesar 10,7% dibandingkan dengan makan siang (8,6%) dan makan malam (5,8%), sedangkan, menurut DeBate (2001) prevalensi pelajar melewati sarapan sebanyak 44,2%, makan siang 3,5%, dan makan malam 2,3% (Pendergast *et al.*, 2016). Menurut Pearson *et al* (2012), remaja yang sering melewati waktu makan khususnya sarapan adalah remaja pertengahan dan akhir.

Perilaku melewati waktu makan tersebut disebabkan oleh kesibukan yang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengonsumsi cemilan saja bahkan hingga tidak sempat mengonsumsi sarapan, ataupun adanya kecemasan terhadap bentuk tubuh yang membuat remaja sengaja melewati makan sebagai strategi untuk menurunkan berat badan (Arisman, 2014; Wijtzes *et al.*, 2016). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih sering melewati waktu makan dibandingkan remaja laki-laki (Pearson *et al.*, 2012).

Kebiasaan dan perilaku makan serta pemilihan makanan saat remaja yang tidak baik dapat berlanjut hingga dewasa, dan akan berimplikasi pada

meningkatnya resiko perkembangan penyakit kronis di kemudian hari (Ahmad *et al.*, 2009; Food Surveys Research Group, 2010; Pearson *et al.*, 2012). Beberapa dampak yang ditimbulkan dari *meal skipping* yaitu terganggunya kegiatan belajar mengajar dan kognitif yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik dan meningkatnya resiko obesitas (Food Surveys Research Group, 2010). Peningkatan lemak tubuh akibat perilaku melewatkan sarapan disebabkan oleh meningkatnya konsumsi cemilan yang tidak sehat, kualitas diet yang rendah (contoh rendah sayuran dan sereal), pola makan yang tidak teratur, dan mengonsumsi makanan pada larut malam.

Tidak hanya pola makan dan konsumsi cemilan, tetapi frekuensi makan dalam sehari juga dapat mempengaruhi kesehatan, termasuk meningkatkan resiko obesitas, penyakit jantung koroner, dan intoleransi glukosa (Kerver *et al.*, 2006). Menurut Sebastian dan Goldman (2010), peningkatan kejadian *overweight* dan obesitas pada anak dan dewasa dikaitkan dengan frekuensi makan yang berlebih, khususnya dalam bentuk makanan ringan atau *snacking*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anzarkusuma *et al* (2014) pada anak sekolah menunjukkan bahwa, adanya perbedaan status gizi (*z-score*) pada anak dengan frekuensi makan 3 kali sehari, 2 kali sehari, 4 kali sehari dan 1 kali sehari.

Menurut Savige *et al* (2007), *snacking* dikaitkan dengan frekuensi makan yang sedikit atau *meal skipping* yang dapat mempengaruhi kesehatan. Gambaran mengenai hubungan antara *snacking* dengan *meal skipping*, yaitu remaja yang melewatkan sarapan akibat waktu yang terbatas cenderung akan mengonsumsi makanan selingan lebih tinggi, begitu pula pada remaja yang mengonsumsi makanan selingan pada malam hari akan mempersingkat puasa semalaman, sehingga mereka tidak merasa lapar pada pagi hari yang menyebabkan tidak mengonsumsi sarapan di pagi hari (Savige *et al.*, 2007). Makanan ringan juga menjadi jenis makanan yang sangat disukai oleh remaja dan merupakan bagian dari pergaulan remaja (Fikawati, Syafiq and Veratamala, 2017), dan cenderung memilih makanan ringan berdasarkan rasa dibandingkan kandungan zat gizi, yaitu lebih memilih makanan dengan rasa yang sangat manis atau asin, mengandung lemak jenuh dan natrium tinggi serta rendah serat (Savige *et al.*, 2007; Fikawati, Syafiq and Veratamala, 2017).

Menurut Sebastian dan Goldman (2010), penelitian mengenai perilaku melewatkan sarapan pada anak usia dini (5 – 12 tahun) sudah cukup banyak, namun jumlah penelitian pada remaja masih sedikit. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai *meal skipping* pada remaja (Wijtzes *et al.*, 2016). Menurut Savige *et al* (2007) juga menyatakan bahwa, *meal skipping* berkaitan dengan *snacking* yang lebih tinggi pada remaja, tetapi jumlah penelitian yang meneliti hubungan antara *snacking* dengan *meal skipping* masih relatif sedikit (Savige *et al.*, 2007).

Berdasarkan pengukuran tinggi badan dan berat badan yang dilakukan pada 268 remaja (<18 tahun) di SMA Negeri 47 Jakarta telah didapatkan bahwa, remaja yang mengalami malnutrisi sebanyak 28,7% yang diantaranya 1,9% gizi kurang dan 26,9% gizi lebih. Selain itu, dapat diketahui bahwa remaja di SMA Negeri 47 Jakarta sering *meal skipping* baik sarapan, makan siang, maupun makan malam, tetapi sarapan menjadi waktu makan utama yang paling sering dilewatkan oleh remaja.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk membuat penelitian mengenai hubungan *meal skipping* dan frekuensi makan termasuk makanan utama dan makanan selingan yang sering dilakukan oleh remaja terhadap status gizi remaja.

I.2 Rumusan Masalah

Perilaku makan pada saat remaja seperti *meal skipping* dan konsumsi makanan selingan yang tinggi dapat berlanjut hingga dewasa yang akan mempengaruhi kesehatan di kemudian hari. *Meal skipping* mengalami peningkatan pada masa peralihan yaitu remaja dan merupakan hal biasa yang sering dilakukan oleh remaja (Food Surveys Research Group, 2010; Pearson *et al.*, 2012). Menurut Pendergast *et al* (2016), remaja cenderung melewatkan waktu makan terutama sarapan, dengan prevalensi melewatkan sarapan sebesar 10,7%, makan siang 8,6%, dan makan malam 5,8%. Alasan remaja sering melewatkan waktu makan antara lain tidak merasa lapar, waktu yang terbatas, adanya kecemasan pada bentuk tubuh dan berat badan, diet atau mengurangi asupan makan, atau terlalu banyak mengonsumsi makanan selingan (Arisman, 2014; Wijtzes *et al.*, 2016). *Meal*

skipping yang dilakukan dalam jangka waktu panjang dapat menurunkan performa akademis remaja, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan seksual, meningkatkan resiko terjadinya obesitas dan penyakit kronis lainnya (Kim *et al.*, 2012; Fikawati, Syafiq and Veratamala, 2017). Frekuensi makan dalam sehari khususnya *snacking* juga dapat mempengaruhi kesehatan yaitu meningkatkan resiko *overweight* dan obesitas, penyakit jantung koroner, dan intoleransi glukosa (Kerver *et al.*, 2006; Food Surveys Research Group, 2010). Remaja juga sering mengonsumsi *fast food* dan makanan selingan yang mengandung zat gizi yang rendah, tetapi tinggi gula, garam, lemak jenuh, dan kalori. Penelitian mengenai *meal skipping* untuk semua waktu makan pada remaja masih sangat terbatas, biasanya penelitian dilakukan pada anak sekolah dasar ataupun dewasa dan hanya terfokus pada sarapan. Kemudian, penelitian terkait frekuensi makan termasuk makanan utama dan makanan selingan pada remaja juga cukup terbatas. Status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta yaitu gizi kurang sebanyak 1,9% dan gizi lebih sebanyak 26,9%, dan banyak remaja yang melakukan *meal skipping*. Oleh karena itu, penulis tertarik dan ingin mengetahui adakah hubungan *meal skipping* yang terdiri dari sarapan, makan siang, dan makan malam dan frekuensi makan terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *meal skipping* dan frekuensi makan terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *meal skipping* dalam satu bulan terakhir pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta
- b. Mengetahui frekuensi makan pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta
- c. Mengetahui status gizi dan kejadian malnutrisi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta
- d. Menganalisis hubungan *meal skipping* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta

- e. Menganalisis hubungan frekuensi makan terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat untuk merubah kebiasaan melewatkan waktu makan (*meal skipping*) dan memperhatikan frekuensi makan dalam sehari, sehingga responden mengetahui lebih jelas mengenai manfaat mengonsumsi makanan secara teratur dan frekuensi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, sehingga terwujudnya status gizi baik.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai hubungan *meal skipping* yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam dan frekuensi makan terhadap status gizi. Serta dapat mengetahui intervensi yang tepat untuk mengatasi perilaku *meal skipping* dan frekuensi makan pada remaja.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai perilaku makan pada remaja, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya.