

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan metabolisme tubuh akan mempengaruhi keadaan status gizi. Gambaran pemenuhan gizi suatu individu atau kelompok dapat diketahui dengan cara melihat status gizinya, bila mengalami pengurangan dan kelebihan pemenuhan gizi di dalam tubuh maka berakibat pada sumber daya manusia (Charina *et al*, 2022).

Masalah yang dialami usia remaja diantaranya adalah gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Padahal periode remaja menjadi salah satu tahapan kehidupan seseorang dimana pertumbuhan berat badan dan tinggi badan mengalami puncaknya. Kategori status gizi pada remaja digolongkan menjadi lima macam yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas (Kesuma *et al*, 2020).

Prevalensi status gizi di kota Pematangsiantar pada kategori umur 16-18 tahun untuk status gizi kategori kurus sebesar 11,67 persen dan status gizi kategori gemuk sebesar 13,87 persen. Dari data tersebut kota Pematangsiantar merupakan kota/kabupaten yang tertinggi kedua setelah kota Tebing Tinggi adalah prevalensi status gizi kategori kurus dari kota/kabupaten yang ada di Sumatera Utara (Kemenkes, 2019).

Masalah gizi yang berkaitan dengan status gizi dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik, hal ini terjadi karena ketidakseimbangan antara konsumsi dengan kecukupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan yang baik adalah pola makan dengan gizi seimbang. (Utami *et al*, 2020).

Pola makan sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari karena pola makan mempengaruhi kerja organ, fungsi, dan kesehatan tubuh. Jika pola makan tidak dijalankan dengan baik maka akan berpengaruh pada keadaan tubuh, contohnya mengonsumsi makanan secara berlebihan akan menyebabkan kegemukan atau obesitas yang dapat menjadi berbagai macam penyakit, sedangkan jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi dapat menjadi penyebab tubuh tidak sehat dan badan tampak kurus (Kusumadila, 2021).

Pola makan dapat diketahui melalui pola konsumsi individu atau kelompok. Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan di Kota Pematangsiantar untuk kelompok makanan dengan rata-rata pengeluaran tertinggi pada tahun 2021 adalah *fast food* (28,73 persen). Sebaliknya, rata-rata pengeluaran untuk buah-buahan adalah terendah (6,14 persen). Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2011-2021) terjadi perubahan pola makan. Rata-rata kelompok padi-padian dan ikan menurun dalam konsumsi makanan utama, masing-masing sebesar 4,38 persen dan 2,55 persen.

Pola makan berhubungan erat dengan mengonsumsi makanan utama. Konsumsi makanan utama terkadang tidak cukup dilakukan beberapa orang dalam menangani rasa lapar, sehingga alternatif yang dipilih adalah mengonsumsi *snack*

atau jajanan. Konsumsi jajanan dapat memberikan dampak baik dan buruk, tergantung dengan jenis jajan yang dipilih. Saat ini sebagian besar jajanan yang memiliki jumlah energi dan lemak tinggi serta bagaimana cara mengonsumsinya akan memberi dampak yang buruk bagi status gizi (Melani *et al*, 2022).

Tren jajanan semakin meningkat yang diketahui lebih dari 27 persen kalori harian diperoleh dengan mengonsumsi jajanan. Semakin beragam jenis jajanan yang menarik dan ditawarkan dengan harga murah maka seseorang akan memilih mengonsumsi jajanan. Hasil survei yang dilakukan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2014 menunjukkan persentase pangan jajanan anak sekolah yang memenuhi syarat mencapai 76,18 persen dan masih dibawah standar 90 persen, akibat persentase jajanan tersebut berpengaruh pada perilaku memilih jajanan (Zogara, 2020).

Perilaku memilih jajanan berkaitan terhadap kualitas jajanan dan berhubungan dengan status gizi. Penelitian Yani & Reynaldi (2022) yang menunjukkan terdapat hubungan antara sikap dan tindakan tentang makanan jajanan dengan status gizi. Kesadaran diri terhadap konsumsi jajan menjadi perilaku yang dibutuhkan karena adanya kemudahan untuk mengakses jajanan yang membuat beberapa orang cenderung menyukai konsumsi jajanan. Kebiasaan jajan yang tinggi akan berdampak pada rasa cepat kenyang dan timbulnya rasa tidak ingin makan makanan utama dengan gizi seimbang. Maka dari itu perlunya memperhatikan kuantitas dan kualitas jajanan (Purwanti *at al*, 2022).

Hasil observasi yang dilakukan (Maret, 2022) di SMK Negeri 3 Pematangsiantar menunjukkan meskipun terdapat kantin yang menyediakan menu

makan yang lebih baik dari pada jajanan di sekitar sekolah, namun masih banyak siswa memilih jajanan di lingkungan sekolah yang dijual oleh pedagang kecil. Selain itu, dapat dilihat dari kondisi fisik siswa SMK Negeri 3 Pematangsiantar, terdapat siswa yang memiliki bobot badan obesitas dan kurus yang dapat mempengaruhi status gizi.

Pada Observasi kedua (Juli, 2022) melalui *google form* menunjukkan 60 persen siswa lebih suka membeli jajanan di luar sekolah yang dijual oleh pedagang kaki lima dan sebesar 40 persen siswa suka membeli jajanan di kantin sekolah. Beberapa jenis jajanan di luar sekolah yang dijual oleh pedagang kaki lima diantaranya telur gulung, bakso goreng, bakso bakar, nugget goreng, kornet goreng, bakwan, cilok, tahu bakso, batagor, martabak telur, otak-otak, siomay, dan keripik. Dilihat dari jenis jajanan di luar sekolah rata-rata mengandung lemak yang banyak dalam proses pembuatan jajanan tersebut dan rata-rata penjual menyediakan saus untuk menambah rasa makanan.

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul **“Hubungan Perilaku Memilih Jajanan dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa SMK Negeri 3 Pematangsiantar”**.

Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingginya prevalensi status gizi obesitas.
2. Tingginya prevalensi status gizi kurang.
3. Rendahnya perilaku memilih jajanan.

4. Rendahnya pengetahuan memilih kualitas jajanan.
5. Rendahnya pola makan pada remaja.
6. Ketidakseimbangan antara konsumsi jajanan dengan kecukupan asupan.

Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Perilaku memilih jajanan dibatasi pengetahuan jajanan, sikap memilih jajanan, dan tindakan memilih jajanan.
2. Pola makan dibatasi pada jenis makan dan jumlah (porsi) makan, dan kebiasaan makan.
3. Status gizi dibatasi pada gizi buruk, gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas.
4. Subjek penelitian dibatasi siswa kelas X jurusan Tata Boga di SMK Negeri 3 Pematangsiantar.

Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana karakteristik keluarga (usia ayah dan ibu, jenis kelamin, pendidikan ayah dan ibu, jenis pekerjaan ayah dan ibu, besar keluarga, dan uang saku)?
2. Bagaimanakah perilaku siswa dalam memilih jajanan?
3. Bagaimanakah pola makan siswa?
4. Bagaimanakah status gizi siswa?
5. Bagaimanakah hubungan perilaku memilih jajanan dengan status gizi siswa?

6. Bagaimanakah hubungan pola makan dengan status gizi siswa?
7. Bagaimanakah hubungan perilaku memilih jajanan dan pola makan dengan status gizi siswa?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik keluarga (usia ayah dan ibu, jenis kelamin, pendidikan ayah dan ibu, jenis pekerjaan ayah dan ibu, besar keluarga, dan uang saku).
2. Perilaku siswa dalam memilih jajanan.
3. Pola makan siswa.
4. Status gizi siswa.
5. Hubungan perilaku memilih jajanan dengan status gizi siswa.
6. Hubungan pola makan dengan status gizi siswa.
7. Hubungan perilaku memilih jajanan dan pola makan dengan status gizi siswa.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi manajemen sekolah dan untuk evaluasi kinerja program pengawasan jajanan sekolah dan program pemantauan status gizi serta dapat dijadikan bahan perencanaan program agar berjalan sesuai dengan target yang direncanakan. Bagi sekolah agar menyediakan jajanan yang sehat melalui kantin sekolah. Kemudian sebagai informasi pada siswa untuk memperhatikan jajanan yang sehat.