

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, salah satunya ialah remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis (Soetardjo, 2011). Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya (Hasdianah, 2014). Remaja juga merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, dapat mempengaruhi gaya hidup remaja termasuk kebiasaan mengkonsumsi makanan (Ipa, 2010).

Menurut Depkes RI (2015) kekurangan gizi yang terjadi di usia remaja akan berdampak pada pertumbuhan remaja yang kurus pendek dan akan melahirkan bayi dengan berat badan rendah. Demikian pula, remaja dengan berat badan lebih atau obesitas dapat berisiko mendapatkan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, stroke dan diabetes.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, Indonesia mengalami peningkatan angka remaja yang mengalami *underweight*. Pada tahun 2010, status gizi pada remaja umur 13-15 tahun menunjukkan prevalensi kurus 10,1% (2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi anak kurus (IMT/U) di atas prevalensi nasional (Riskesdas, 2010), sedangkan pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi kurus 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus). Sebanyak 17 provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus (IMT/U) di atas prevalensi nasional (Riskesdas, 2013).

Pada tahun 2010 prevalensi nasional gemuk pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 2,5% (Riskesdas 2010). Pada tahun 2013 prevalensi gemuk meningkat, yaitu 10,8% (8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk di atas nasional (Riskesdas, 2013).

Banten merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus di atas prevalensi nasional. Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun di Provinsi Banten sebesar 11,1 persen (4,1 persen sangat kurus dan 7,0 persen kurus). Prevalensi sangat kurus meningkat dari tahun 2010 dengan prevalensi sangat kurus 2,0 persen (Riskesdas, 2010).

Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Provinsi Banten sebesar 10,4 persen, terdiri dari 7,9 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas). Empat Kota di Provinsi Banten memiliki prevalensi gemuk remaja di atas prevalensi provinsi dan nasional. Prevalensi tertinggi di Kota Tangerang (16,2%), Tangerang selatan (15,1%), Cilegon (13,8%), Serang (11,5%). Pada tahun 2010, prevalensi gemuk Provinsi Banten di atas prevalensi nasional (2,5%) yaitu 3,4 % (Riskesdas 2010).

Gizi seimbang bagi remaja adalah makanan yang di konsumsi remaja yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur serta beraneka ragam jenisnya. Umumnya, para orang tua kurang memperhatikan kegiatan makan anaknya lagi. Mereka beranggapan bahwa anak seusia ini sudah tahu kapan ia harus makan. Di samping itu, anak mulai banyak melakukan kegiatan di luar rumah, sehingga sulit untuk mengawasi jenis makanan apa saja yang mereka makan (Hasdianah, 2014).

Judarwanto (2000) menyatakan dalam masa tumbuh kembang remaja diperlukan perhatian khusus dalam mengkonsumsi makanannya. Menurut Muslimah (2009) apabila dilihat dari lamanya siswa berada di sekolah antara 5-6 jam, bagaimanapun juga siswa perlu untuk mengkonsumsi makanan. Biasanya di kalangan siswa-siswi sekolah, waktu istirahat kerap digunakan untuk membeli jajanan yang dijajakan pedagang kecil di sekitar sekolah (Savitri, 2009).

Remaja mempunyai kebiasaan makan di antara waktu makan, berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pilihan jenis makanan yang mereka lakukan lebih penting daripada tempat atau waktu makan (Soetardjo, 2011). Hasil penelitian Mumtahanah (2002) dalam Savitri (2009), terdapat 32,5% siswa perempuan dengan kebiasaan jajan terhadap makanan jajanan dengan kategori sering dan 33,1% siswa

laki-laki dengan kebiasaan jajan terhadap makanan jajanan dengan kategori sering. Hasil studi yang dilakukan oleh Savitri pada tahun 2009 terhadap 14 orang siswa SMP PGRI 1 Ciputat dan 15 orang siswa SMP YMJ Ciputat didapatkan bahwa 50% siswa selalu jajan pada saat ke sekolah (5 kali dalam seminggu), 29 % siswa sering jajan di sekolah (3 – 4 kali dalam seminggu), dan sisanya 21 % siswa kadang-kadang jajan di sekolah (1 – 2 kali seminggu). Hasil survey pada tahun 2005 sampai 2006 di Amerika, 83% remaja mengonsumsi jajanan setidaknya 1 kali dalam sehari (Rhonda, 2010 dalam Febriani, 2013).

Kebiasaan jajan yang dapat membentuk status gizi adalah kebiasaan jajan yang baik. Indikatornya adalah jenis makanan jajan yang dibeli adalah makanan yang mengandung zat gizi seperti jus buah, makanan yang mengandung sayuran, dan sebagainya. Kebiasaan jajan yang baik akan berdampak pada terpenuhinya kebutuhan gizi melalui asupan makanan yang dibeli pada saat jajan. (Ahmad, Waluyo & Fatimah, 2002).

Makanan jajanan berperan penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi selama berada di sekolah. Bahkan makanan jajanan menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari siswa saat sekolah (Aulia, 2012). Kontribusi makanan jajanan terhadap asupan energi dan protein pada remaja perkotaan yaitu sebesar 21% energi dan 10% protein (Cahanar dan Suhandi, 2006 dalam Aulia, 2012). Penelitian Ulya (2003), menyatakan bahwa kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari berkisar antara 10%-20%, yaitu energi dari makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 17,36%, protein 12,4%, 15,1% karbohidrat, dan lemak 21,1% terhadap konsumsi sehari. Tetapi, jajanan sering kali adalah makanan-makanan tinggi energi, rendah zat gizi yang mungkin memenuhi kebutuhan energi tetapi tidak memenuhi kebutuhan yang meningkat akan zat-zat gizi lainnya (More, 2014).

Aspek kesehatan akan positif bila anak dapat memilih makanan jajanan yang cukup nilai gizi dan terjamin akan kebersihannya (Sihadi, dalam Sulistyanto dkk, 2010). Makanan jajan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, akan mengancam kesehatan. Nafsu makan berkurang, dan jika berlangsung lama akan berpengaruh pada status gizi (Ahmad, Waluyo & Fatimah, 2002).

Keberadaan kantin sekolah juga memberikan peranan penting karena mampu menyediakan $\pm \frac{1}{4}$ konsumsi makanan keluarga karena keberadaan peserta didik di sekolah yang cukup lama. Disinilah pentingnya tersedia pangan yang sehat dan aman dikonsumsi di kantin sekolah. Namun dari 60% sekolah yang memiliki kantin, sebanyak 84,30% kantin belum memenuhi syarat kesehatan (Nuraida et al, 2014).

Menurut Herlian (2013) kantin sehat adalah sarana dan prasarana pendukung serta pengelolaannya mengedepankan pemenuhan gizi sesuai standar kesehatan. Kantin tersebut dapat menyediakan makanan dan minuman sehat, bergizi, pengolahannya higienis, sanitasi baik. Selain itu, bahan makanannya tidak mengandung bahan berbahaya seperti pewarna, pengawet, dan penyedap yang berlebihan serta aman untuk dikonsumsi.

Kriteria kantin sekolah sehat menurut Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) memiliki syarat antara lain (1) Ada persediaan air bersih untuk mengolah makanan, mencuci tangan dan mencuci peralatan makan, (2) Mempunyai tempat penyimpanan bahan makanan dan peralatan makan yang bebas dari serangga dan hewan pengerat, (3) Ada tempat khusus penyimpanan bahan bukan pangan (sabun cuci piring, cairan anti serangga) yang terpisah dari tempat penyimpanan bahan pangan, (4) Tempat yang bersih dan tertutup untuk pengolahan dan persiapan penyajian makanan, (5) Kasir berada di tempat khusus, (6) Mempunyai tempat pembuangan sampah, (7) Jajanan kemasan yang dijual belum kadaluarsa dan sudah ada sertifikasi BPOM.

Keberadaan kantin sehat sekolah selain sebagai sarana penyediaan jajanan sehat dan aman juga menjadi media penyebaran informasi dalam mewujudkan pesan-pesan kesehatan (Nuraida et al, 2014).

MTs Negeri Tangerang 2 Pamulang meraih juara pertama lomba sekolah sehat tingkat nasional pada tahun 2010 dan memiliki kantin sehat, sedangkan MTs Islamiyah Ciputat belum memiliki kantin sehat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik ingin mengetahui perbedaan kebiasaan jajan, asupan jajan dan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat.

1.2. Identifikasi Masalah

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Menurut Roberts dan Williams (2000) dan Brown (2005), status gizi remaja berhubungan dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah asupan energi dan zat gizi lainnya, jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan konsumsi serat (buah dan sayur), aktifitas fisik, perilaku merokok, dan faktor genetik yaitu status gizi orang tua.

Konsumsi energi dan zat gizi dipengaruhi oleh umur, berat badan, tinggi badan, pola dan kebiasaan makan, serta pendapatan. Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktifitas fisik (Kartosapoetra dan Marsetyo, 2005). Konsumsi, jumlah dan jenis pangan dipengaruhi oleh banyak faktor. Konsumsi makanan oleh masyarakat atau keluarga bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, distribusi dalam keluarga, dan kebiasaan makan secara perorangan. Hal ini bergantung juga pada pendapatan, agama, adat kebiasaan, dan pendidikan (Almatsier, 2003).

Asupan zat gizi sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan pola makan remaja itu sendiri. kebiasaan makan yang diperoleh pada masa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut (Arisman, 2008). Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi pada remaja. Selain itu tidak sedikit remaja yang makan berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas atau sebaliknya remaja yang membatasi makan karena kecemasan akan bentuk tubuh sehingga mengalami kekurangan gizi (Badriah, 2011).

Kebiasaan jajan anak merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan seperti frekuensi makan, jenis makanan, kepercayaan terhadap makanan (pantangan), dan cara pemilihan makanan (Syafitri, Hidayat dan Yayuk et al, 2009).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh karakteristik siswa yang meliputi umur dan jenis kelamin. Selain karakteristik remaja, para penjaja makanan di kantin juga faktor

yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan jajanan siswa melalui ketersediaan jajanan.

Perilaku kebiasaan konsumsi makanan jajanan dapat mempengaruhi kebiasaan jajan siswa dapat mempengaruhi. Kebiasaan jajan yang dilakukan oleh siswa dapat meliputi jenis jajanan, jumlah dan frekuensi jajan, sehingga dapat mempengaruhi asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh siswa. Asupan zat gizi yang dikonsumsi siswa dapat mempengaruhi keadaan status gizi tiap individu siswa.

Pada penelitian ini, penulis ingin mempelajari dan menganalisis perbedaan kebiasaan jajan, asupan jajan dan status gizi berdasarkan tipe sekolah.

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang maka perumusan masalah pada penelitian ini disusun sebagai berikut:

- a. Bagaimana karakteristik responden berdasarkan usia?
- b. Bagaimana frekuensi jajan makanan utama, snack dan minuman di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat?
- c. Bagaimana jumlah jenis jajan makanan utama, snack dan minuman di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat?
- d. Bagaimana asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat jajan di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat?
- e. Bagaimana status gizi menurut di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat?
- f. Bagaimana perbedaan frekuensi jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah?
- g. Bagaimana perbedaan jumlah jenis jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah?
- h. Bagaimana perbedaan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat makanan jajanan menurut tipe sekolah?
- i. Bagaimana perbedaan status gizi pada siswa menurut tipe sekolah?

1.4. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kebiasaan jajan, asupan jajan dan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat.

b. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia.
- b. Mengidentifikasi frekuensi jajan makanan utama, snack dan minuman di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat.
- c. Mengidentifikasi jumlah jenis jajan makanan utama, snack dan minuman di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat.
- d. Mengidentifikasi asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat jajan di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat.
- e. Mengidentifikasi status gizi menurut di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat.
- f. Menganalisa perbedaan frekuensi jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah.
- g. Menganalisa perbedaan jumlah jenis jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah.
- h. Menganalisa perbedaan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat makanan jajanan menurut tipe sekolah.
- i. Menganalisa perbedaan status gizi pada siswa menurut tipe sekolah.

1.5. Hipotesis Penelitian

- a. Ho: Tidak ada perbedaan frekuensi jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah.

Ha: Ada perbedaan frekuensi jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah.

- b. Ho: Tidak ada perbedaan jumlah jenis jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah.
Ha: Ada perbedaan jumlah jenis jajan makanan utama, snack dan minuman menurut tipe sekolah.
- c. Ho: Tidak ada perbedaan rata-rata asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat jajan menurut tipe sekolah.
Ha: Ada perbedaan rata-rata asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat jajan menurut tipe sekolah.
- d. Ho: Tidak ada perbedaan status gizi menurut tipe sekolah.
Ha: Ada perbedaan status gizi menurut tipe sekolah.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi tentang memilih makanan jajanan yang baik dan aman agar dan aman, agar kebutuhan zat gizinya dapat terpenuhi.

b. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi para guru dalam menghimbau dan menetapkan peraturan mengenai makanan jajanan yang sehat bagi para siswa untuk mengantisipasi munculnya masalah gizi, karena pada dasarnya, penindak lanjutan masalah keamanan jajanan anak sekolah tidak lepas dari partisipasi pihak sekolah.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam memahami perbedaan status gizi siswa yang mempunyai kebiasaan konsumsi jajan di MTs Negeri 1 Kota Tangerang

Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat serta sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.7. Keterbaruan Penelitian

| Peneliti | Publikasi | Judul | Keterangan |
|------------------------------|--|--|--|
| Pramono dan Sulchan (2014) | Jurnal Gizi Indonesia | Kontribusi Makanan Jajanan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Semarang | Menyatakan bahwa prevalensi kejadian obesitas pada remaja sebanyak 7,3%. Kontribusi energi (kkal/hari) makanan jajanan pada remaja obes lebih tinggi dibanding remaja yang tidak obes. Remaja dengan kontribusi makanan jajanan > 300 kkal/hari mempunyai resiko 3,2 kali lebih besar mengalami obesitas dibanding remaja yang mengkonsumsi makanan jajanan ≤ 300 kkal/hari. |
| Boon, Sedek dan Kasim (2012) | American Journal of Food and Nutrition | Association Between Snacking Patterns, Energy and Nutrient Intakes, and Body Mass Index Among School Adolescents in Kuala Lumpur | Menyatakan asupan camilan lebih banyak karbohidrat dibandingkan dengan protein dan lemak. Pola mengemil memiliki dampak terhadap asupan energi dan zat gizi tetapi tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT remaja dengan makan dan pola ngemil. |
| Aini, Syarifatun Nur (2013) | Unnes Journal of Public Health | Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan | Sebanyak 21 siswa (70%) dalam sehari mengkonsumsi kudapan sebanyak 4-6 kali. Ada hubungan antara frekuensi kudapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan. |

1.8. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di MTs Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan MTs Islamiyah Ciputat.