

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi pada dasarnya dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu asupan dan penyakit infeksi. Pemenuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan karena pada masa tersebut remaja mengalami peningkatan kebutuhan gizi yang mendukung tumbuh dan kembang secara fisik maupun psikis, membutuhkan zat gizi khusus terkait dengan aktivitas olahraga, gangguan makan, diet ketat, konsumsi obat-obatan, serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan (Rachmi et al., 2021).

Prevalensi status gizi nasional berdasarkan hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) provinsi Sumatera Utara tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U anak usia 16-18 tahun di Kota Medan untuk kategori normal sebesar 80,45 persen, kategori gemuk 9,36 persen, kategori obesitas sebanyak 6,56 persen, dan kategori kurus sebesar 3,63 persen.

Salah satu hal yang berhubungan dengan status gizi dan berkaitan dengan asupan adalah perilaku jajan. Perilaku jajan diartikan sebagai tindakan dalam mencari, memilih, dan membeli jajanan yang tersedia di sekitar sekolah. Perilaku jajan siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Perilaku jajan yang positif berhubungan dengan status gizi yang baik. Perilaku jajan dapat dikatakan positif apabila siswa mampu memilih jajanan yang mengandung gizi,

bersih, dan sehat untuk tubuh ketika dikonsumsi. (Nasriyah, Kulsum & Trisanti, 2021). Pemilihan jajanan yang bersih dan mengandung gizi dapat dilakukan dengan memperhatikan lokasi berjualan serta alat dan bahan yang digunakan.

Jajanan seperti bakwan, bakso, sosis, dan gorengan yang sering dikonsumsi siswa merupakan jenis makanan yang diolah menggunakan minyak goreng dan mengandung karbohidrat tinggi termasuk pada jenis makanan dengan densitas energi yang tinggi. Selain itu penggorengan dengan minyak yang sama secara berulang-ulang juga berpengaruh terhadap kandungan lemak dan tentunya menambah jumlah energi pada makanan tersebut.

Makanan dengan densitas energi tinggi umumnya adalah makanan yang mengandung lemak dan karbohidrat yang tinggi dan mengandung sedikit air. Densitas energi merupakan jumlah energi yang terdapat dalam makanan berdasarkan berat makanan dengan satuan kkal/g. jika seseorang berlebih mengkonsumsi makanan yang mengandung densitas energi tinggi maka akan mengalami kegemukan obesitas (Safitri et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi (Oktober 2022) yang dilakukan pada 15 orang siswa kelas XI di SMA Swasta Budisatrya Medan dengan melakukan pengukuran status gizi diperoleh bahwa sebesar 33,33 persen siswa termasuk status gizi gemuk, 26,67 persen siswa termasuk status gizi normal, 20 persen siswa termasuk status gizi kurus, dan 13,33 persen siswa termasuk status gizi obesitas. Jika dibandingkan dengan prevalensi di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi status gizi siswa kategori gemuk lebih tinggi di SMA Swasta Budisatrya dibandingkan dengan Provinsi Sumatera Utara.

Selain itu, hasil wawancara terhadap wakil kepala sekolah menyatakan bahwa pihak sekolah belum mempunyai aturan terhadap kantin ataupun pedagang jajanan di sekitar sekolah. Hal ini membuat pedagang jajanan bebas berdagang di luar halaman sekolah dengan menggunakan gerobak dan sepeda motor. Jenis jajanan yang paling banyak di sekolah tersebut yaitu bakso goreng, sosis goreng, bakso kuah, gorengan, dan es serbuk. Selain itu, terdapat juga jajanan seperti pecal, salad buah, dan kebab yang dijual di kantin sekolah.

Banyaknya pedagang yang berjualan membuat tingginya persaingan sehingga para pedagang lebih mementingkan keuntungan tanpa memperhatikan keamanan dan kesehatan pembeli. Bahan makanan yang digunakan kurang berkualitas dilihat dari saos yang berwarna merah mencolok dan minyak goreng yang sudah menghitam. Banyaknya jajanan yang dijual memudahkan siswa untuk membeli jajanan hanya sesuai dengan keinginannya tanpa memperhatikan keamanan, kebersihan, dan zat gizi. Hal ini diperkuat dengan tidak ada larangan dari pihak sekolah untuk membeli jajanan tersebut. Jika hal ini terus dibiarkan maka akan membuat perilaku jajan siswa menjadi buruk dan berpengaruh terhadap asupan yang dikonsumsi sehingga membuat status gizi menjadi tidak normal.

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul **“Hubungan Densitas Energi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Remaja SMA Swasta Budisatrya Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi gizi lebih.
2. Tingginya konsumsi jajan dengan densitas energi tinggi.
3. Kantin yang tersedia belum sesuai dengan anjuran Kemendikbud.
4. Belum tersedianya aturan mengenai kantin/jajanan sehat di sekolah.
5. Banyak terdapat pedagang jajanan yang kurang bersih di sekitar sekolah.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Karakteristik dibatasi pada jenis kelamin responden, uang saku, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, dan besar keluarga.
2. Densitas energi yang dihitung pada penelitian ini adalah densitas energi pada makanan dan minuman.
3. Perilaku jajan dibatasi pada pengetahuan jajan, sikap jajan, dan tindakan memilih jajan.
4. Status gizi dibatasi pada kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas dengan indikator IMT/U.
5. Subjek penelitian dibatasi hanya pada siswa kelas XI di SMA Swasta Budisatrya.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa?
2. Bagaimana densitas energi siswa?
3. Bagaimana perilaku jajan siswa?
4. Bagaimana status gizi siswa?
5. Bagaimana hubungan antara densitas energi dengan status gizi siswa?
6. Bagaimana hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi siswa?
7. Bagaimana hubungan antara densitas energi dan perilaku jajan dengan status gizi siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik siswa (jenis kelamin, uang saku, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, dan besar keluarga).
2. Densitas energi siswa.
3. Perilaku jajan siswa.
4. Status gizi siswa.
5. Hubungan antara densitas energi dengan status gizi siswa.
6. Hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi siswa.
7. Hubungan antara densitas energi konsumsi dan perilaku jajan dengan status gizi siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi manajemen dan untuk evaluasi kinerja program pengawasan jajanan sekolah serta dapat dijadikan bahan perencanaan program. Bagi sekolah agar menyediakan jajan yang sehat melalui kantin sekolah. Kemudian sebagai informasi pada remaja untuk memperhatikan jajanan agar terciptanya kebijakan tentang jajanan terkait program “Gerakan Menuju Sehat” dengan mempromosikan jajanan dengan gizi seimbang.

