

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang dapat menikmati masa bonus demografi yaitu dengan jumlah dari usia produktif lebih tinggi atau banyak dibandingkan usia yang tidak produktif. Jumlah dari penduduk Indonesia pada tahun 2019 mencapai 267 juta jiwa. Jumlah usia produktif di Indonesia sebesar 68,7% dari jumlah totalnya populasi atau sejumlah 183,36 juta jiwa (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, 2018). Rentang usia produktif antara usia 15 - 64 tahun (Sukmaningrum, 2017).

Pada masa remaja terdapat banyak perubahan akibat terjadi puncak pertumbuhan seperti pertumbuhan kognitif, fisik dan tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Pada puncak pertumbuhan remaja juga terjadi perubahan berat badan, pertumbuhan masa tulang, aktifitas fisik, komposisi tubuh dan akan mempengaruhi status gizi. Pada saat masanya remaja ini masalah gizi yang sering terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih, obesitas serta anoreksia (Sulistyoningsih, 2012). Status gizi baik akan terjadi jika tubuh seseorang memperoleh zat-zat gizi sesuai dengan kebutuhannya serta digunakan secara efisien. Masalah gizi yang dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja tersebut salah satunya penyebab dari kebiasaan jajanan yang tidak baik umumnya mereka hanya memilih makanan yang disukainya tidak melihat kandungan gizi dari makanan jajanan tersebut (Laenggeng, 2015). Selain itu yang menjadi penyebab dari adanya masalah pada gizi pada remaja tersebut ialah pengetahuan gizi (Dewi, 2013).

Pengetahuan ialah hasil dari seseorang melakukan pengamatan pada sesuatu objek. Pengindraan yang terjadi dari indra penglihatan, pendengaran, peraba, perasa dan penciuman (Notoatmodjo, 2011). Pengetahuan gizi adalah informasi makanan dengan kesehatan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang memilih makanan yang dikonsumsi serta memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh untuk pemenuhan gizi. Gizi (*nutrition*) merupakan proses dari organisme dengan

menggunakan makanan untuk dikonsumsi secara normal melalui beberapa proses, seperti disgesti, transportasi, metabolisme, penyimpanan serta pengeluaran zat yang sudah tidak dapat digunakan kembali, fungsi normal organ dan pertumbuhan serta menghasilkan energi (Supriasa, dkk, 2016). Pengetahuan gizi ini dapat mempengaruhi sikap remaja dalam pemilihan makanan jajanan (Sukma, 2014).

Sikap merupakan suatu reaksi perasaan atau penilaian terhadap suatu objek. Sikap juga memiliki pengertian kesiapan seseorang dalam bertindak terhadap hal-hal tertentu. Sikap dapat berupa positif dan bersifat negatif (Mahmudah, 2016). Namun sikap yang baik belum menentukan terbentuknya perilaku yang baik (Susanto, 2003). Sikap positif mungkin tidak akan berdampak secara langsung pada perilaku yang menjadi positif, namun jika sikap yang negatif ini akan berdampak pada perilaku yang negatif. Sikap seseorang merupakan komponen penting yang akan mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan jajanan (Laenggeng, 2015).

Menurut Winarno 2004, makanan jajanan ialah berbagai macam jenis dari makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima, di stasiun, pemukiman serta tempat keramaian yang sejenis. Makanan jajanan merupakan makanan, minuman di buat serta dijual para pedagang-pedagang kaki lima di jalanan serta tempat di keramaian umum dapat dikonsumsi langsung tanpa adanya proses lebih lanjut (Iswarawanti & Februhartanty, 2004). Menurut Evy (2008) bahwa masalah dari kebiasaan jajan tidak baik atau tidak sehat itu harus segera ditangani supaya terhindar dari macam penyakit. Jajanan yang tidak terjamin akan kesehatannya mengakibatkan terjadinya keracunan, gangguan pencernaan, dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Suci, 2009). Dampak negatif dari makanan jajanan yang tidak sehat yaitu timbulnya diare dan keracunan yang diakibatkan kurang terjaminnya kebersihan (Khomsan, 2006). Hal ini terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh Dyna, dkk, 2018, dari 53 responden terdapat 26 (49,1%) memiliki perilaku jajan yang sering mengonsumsi makanan terbuka mengalami diare.

Hasil dari penelitian Suryaputra (2012), obesitas yang terjadi pada remaja dapat dipengaruhi dari tingkat pengetahuan gizinya. Jika tingkat pengetahuan gizinya rendah maka kemungkinan terjadi kurangnya memilih menu pada

Arruum Mayangsari, 2020

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN TERHADAP KEBIASAAN JAJAN PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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

makanan yang bergizi. Menurut penelitian dari Fadillah (2001), dengan 182 sampel didapatkan sebesar 25% responden memiliki pengetahuan gizi sangat tinggi, 17,8% responden memiliki pengetahuan gizi tinggi, 46,5% responden memiliki pengetahuan gizi rendah, 10,7% responden memiliki pengetahuan gizi sangat rendah. Menurut penelitian dari Florence (2017), dengan sampel sebanyak 79 sampel didapatkan sebesar 50,64% memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 40,50% dalam kategori pengetahuan kurang dan 8,86% dalam kategori pengetahuan baik dengan kesimpulan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan perolehan nilai hitung = $35,04 > 30,98$. Menurut penelitian dari Darmawati dan Arumiyati (2017), hasil penelitian pengetahuan gizi pada remaja SMPN 04 Kota Bandung sebesar 53,9% responden memiliki pengetahuan gizi baik, 24,7% responden memiliki pengetahuan gizi cukup dan 21,3% responden memiliki pengetahuan gizi kurang, dengan total responden 89 responden.

Pengetahuan akan gizi pada remaja sangat penting. Pengetahuan gizi berisi proses kognitif untuk menyatukan informasi gizi dengan perilaku makan jajanan, jika pengetahuan gizi pada remaja dalam kategori rendah maka akan tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang (Intantiyana, dkk, 2018). Tingkat pengetahuan tentang gizi pada seseorang sangat berpengaruh pada sikap serta perilaku pemilihan makanan jajanan yang nantinya mempengaruhi status gizi orang tersebut. Tinggi pengetahuan gizinya maka baik juga status gizi orang tersebut (Ringga, 2011). Studi pernah dilakukan di beberapa negara Asia Tenggara, bahwa kurang pengetahuan akan gizi berpengaruh pada parameter pertumbuhan dan ukuran tubuh yang dapat mengakibatkan kurang dan lebih pada gizi (Haider, 2006). Pengetahuan gizi sangat memegang peran penting dari penggunaan serta pemilihan dalam bahan makanan yang baik, sehingga akan tercapainya gizi yang seimbang (Suhardjo, 2000).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pakhri, dkk, 2018, sebesar 63% remaja memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik dan 37% remaja memiliki kebiasaan jajan baik, dengan total 100 responden. Pada penelitian Nuryani dan Rahmawati, 2018 mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ($p = 0,030$). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa barat 2017,

Arruum Mayangsari, 2020

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN TERHADAP KEBIASAAN JAJAN PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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

prevalensi gemuk remaja pada umur 16-18 tahun di Jawa Barat sebanyak 7,6% terdiri dari 6,2% gemuk dan 1,4% obesitas. Kabupaten/kota dengan prevalensi gemuk tertinggi ialah Kota Depok yaitu sebesar 20,8% dan terendah di Kabupaten Sukabumi sebesar 3,5%.

Bedasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Sejahtera 1 Depok, tidak pernah mendapatkan penyuluhan gizi serta kondisi kantin banyak menjual makanan seperti ayam geprek, es, cireng, gorengan, cireng dan lain-lain. Terdapat pedagang kaki lima yang berjualan disekitar sekolah SMA Sejahtera 1 Depok seperti cilok, telur gulung, es manis, seblak, cilor, cimol, stik kentang, nasi kuning, gorengan dan lain-lain. Makanan yang disajikan banyak yang tidak ditutup dengan penutup makanan sehingga debu atau kotoran dapat mengkontaminasi. Terlebih jika para penjual makanan menggunakan bahan kimia seperti formalin, boraks, methanyl yellow dan zat pewarna B (Kompasiana, 2013). Zat berbahaya tersebut jika dikonsumsi terus menerus dampak jangka pendek dapat mengakibatkan penyakit tifus, diare dan keracunan makanan, sedangkan pada jangka panjang dapat mengakibatkan penyakit kanker dan penyakit lainnya yang berakibat pada kematian (Guntoro, 2010). Pada umumnya jajanan terbuat dari pangan tinggi lemak jenuh, garam dan gula (Nuryani dan Rahmawati, 2018). Jika konsumsi garam, gula dan lemak secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan yaitu terjadinya penyakit tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, stroke, ginjal bahkan gangguan saraf (Kemenkes, 2019). Karena dari masalah itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengetahuan gizi dan sikap pemilihan makanan jajanan terhadap kebiasaan jajan di SMA Sejahtera 1 Depok.

I.2 Rumusan Masalah

Pola hidup sehat menjadi hal yang terpenting dalam menjaga kesehatan serta mencegah terjadinya suatu penyakit yang menular maupun tidak. Pada usia remaja akhir hingga dewasa awal adalah fase seseorang telah mendapatkan pengalaman, informasi serta pengetahuan. Dengan makin pesatnya perkembangan teknologi yang semakin canggih, masyarakat dengan mudahnya mendapatkan makanan. Sehingga dengan permasalahan itu sering sekali terjadinya masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih dan obesitas yang terjadi pada usia remaja. Dengan

Arruum Mayangsari, 2020

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN TERHADAP KEBIASAAN JAJAN PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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

pengetahuan akan gizi yang meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari dengan baik serta memberikan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pemenuhan gizi serta perilaku jajan yang sehat ini dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi serta kesehatan. Selain itu, sikap seseorang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan jajanan. Dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi sikap seseorang untuk berperilaku mengkonsumsi makanan jajanan. Pada masa remaja mereka harus sudah mendapatkan pengetahuan tentang gizi dan sikap yang baik terhadap kebiasaan jajan yang nantinya akan berdampak pada diri sendiri, keturunan dan orang sekitar.

Peneliti melihat pengetahuan gizi, sikap dan kebiasaan jajan pada masa remaja ini harus diperhatikan karena banyaknya masalah gizi dan kesehatan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan. Peneliti akan melakukan penelitian pada masyarakat remaja. Hal ini dikarenakan remaja ini penting untuk memiliki pengetahuan yang baik dan dapat menjadi *role model* untuk keluarga dan orang sekitar. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan sikap terhadap kebiasaan jajan pada remaja.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan sikap terhadap kebiasaan jajan pada remaja.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian adalah dapat teridentifikasinya :

- a. Data demografi (usia, jenis kelamin, kelas) remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.
- b. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi mengenai makanan jajanan.
- c. Mendeskripsikan sikap mengenai makanan jajanan.
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi mengenai makanan jajanan dengan perilaku kebiasaan jajan.

Arruum Mayangsari, 2020

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN TERHADAP KEBIASAAN JAJAN PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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

- e. Menganalisis hubungan sikap mengenai makanan jajanan dengan perilaku kebiasaan jajan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Dapat dijadikan sebagai bahan tambahan atau masukan informasi untuk mengantisipasi dari adanya gangguan dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja. Dan dapat dijadikan pengetahuan pentingnya pengetahuan gizi dan jajanan yang sehat.

I.4.2 Bagi Instansi

Dapat digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan jajan pada remaja. Evaluasi dapat dilakukan dengan cara sosialisasi atau edukasi kembali masyarakat tentang pengetahuan gizi serta jajanan yang sehat.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberikan informasi yang jelas tentang pentingnya pengetahuan gizi dan kebiasaan jajan yang sehat.