

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Memasuki era globalisasi diperlukan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas agar mampu bersaing dengan negara lain dalam berbagai aspek. Kesehatan dan gizi merupakan faktor penting karena berpengaruh terhadap kualitas SDM di suatu negara. Periode usia remaja merupakan bagian dari tahapan dalam siklus hidup manusia yang sangat menentukan kualitas SDM [1,2].

Masa remaja dikategorikan rentan karena tiga alasan. Pertama, mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, selain itu masih banyak remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas. Usia remaja merupakan masa yang penting karena merupakan masa transisi anak-anak dan dewasa dimulai dari usia 9–10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Usia 10 – 15 tahun dikenal dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*) dimana asupan gizi harus diperhatikan agar mereka dapat tumbuh optimal [3,4,5].

Golongan remaja pada umumnya memiliki pola konsumsi, yaitu makan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang [6]. Remaja di perkotaan umumnya menyukai makanan *modern*. Makanan modern memiliki daya pikat tersendiri karena lebih praktis, dan cepat dalam penyajian (instan). Makanan modern yang merupakan produk dari berbagai olahan makanan, seperti *hot dog*, *burger*, *pizza*, *fried chicken*, dan *ice cream*. Di sisi lain, makanan *modern* mengandung zat lemak, protein, hidrat arang dan garam yang relatif tinggi

dan jika sering dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih (*over malnutrition*) dengan kemungkinan konsekuensi seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan jantung koroner [7].

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas [8].

Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 remaja usia 13–15 tahun memiliki status gizi remaja (IMT/U) kurus yaitu 7,8%, sangat kurus 3,3%, gemuk 8,3%, dan sangat gemuk 2,5% [9]. Berdasarkan Riskesdas Provinsi Jawa Barat 2016, remaja usia 13–15 tahun yang memiliki status gizi (IMT/U) kurus yaitu 6,5%, sangat kurus 2,6%, gemuk 7,5%, dan sangat gemuk 2,5% [10].

Penyelenggaraan makanan di sekolah merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan makanan pada remaja. Penyelenggaraan makanan ini bertujuan untuk memperbaiki status gizi terutama bagi anak yang tidak sempat sarapan dan membawa bekal, sebagai contoh penerapan gizi, dan membiasakan untuk memilih makanan bergizi. Setiap sekolah memiliki pelayanan makanan di sekolah yang berbeda, namun hal yang perlu diperhatikan adalah kecukupan gizi dan juga perencanaan makanan yang disediakan [11].

Kecukupan gizi siswa dapat dipenuhi dengan perencanaan menu makanan yang baik. Makanan yang disajikan nantinya akan memenuhi kebutuhan zat gizi dan tersedianya bahan pangan yang beragam sesuai prinsip gizi seimbang [12].

Status gizi yang baik sangat dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Asupan zat gizi yang baik sangat tergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi sehingga dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Menu yang disajikan dengan baik dapat menjadi suatu alat penyuluhan gizi yang baik sehingga terbentuk pola makan yang baik [13].

Menu yang baik dan bergizi tidak harus terdiri dari bahan makanan yang mahal, tetapi harus disusun dengan bahan yang beraneka ragam dengan biaya yang terjangkau dan bernilai gizi baik agar konsumen merasa pas dengan biaya serta kualitas makanan yang dihidangkan. Biaya merupakan faktor dalam perencanaan menu dan sangat berpengaruh terhadap makanan yang akan disajikan [14].

Penyelenggaraan makanan merupakan suatu sistem yang terdiri dari input, proses, dan output. Input dari penyelenggaraan makanan diantaranya biaya, tenaga kerja, fasilitas dan peralatan. Biaya harus direncanakan dengan baik dan tepat sehingga tujuan dari suatu penyelenggaraan makanan dapat tercapai. Hasil perencanaan akan diimplementasikan dengan melakukan pengadaan bahan pangan, penerimaan, persiapan, dan pengolahan. Output dari penyelenggaraan makanan berupa makanan yang akan disajikan yang diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi konsumen. Perencanaan yang baik tentu akan menyediakan makanan sesuai dengan yang direncanakan dan tujuan yaitu untuk memenuhi kebutuhan gizi konsumen. Pengendalian biaya makanan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti menukar, merubah atau mengganti bahan makanan dengan bahan makanan lain yang sesuai nilai gizinya. Biaya yang digunakan ini disebut dengan biaya makan dan berasal dari dana yang dibayarkan oleh siswa atau konsumen [12,13,15].

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Mutiara Bunda Bandung, siswa yang memiliki status gizi kurus yaitu 2,2%, gemuk 28,3%, dan obesitas 15,2%. Siswa yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas sebagian besar mempunyai asupan energi lebih, yaitu 52,9% dan 23,6% [16]. Berdasarkan

hasil penelitian di SMA Mutiara Bunda Bandung, rata-rata nilai gizi hidangan makan siang dengan kecukupan gizi energi sebesar 257,64 kkal (37,3%), protein 10,38 gram (40,1%), lemak 14,9 gram (23,3%), karbohidrat 27,74 gram (8,0%) [17].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Nurul Aulia Cimahi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara biaya makan dengan asupan karbohidrat dan protein [13]. Sedangkan penelitian yang dilakukan pada SMA *Islamic Boarding School* Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara biaya makan dengan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat [12]. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan analisis biaya makan dan pengkajian hubungan kecukupan energi, protein makan siang dengan status gizi siswa di SMP Mutiara Bunda Bandung.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan energi, protein pada makan siang dan status gizi siswa SMP Mutiara Bunda Bandung?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, protein makan siang dengan status gizi siswa di SMP Mutiara Bunda Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui biaya bahan makanan pada siklus menu yang berlaku.
- b. Mengetahui tingkat kecukupan energi dan protein pada makan siang yang diselenggarakan.
- c. Mengetahui status gizi siswa di SMP Mutiara Bunda Bandung.

- d. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan energi pada makan siang yang diselenggarakan dengan status gizi siswa SMP Mutiara Bunda Bandung.
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan protein pada makan siang yang diselenggarakan dengan status gizi siswa SMP Mutiara Bunda Bandung.

#### **1.4. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini termasuk ke dalam ruang lingkup penelitian di bidang gizi institusi yang hanya dibatasi makan siang pada siswa – siswi yang dijadikan sampel dan hal yang diteliti adalah tingkat kecukupan energi dan protein makan siang terhadap status gizi.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

- a. Bagi Peneliti  
Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti bisa mendapatkan wawasan baru, yang bisa bermanfaat dalam pengembangan diri dalam ilmu pengetahuan dan teknologi.
- b. Bagi Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi  
Penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dalam ilmu pelayanan gizi di bidang institusi, sekaligus menambah literatur di perpustakaan Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi yang nantinya bisa digunakan oleh mahasiswa. Penelitian ini pun bisa memberikan gambaran umum tentang penyelenggaraan makan di SMP Mutiara Bunda.
- c. Bagi SMP Mutiara Bunda  
Penelitian ini bisa dijadikan sebagai masukan dalam penyelenggaraan makanan di SMP Mutiara Bunda dan bisa menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan makanan berikutnya.