

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan sumber daya manusia yang paling berpotensi dalam sebuah negara karena remaja adalah generasi penerus bangsa. Remaja akan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas jika sejak dini terpenuhi kebutuhan gizinya. Menurut WHO, Batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. (1)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi memasuki masa dewasa. (1) Kelompok remaja pada umumnya gaya hidup dan kebiasaan makan sudah mulai berubah sesuai perubahan kebutuhan karena perubahan fisiknya.

Biasanya remaja mengalami beberapa masalah gizi, antara lainnya yaitu gangguan makan, obesitas, kurang energi kronis, dan anemia. Perubahan pola hidup dan kebiasaan makan dapat merubah asupan energi dan zat gizi pada remaja. Aktifitas fisik juga meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. Selain itu, banyak remaja yang mengonsumsi makanan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas, atau pula sebaliknya remaja yang membatasi asupan makan karena kecemasan terhadap bentuk tubuh sehingga mengalami kekurangan gizi (2).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2013, prevelensi overweight pada remaja mengalami peningkatan 5,9% atau lima kali lipat dalam tiga tahun terakhir dimana saat pada tahun 2010 kejadian overweight memiliki prevelensi 1,4% menjadi 7,3% di tahun 2013 (3). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 prevelensi obesitas pada remaja di Jawa Barat mengalami kenaikan menjadi 15,41% bagi remaja berumur 16-18 tahun, diantaranya 10,90% mengalami overweight dan 4,51% obesitas. (4). Di Kota Bandung sendiri

prevelensi overweight sebesar 11,57% dan prevelensi obesitas sebesar 5,56% lebih tinggi dibandingkan prevelensi Provinsi Jawa Barat. (4).

Faktor yang mempengaruhi obesitas pada remaja bersifat multifaktorial, antara lain seperti asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi fast food yang terlalu sering, kurang beraktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, Riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan tidak sarapan. Melewati sarapan dapat menyebabkan remaja menjadi mengonsumsi makanan ringan padat energi, kurang bergizi, dan makan makanan fast food selama jam sekolah (5)

Pada penelitian Tyas (2020), menunjukkan hasil dari lima penelitian yang sudah dikaji memiliki hubungan signifikan antara responden melewati sarapan dengan kelebihan berat badan dan obesitas dibuktikan dengan nilai  $p=0,000$ . Responden yang tidak melakukan sarapan akan merasa sangat lapar disiang dan di malam hari dibandingkan dengan responden yang selalu sarapan, sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan disiang dan di malam hari. (5)

Pada penelitian Sutrio (2017), hasil analisis antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di SMA Global Madani Kota Bandar Lampung ( $p=0,021$ ) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja.(6)

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMA Pasundan 1 Kota Bandung, terlihat ada beberapa siswa dan siswi memiliki postur tubuh yang agak gemuk, dan dari hasil peneliti mewawancarai beberapa siswa siswi SMA Pasundan 1 Kota Bandung masih ada beberapa yang melewati sarapan dengan beragam alasan, salah satunya karena mengikuti suasana hati, maka dari itu mereka memilih untuk melewati sarapan.

Berdasarkan data di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adakah Hubungan Pengetahuan Pentingnya Sarapan dan Asupan Energi dengan Status Gizi di SMA Pasundan 1 Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan pengetahuan pentingnya sarapan dan asupan energi di pagi hari dengan status gizi pada remaja?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan pentingnya sarapan dan asupan energi di pagi hari dengan status gizi pada remaja.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan pentingnya sarapan pada remaja.
- b. Mengetahui gambaran asupan energi di pagi hari pada remaja.
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja.
- d. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi pada remaja.
- e. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja.
- f. Mengetahui hubungan asupan energi dan status gizi pada remaja.

## **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini meliputi pengetahuan tentang pentingnya sarapan dan asupan energi di pagi hari terhadap status gizi pada remaja di SMA Pasundan 1 Kota Bandung.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan peneliti mengenai pentingnya asupan sarapan, juga pengalaman dalam bidang gizi masyarakat.

### **Bagi Sekolah SMA Pasundan 1 Kota Bandung**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi siswa siswi dan faktor-faktor penyebabnya, agar pihak sekolah dapat mengevaluasi serta meningkatkan status gizi baik dengan meningkatkan pengetahuan siswa siswi mengenai pentingnya sarapan.

### **Bagi Poltekkes Jurusan Gizi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan penambahan literatur bagi mahasiswa jurusan gizi yang akan melakukan penelitian di bidang gizi masyarakat.