

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja yang sehat menjadi aset bangsa yang sangat berharga bagi kelangsungan pembangunan di masa mendatang. Status kesehatan remaja merupakan hal yang perlu dipelihara dan ditingkatkan agar dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, tangguh dan produktif serta mampu bersaing (Kemenkes, 2009). Masa remaja merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui sebelum seseorang menjadi dewasa. Tahap remaja adalah masa transisi antara anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi pacu tumbuh (*grown spurt*), timbulnya ciri-ciri sekunder, tercapainya fertilitas, dan terjadi perubahan-perubahan psikologi serta kognitif (Mughtar, Julia, dan Gamayanti, 2011).

Remaja dibagi menjadi 3 periode, yaitu remaja awal, pertengahan dan akhir (Yulia *et al.*, 2014). Pada remaja awal umumnya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kebutuhan gizi remaja awal cukup besar, karena pada usia ini mengalami pertumbuhan yang pesat. Selain itu remaja juga memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Dongoran, Siagian dan Lubis, 2015). Pada masa remaja terjadi pula peningkatan berat badan, otot, serta perubahan biokimia dan hormonal. Perubahan ini terjadi baik remaja laki-laki maupun perempuan, dengan pertumbuhan seperti ini maka harus diimbangi dengan pola makan yang baik agar tidak terjadi masalah gizi (Robert dan Posangi, 2013).

Masalah gizi secara umum pada remaja di Indonesia salah satunya yaitu, kekurangan zat gizi makro dan mikro. Kurang zat gizi makro pada umumnya disebabkan oleh kekurangan asupan energi dan protein dibanding kebutuhannya yang menyebabkan gangguan kesehatan, sedangkan kurang zat gizi mikro disebabkan kekurangan zat gizi seperti vitamin dan mineral (Adisasmito, 2008).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2010, rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk dengan umur 13-15 tahun (usia pra remaja) berkisar antara 67,9% - 84,7%. Persentase penduduk usia pra remaja yang mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal di Provinsi Banten adalah sebesar 46%, dan rata-rata kecukupan konsumsi protein pra remaja usia 13-15 tahun berkisar antara 67,9% - 125,6%. Persentase pra remaja usia 13-15 tahun yang mengonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal 38,1%. Di Provinsi Banten, persentase penduduk usia pra remaja yang mengonsumsi kebutuhan protein dibawah kebutuhan minimal sebesar 35,7%.

Kekurangan zat gizi makro dan mikro muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi yang dianjurkan (Aini, 2012). Ketidakseimbangan antara asupan makanan dan penggunaan zat gizi yang terkandung untuk keperluan metabolisme tubuh akan mengganggu fungsi metabolisme tersebut. Kekurangan zat gizi akan menyebabkan status gizi kurang atau gizi buruk. Sebaliknya kelebihan zat gizi akan menyebabkan status gizi lebih, yang ditandai dengan kegemukan dan sangat gemuk atau obesitas (Azwar, 2004).

Kegemukan pada remaja diakibatkan oleh ketidakseimbangan metabolisme energi yang berkaitan dengan penyimpanan lemak tubuh yang berlebih di jaringan adiposa, yang berhubungan dengan status kesehatan dan psikososial (Akhriani, Fadhilah, dan Kurniasari, 2016). Kekurangan atau kelebihan zat gizi pada seseorang dapat terjadi secara spesifik sesuai pola makan orang tersebut, yang dapat menimbulkan penyakit tertentu.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2013, secara nasional prevalensi pendek pada remaja umur 13-15 tahun adalah 35,1% (13,8% sangat pendek dan 21,3% pendek), prevalensi kurus adalah sebesar 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus), dan prevalensi gemuk adalah sebesar 10,8% (8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk).

Masalah gizi lainnya pada remaja berkaitan dengan pola makan kurang teratur yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas terutama dari kegiatan di sekolah (Sutyawan dan Setiawan, 2013). Menurut Barnes *et al.* (2007), masa remaja menghabiskan waktu di sekolah selama kurang lebih delapan jam dalam satu hari atau sepertiga dalam waktu sehari, oleh karena itu asupan gizi remaja perlu diperhatikan terutama mereka yang banyak menghabiskan waktu di sekolah.

UU No 23 pasal 11 tahun 1992 tentang kesehatan menyebutkan bahwa penyelenggaraan kesehatan dilaksanakan melalui berbagai kegiatan, salah satunya perbaikan gizi, dalam rangka perbaikan gizi masyarakat, pemerintah menetapkan program pembangunan nasional bidang pembangunan sosial dan budaya. Salah satu kegiatan pokok program itu adalah melakukan perbaikan gizi di sekolah (Sinaga, 2016). Salah satu perbaikan gizi sekolah yang sudah mulai diterapkan di Indonesia adalah dengan pemberian makan siang di sekolah *full day*. Menurut Prasetyo dan Gunanti (2013), sekolah dengan sistem *full day* terdapat salah satu fasilitas yaitu memberikan selingan pagi dan makan siang (*school feeding*) yang dirasa sangat penting bagi siswa.

Makanan yang disediakan oleh penyelenggaraan makan siang di sekolah harus dapat menyumbang energi sekitar sepertiga dari kecukupan harian remaja yang dianjurkan baik untuk energi maupun zat gizi makro. Menurut Drajat Martianto (2006) merekomendasikan kontribusi energi dan zat gizi sarapan sebanyak 25%, makan siang 30%, makan malam 25% dan makan selingan pagi dan sore masing-masing 10% ((Rohayati dan Zainafree, 2014). *School feeding* diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi seperti energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang di butuhkan oleh siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa yang sangat membutuhkan pasokan makanan bergizi untuk mempertahankan kecerdasan (Ayudianningsih, 2016). Selain itu pemberian makan siang kepada siswa juga bertujuan agar siswa dapat terkontrol makan siangnya sehingga memiliki tenaga untuk melanjutkan pelajaran hingga sore hari (Dongoran, Siagian dan Lubis, 2015).

Di beberapa negara maju, pemberian makan di sekolah merupakan salah satu cara memperbaiki gizi anak sekolah (Dongoran, Siagian dan Lubis, 2015). Di negara berkembang penyelenggaraan makan di sekolah dimulai dan didukung oleh *World Food Program* (WFP) dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), khususnya di negara-negara berkembang untuk mengatasi anak-anak yang mengalami kelaparan dan malnutrisi (Nkhoma *et al.*, 2013). Doddy Izwardy (2016), mengemukakan sekolah swasta sudah menerapkan program makan siang di sekolah, karena pihak sekolah tahu, anak yang sehat, belajar dengan giat, bisa mendapatkan anak-anak berkualitas (Prawira, 2016).

Sekolah swasta di kota Tangerang Selatan yang menyediakan makan siang bagi para siswanya adalah SMP Islam Terpadu Cordova dan SMP Islam Al-Syukro dengan sistem pendidikan waktu yang lebih panjang (*full day*). Pihak sekolah memberi kebebasan memilih kepada para siswa dan orangtua siswa untuk mengikuti atau tidak mengikuti fasilitas makan siang yang disediakan oleh pihak penyelenggara makan siang di sekolah. Pada SMP Islam Terpadu Cordova lebih banyak siswa yang tidak mengikuti fasilitas makan siang di sekolah, sehingga mereka memilih membawa bekal makan siang dari rumah. Hal berbeda pada SMP Islam Al-Syukro, yang siswanya lebih banyak mengikuti fasilitas makan siang yang disediakan pihak sekolah. Aktifitas di sekolah yang padat, diharapkan makan siang dari penyelenggara makan di sekolah dan bekal makanan yang dibawa tersebut dapat mencukupi energi dan zat gizi makan siang sebanyak 30% dari kebutuhan sehari. Selain makan siang siswa juga harus tercukupi asupan zat gizi diluar jam makan utama, dikarenakan rentang waktu antara makan pagi, siang dan malam yang relatif panjang, oleh karena itu siswa memerlukan asupan gizi tambahan di antara waktu makan tersebut. Asupan zat gizi tambahan yang berupa makanan selingan ini biasanya diperoleh siswa dari makan jajanan, hal ini dikarenakan adanya waktu istirahat 2-3x dalam sehari di sekolah, menjadikan siswa kerap memanfaatkan waktu istirahatnya untuk membeli jajanan. Asupan

dari makan jajanan ini diharapkan mampu mencukupi energi dan zat gizi makan selingan sebanyak 20% dari kebutuhan sehari.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti perbedaan asupan energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi berdasarkan pemilihan makan siang di sekolah *full day* pada remaja di SMP Islam Terpadu Cordova dan SMP Islam Al-Syukro Tangerang Selatan Tahun 2017.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dirumuskan suatu masalah apakah ada perbedaan asupan energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi berdasarkan pemilihan makan siang di sekolah *full day* pada remaja di SMP Islam Terpadu Cordova dan SMP Islam Al-Syukro Tangerang Selatan Tahun 2017.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan asupan energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi berdasarkan pemilihan makan siang di sekolah *full day* pada remaja di SMP Islam Terpadu Cordova dan SMP Islam Al-Syukro Tangerang Selatan Tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini :

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin)
- b. Untuk mengidentifikasi kontribusi energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi makan siang berdasarkan angka kecukupan gizi menurut jenis kelamin
- c. Untuk mengidentifikasi kontribusi energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi makan jajanan berdasarkan angka kecukupan gizi menurut jenis kelamin

- d. Untuk menganalisis perbedaan total asupan energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi berdasarkan pemilihan makan siang di sekolah
- e. Untuk menganalisis perbedaan total asupan energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi berdasarkan makan jajanan di sekolah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama menempuh pendidikan S1 Ilmu Gizi serta menambah pengetahuan, pengalaman selama penelitian berlangsung.

2. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai media informasi dan pengetahuan bagi responden tentang asupan energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi makan siang dan jajanan.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi tentang zat gizi pada penyelenggaraan makan siang dan bekal di sekolah, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan evaluasi pihak sekolah untuk mengembangkan program pendidikan gizi bagi siswa dan intervensi yang tepat dalam upaya peningkatan kualitas penyelenggaraan makan siang dan bekal yang dibawa siswa di sekolah.

4. Bagi Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi referensi karya tulis penelitian, dan sebagai pembanding penelitian selanjutnya khususnya

yang berhubungan dengan asupan energi, zat gizi makro dan mikro
school feeding

E. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan penelitian

| No. | Nama Penelitian | Tahun | Judul Penelitian | Rancangan Penelitian | Hasil |
|-----|----------------------------------|-------|---|-----------------------------|---|
| 1. | Luthfi Rakhmawati | 2009 | Kontribusi Makanan Di Sekolah dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bogor | <i>Cross sectional</i> | Ada hubungan antara siswa penyelenggaraan makan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi. |
| 2. | Niken Putri Sukendro dan Sunarti | 2012 | Perbedaan Asupan Energi dan Protein Pada Siang Hari Antara Anak Taman Kanak-Kanak Di Sekolah Dengan Model <i>School Feeding</i> dan <i>Non School Feeding</i> | <i>Quasi eksperimen tal</i> | Tidak ada perbedaan asupan energi dan protein pada siang hari antara anak Taman Kanak-kanak (TK) di sekolah dengan model <i>school feeding</i> dan <i>non school feeding</i> ($p > 0.05$). |
| 3. | Sunarti | 2013 | Perbedaan Asupan Energi, Protein dan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah di Sekolah Dengan Model <i>School Feeding</i> dan <i>Non School Feeding</i> | <i>Cross sectional</i> | Ada perbedaan asupan energi, protein dan status gizi (<i>z - score</i>) pada anak usia pra sekolah dengan model <i>school feeding</i> dan <i>non school feeding</i> (<i>p value</i> : 0,000) |

| No. | Nama Penelitian | Tahun | Judul Penelitian | Rancangan Penelitian | Hasil |
|-----|--|-------|--|------------------------|---|
| 4. | Siti Nuraini Dongoran, Albiner Siagian, dan Zulhaida Lubis | 2015 | Kecukupan Energi dan Protein serta Status Gizi Siswa SMP yang Mendapat Makan Siang dan Tidak Mendapat Makan Siang dari Sekolah Dengan Sistem <i>Fullday School</i> | <i>Cross sectional</i> | Ada perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, dan status gizi siswa SMP yang mendapat makan Siang dan tidak mendapat makan siang dari Sekolah dengan sistem <i>fullday School</i> ($p < 0,05$) |

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain adalah meneliti perbedaan asupan energi, zat gizi makro, serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi berdasarkan pemilihan makan siang di sekolah. Penelitian sebelumnya dilakukan di Sekolah Siti Hajar *Full day School* dan Al-Ulum Terpadu *Islamic School*, sedangkan peneliti akan melakukan penelitian di SMP Islam Terpadu Cordova dan SMP Islam Al-Syukro Tangerang Selatan.