

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pada kelompok anak usia sekolah, termasuk remaja usia 16-18 tahun, sarapan berfungsi sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan. Hasil analisa Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 3500 anak usia sekolah (6-12 tahun) yang hanya sarapan dengan minuman dan asupan energi dari sarapan kurang dari AKG energi.

Sebelum mengawali hari, sarapan sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan, pentingnya sarapan juga untuk mengisi “ bahan bakar” sehingga kebutuhan energi terpenuhi sepanjang hari. Sarapan juga baik untuk menurunkan tingkat obesitas yang masih menjadi masalah gizi di Indonesia, remaja yang rutin sarapan setiap hari umumnya bisa menjaga porsi makan pada makan selanjutnya.

Kebiasaan sarapan juga termasuk kedalam PUGS (Pesan Umum Gizi Seimbang) yang dibuat oleh DepKes pada tahun 2002, yaitu pada pesan ke-8 yang disebutkan **“Biasakanlah sarapan untuk memelihara ketahanan fisik dan meningkatkan produktivitas kerja”**.Sarapan

menyumbang 15-30% pemenuhan kalori dari kebutuhan sehari. Kebutuhan energi sehari pada usia 16-18 tahun yaitu sebesar 2.200 – 2.600 kkal. Namun sangat disayangkan sebesar 26,1 % anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman (air putih, teh atau susu) dan sekitar 44,6% yang kurang atau bahkan tidak sarapan ini menurut data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2010.

Banyak masyarakat Indonesia terutama anak-anak, remaja, dan dewasa yang beranggapan salah mengenai sarapan, mereka mengira hanya mengonsumsi air putih, teh, kopi, susu atau sepotong kue kecil untuk sarapan. Selain itu makan pada jam 10 pagi atau jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sebagai sarapan menurut Prof. Dr. Hardiansyah, MS, Ketua Umum PERGIZI Indonesia.

Banyak manfaat yang hilang jika melewatkan waktu sarapan seperti kurang kemampuan daya ingat atau kognitif remaja, kurangnya konsentrasi terhadap pelajaran yang diberikan di sekolah, kurang berstamina sepanjang hari, selain itu remaja juga akan sering merasa pusing dan sakit. Selain itu juga sarapan dapat mengontrol berat badan, seorang yang tidak sarapan cenderung merasa lapar pada saat makan siang, sore atau malam bahkan akan lebih sering mengemil. Sarapan juga sebagai salah satu cara untuk mewujudkan perilaku gizi seimbang, namun masyarakat Indonesia masih belum menjadikan sarapan sebagai budaya setiap hari.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi. Status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2009). Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya adalah asupan energi dan zat gizi, jenis kelamin, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi (Brown 2005).

Konsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat- zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat – zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat – zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan. Baik pada status gizi kurang maupun status gizi lebih terjadi gangguan gizi. Gangguan gizi disebabkan oleh faktor primer atau sekunder. Faktor primer adalah bila susunan makanan seseorang salah dalam kuantitas dan atau kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah, aktivitas fisik dan penyakit infeksi. Faktor – faktor sekunder meliputi semua faktor yang menyebabkan zat – zat gizi tidak sampai ke sel – sel tubuh setelah makanan dikonsumsi (Almatsier, 2009).

Menurut World Health Organization atau WHO (2007) remaja adalah anak yang mencapai 10 – 19 tahun. Remaja merupakan sumber daya manusia yang paling potensial dalam sebuah negara karena remaja merupakan penerus bangsa. Remaja akan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas jika sejak dini terpenuhi kebutuhannya.

Masa remaja “jalan panjang” yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun, memang sebuah dunia yang “lenggang”; dan rentan dalam artian fisik, psikis, sosial dan gizi. Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan. Pertama, 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 lain. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, disamping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas (Arisman, 2004).

Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Hal tersebut sangat berpengaruh pada pola makan, seperti pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja yang umumnya takut merasa gemuk lebih

menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali sehari. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja diantaranya Indeks Masa Tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Daniel tahun 1977 (dalam Arisman, 2004) bahwa hampir 50% remaja, terutama remaja yang lebih tua tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang menyakini bahwa sarapan memang penting. Namun, mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. remaja putri melewati dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain itu juga dapat mengganggu nafsu makan.

Menurut Soetardjo (2011) remaja putri merupakan golongan umur yang sensitif terhadap perilaku makan. Golongan ini mulai menjaga penampilan tubuh diantaranya melalui pembatasan diet, termasuk tidak sarapan. Studi penelitian yang dilakukan oleh Septiadewi dan Briawan (2010) menunjukkan sebanyak 30% remaja wanita untuk memperoleh bentuk tubuh ideal diantaranya dengan cara sengaja melewati waktu makan, baik makan pagi, siang, atau malam.

Pada hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Sjoberg *et al.* (2003) dalam Matthys *et al.*, (2006) menyimpulkan bahwa remaja putri yang sarapan secara teratur memiliki asupan energi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak teratur sarapan.

Menurut Analisa Riset Dasar Kesehatan Nasional (RISKESDAS) 2010, secara nasional prevalensi status gizi anak pendek terendah pada kelompok umur 16-18 tahun. Prevalensi status gizi anak kurus pada usia 16-18 tahun adalah 8,9 persen.

Terkait dengan masalah gizi penduduk adalah masalah asupan makanan yang tidak seimbang. Secara nasional, penduduk Indonesia yang mengkonsumsi energi dan protein dibawah kebutuhan minimal (kurang dari 70 persen dari angka kecukupan gizi bagi orang Indonesia) sebesar 40,7 % sedangkan konsumsi protein (kurang dari 80 persen dari angka kecukupan gizi bagi orang Indonesia) sebesar 37%.

Menurut hasil Riskesdas 2010 status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan Indeks Masa Tubuh/Umur sebesar 1,3 % remaja yang sangat kurus di Provinsi Lampung, 4,3% kurus, 93,8% normal, dan 0,7% remaja yang gemuk. Sedangkan dari tabel rata-rata kecukupan konsumsi energi dan protein dan presentase kelompok umur 16-18 tahun yang mengkonsumsinya tertinggi yaitu sebesar 66,2% untuk konsumsi energi yang kurang dari 70% dari AKG, dan untuk konsumsi protein kurang dari 80% dari AKG sebesar 50,3%.

Dari hasil data Riskesdas 2010 penulisinginmeneliti status giziremajausia 16-18 tahun di Provinsi Lampung yang rata-rata kecukupan konsumsi energi dan proteinnya kurang dari kebutuhan minimal dilihat dari pola makan sehari yaitu pola makan sarapan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Secara umum status gizi berkaitan dengan keseimbangan asupan zat gizi di dalam tubuh. Keseimbangan asupan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh berbagai factor baik yang berasal dari tubuh yaitu metabolisme maupun dari luar tubuh yang berkaitan dengan gaya hidup yang berperan mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik.

Kebiasaan makan pada masa remaja biasanya akan berubah. Pada puncak kecepatan pertumbuhan remaja akan lebih sering dan lebih banyak makan dari biasanya. Selain itu ada beberapa kebiasaan makan remaja yang khas dan berbeda dari usia lainnya yaitu salah satunya tidak sarapan. Sarapan itu sendiri menyumbang 15-30% dari kebutuhan energi sehari remaja.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini ada beberapa masalah yang akan diteliti. Tetapi karena keterbatasan pengetahuan, waktu, tenaga dan dana penulis, maka penelitian ini hanya membahas tentang HUBUNGAN SARAPAN, KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI PROPINSI LAMPUNG, agar penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam. Penelitian ini menggunakan hipotesa asosiatif.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian adalah apakah ada hubungan sarapan, kecukupan energi dan protein terhadap status gizi remaja usia 16-18 tahun di Propinsi Lampung.

## **E. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan sarapan, kecukupan energi dan protein terhadap status gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Lampung.

### **b. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus penelitian ini antara lain :

- 1) Mengidentifikasi sarapan remaja
- 2) Mengidentifikasi kecukupan asupan energi sarapan pada remaja
- 3) Mengidentifikasi kecukupan asupan protein sarapan pada remaja
- 4) Mengidentifikasi status gizi remaja
- 5) Menganalisa hubungan asupan energi, protein pada sarapan dengan status gizi remaja
- 6) Menganalisa hubungan kecukupan energi, protein pada sarapan dengan status gizi remaja

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi mahasiswa**

Menambah pengetahuan dan pengalaman serta menerapkan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang telah diperoleh selama mengikuti pendidikan di Jurusan Ilmu Gizi, FIKES, Universitas Esa Unggul.

### **2. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pengambilan kebijakan pada upaya peningkatan sarapan pada remaja sehingga kecukupan energi dan protein terpenuhi serta memperbaiki status gizi remaja.

### **3. Bagi Pendidikan**

Dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan bagi praktisi maupun mahasiswa gizi mengenai hubungan sarapan dengan kecukupan energi dan protein terhadap status gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Lampung (Analisa Data Sekunder Riskesdas Tahun 2010).

### **4. Bagi Peneliti**

Dapat digunakan sebagai sarana mendalami masalah mengenai hubungan sarapan, kecukupan energi dan protein terhadap status gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Lampung (Analisa Data Sekunder Riskesdas Tahun 2010). Serta dapat digunakan sebagai syarat kelulusan Sarjana Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul.