

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2018), lebih dari 3 miliar jiwa atau sekitar 42% populasi di dunia adalah anak muda yang berusia kurang dari 25 tahun. Sebanyak 1,2 miliar dari populasi tersebut adalah remaja berusia 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014 juga menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018, remaja di Indonesia berjumlah 22,2 juta jiwa.

Menurut Batubara (2010), remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Masa remaja merupakan satu periode dimana individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan dari segi fisik, psikologis, serta intelektual. Kemenkes RI (2017) menyatakan bahwa masa remaja juga cenderung mengambil keputusan yang berisiko dan menyebabkan masalah fisik maupun psikologis.

Menurut Damayanti (dikutip dalam Susanti, 2018, hal. 42), masalah psikologis yang terjadi pada masa remaja yaitu emosi, isolasi sosial, pesimis, cemas, ketidakmampuan menyelesaikan masalah dan perilaku agresif. Menurut Rahayu (dikutip dalam Hendarini, 2018, hal. 142), masalah fisik yang sering dialami oleh remaja yaitu bentuk tubuh yang kurang ideal.

Masa remaja merupakan masa yang mengalami banyak perubahan, salah satunya adalah perubahan kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang sering ditemukan pada remaja contohnya seperti makan camilan, jarang mengonsumsi buah-buahan dan sayur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, melewati jam makan terutama sarapan, melakukan diet ketat, serta tidak bisa mengatur jadwal makan dengan baik. Kebiasaan makan seperti ini membuat remaja kurang dalam mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi sehingga mengakibatkan terjadi ketidakseimbangan status gizi remaja (Pantaleon, 2019).

Status gizi adalah keadaan dimana terdapat keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh untuk membantu proses metabolisme. Gizi yang memadai sangat penting untuk pertumbuhan, perkembangan kognitif dan kesejahteraan. Pemilihan diet yang tepat dan sehat dapat mencegah terjadinya ketidakseimbangan gizi pada anak (UNICEF, 2019).

Menurut Tarwoto et al. (dikutip dalam Sutrio, 2017, hal. 23), remaja memerlukan gizi yang seimbang serta dalam jumlah yang besar untuk pertumbuhan dan perkembangan dibandingkan dengan kelompok umur yang lain. Zuhdy et al. (2015) menyatakan bahwa status gizi berperan dalam memberikan energi bagi tubuh remaja yang berarti ketika status gizi optimal, remaja berada dalam kondisi yang sehat dan produktif. Syahfitri et al. (2017) menjelaskan bahwa status gizi yang memadai juga dapat membuat tubuh terhindar dari risiko terkena penyakit serta membantu dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Menurut Moehji (dikutip dalam Lampus, 2016, hal. 3), faktor-faktor pendukung dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang yaitu kebiasaan makan yang baik berdasarkan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, sosial ekonomi yang cukup dan tingkat pengetahuan yang baik karena ketika pengetahuan meningkat maka akan memengaruhi seseorang dalam menentukan makanan yang bergizi atau tidak bergizi untuk dikonsumsi. Menurut Oktavia et al. (2017), faktor yang menghambat status gizi dapat dilihat dari keadaan ekonomi yang tidak memadai, tingkat pendidikan yang rendah, pola asuh orang tua yang kurang, penyakit infeksi, dan kurangnya jumlah makanan yang tersedia.

Menurut Muson (2012), kekurangan zat gizi dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, sedangkan jika zat gizi dalam tubuh berlebih akan berisiko mengalami penyakit diabetes melitus, gangguan sendi dan penyakit jantung. Kemenkes RI (2018) menyatakan bahwa remaja Indonesia mengalami anemia akibat kekurangan zat besi sehingga dapat menurunkan imunitas, konsentrasi serta produktivitas remaja. Zuhdy et al. (2015) juga menyatakan bahwa status gizi buruk menyebabkan penurunan prestasi akademik dan penurunan intelegensia remaja. Sementara, remaja dengan status gizi berlebih berisiko tinggi mengalami penyakit degeneratif.

Data status gizi di dunia menurut Food and Agriculture Organization (2018) menyatakan bahwa lebih dari 10% anak berusia 5-19 tahun memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dibawah standar referensi populasi WHO dan untuk wilayah Asia Tenggara memiliki 9,8% populasi yang mengalami kekurangan gizi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, status gizi remaja di Indonesia

dikategorikan dengan presentase 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Di wilayah Banten didapatkan presentase 1,2% sangat kurus, 7,9% kurus, 77,6% normal, 9,7% gemuk dan 3,6% obesitas.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan wawancara dan observasi kepada sepuluh remaja di tempat penelitian, didapatkan tujuh remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak baik seperti melewatkan jam sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, jarang mengonsumsi buah-buahan, sering ngemil, tidak memerhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan, dan mengonsumsi makanan berat lebih dari tiga kali sehari. Sedangkan, tiga remaja lainnya memiliki kebiasaan makan yang baik. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat”.

1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan masa dimana individu membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan, perkembangan dan aktivitas. Kebiasaan makan yang baik ataupun buruk sangat memengaruhi status gizi remaja. Adapun faktor yang memengaruhi kebiasaan makan yaitu masalah psikologis, keinginan memiliki tubuh yang ideal, pergaulan, mengonsumsi makanan siap saji secara berlebihan dan kurang mengonsumsi buah-buahan. Berdasarkan data Riskesdas (2018) tentang status gizi remaja, didapatkan sebanyak 21,6% remaja di Indonesia dan 22,4% remaja di Provinsi Banten mengalami ketidakseimbangan status gizi. Studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan wawancara dan observasi kepada sepuluh remaja di tempat

penelitian, didapatkan tujuh remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak baik seperti melewati jam sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, jarang mengonsumsi buah-buahan, sering ngemil, tidak memerhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan, dan mengonsumsi makanan berat lebih dari tiga kali sehari. Sedangkan, tiga remaja lainnya memiliki kebiasaan makan yang baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden.
- 2) Mengidentifikasi gambaran kebiasaan makan remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat.
- 3) Mengidentifikasi gambaran status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat.

- 4) Mengidentifikasi hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka pertanyaan penelitian yang ditetapkan oleh peneliti yaitu “Bagaimana hubungan antara kebiasaan makan terhadap status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat?”

1.5 Hipotesis

H₀: Tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat.

H₁: Adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan menjadi sumber informasi bagi ilmu keperawatan khususnya terhadap kesehatan remaja mengenai hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi asrama tempat dilakukan penelitian, diharapkan dapat menjadi sumber data kebiasaan makan penghuni asrama sehingga dapat memotivasi untuk memiliki kebiasaan makan yang baik.
- 2) Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai kebiasaan makan yang baik guna membantu memperoleh asupan gizi yang seimbang bagi remaja.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya, dapat menjadi bahan referensi yang akan meneliti tentang hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja.