

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, di mana kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan. Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja mampu memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal, sehingga sebagian besar di antaranya berisiko mengalami masalah gizi, salah satunya adalah *underweight* atau gizi kurang (Utami et al., 2024). *Underweight* pada remaja merupakan permasalahan gizi multi dimensi yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah asupan makanan yang menentukan kecukupan zat gizi tubuh. Kondisi *underweight* dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan intelektual remaja, serta meningkatkan risiko terjadinya kematian (Karno et al., 2024). Prevalensi *underweight* remaja di Indonesia masih tergolong cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian. Kondisi *underweight* juga mencerminkan adanya ketidakseimbangan asupan dan kebutuhan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu (Rahmatia et al., 2024).

Food and Agriculture Organization (2024) melaporkan bahwa sekitar 733 juta penduduk di dunia mengalami gizi kurang, dan sebagian besar terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia (FAO, 2024). Berdasarkan klasifikasi WHO ditetapkan bahwa prevalensi *underweight* dikategorikan menjadi empat tingkatan, yaitu rendah (<5%), ringan (5–9%), sedang atau *moderate* (10–14%), dan tinggi atau serius ($\geq 15\%$). Berdasarkan (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi remaja

usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus sebesar 7,6% secara nasional, dan 4,6% di tingkat Provinsi Sumatera Utara.

Kelompok remaja menjadi salah satu kelompok yang paling rentan mengalami *underweight* karena berada dalam fase percepatan pertumbuhan (*growth spurt*). Pada masa ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung aktivitas sehari-hari. *Underweight* terjadi ketika asupan energi yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga memicu defisit energi yang berujung pada penurunan berat badan. (Sari & Khatimah, 2024). Kondisi ini banyak dialami oleh remaja akibat pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang. Remaja dengan keadaan *underweight* memiliki dampak terhadap pertumbuhan fisik, mental, intelektual maupun sosial yang dapat mengganggu kemampuan belajar, produktivitas dan konsentrasi (Karno et al., 2024).

Asupan energi merupakan salah satu faktor determinan langsung terhadap kejadian *underweight*. Hubungan ini dijelaskan melalui konsep *energy balance* atau keseimbangan energi, yaitu antara energi yang masuk (*energy intake*) yang diperoleh dari konsumsi makanan dan energi yang keluar (*energy expenditure*) yang mencakup metabolisme basal dan aktivitas fisik. Ketika asupan energi lebih rendah dari kebutuhan tubuh, maka akan terjadi penurunan massa lemak dan massa otot sehingga berat badan menurun (Jannah et al., 2024). Hasil penelitian Limboto et al (2024) di SMA Negeri 7 Manado menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat asupan energi dalam kategori defisit berat yaitu sebanyak 79 responden atau 87,8 persen. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden belum memenuhi kebutuhan energi harian.

Di samping rendahnya asupan energi secara keseluruhan, kebiasaan sarapan juga merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian *underweight* pada remaja. Sarapan menyumbang 15-30% dari total kebutuhan gizi (Hardiansyah & Supariasa, 2022), sehingga ketika sarapan dilewatkan secara rutin, tubuh akan mengalami defisit energi yang tidak terkompensasi oleh makan siang dan malam. Kondisi ini terjadi karena tubuh memiliki kapasitas yang terbatas dalam menampung asupan makanan pada satu waktu, sehingga remaja akan sulit mengganti seluruh energi yang hilang di pagi hari pada waktu makan berikutnya (Rahmatia et al., 2024). Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, tubuh akan menggunakan cadangan energi berupa glikogen dan lemak, hingga protein jaringan sebagai sumber energi alternatif (Amelia et al., 2025). Hasil penelitian Rahmatia et al. (2024) di SMP Negeri 2 Kota Jambi ditemukan sebanyak 43,1 persen siswi memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik dan pada kelompok yang sama ditemukan prevalensi *underweight* sebesar 31 persen. Tingginya proporsi kebiasaan sarapan yang tidak baik disertai dengan masih ditemukannya kasus gizi kurang menunjukkan adanya kecenderungan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan berhubungan dengan peningkatan risiko terjadinya *underweight* pada remaja.

Berdasarkan hasil observasi penulis (Januari, 2026) kepada siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Labuhan Deli sebanyak 15 orang. Setelah dilakukan pengukuran status gizi diperoleh 6 siswa (40%) dengan status gizi *underweight*, 9 siswa (60%) dengan status gizi normal. Siswa dengan kebiasaan sarapan tidak baik sebanyak 8 siswa (53,8) dan siswa dengan kebiasaan sarapan yang baik sebanyak

7 siswa 46,7%). Selain itu, diperoleh sebanyak 7 siswa (46,7%) dengan asupan energi kurang dan 8 siswa (53,3%) memiliki asupan energi yang cukup.

Berdasarkan data tersebut masih terdapat siswa dengan status gizi *underweight*, kebiasaan sarapan yang tidak baik dan asupan energi kurang. Hal ini disebabkan karena siswa terburu-buru berangkat ke sekolah, tidak memiliki selera makan pada pagi hari, serta adanya keluhan sakit perut pada pagi hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya asupan energi dan kebiasaan sarapan yang tidak teratur merupakan faktor yang berpotensi terhadap kejadian *underweight* pada siswa. Jika dibiarkan terus menerus maka akan berdampak pada kesehatan jangka panjang siswa. Berdasarkan hal tersebut maka, perlu dilakukan penelitian ini dengan judul “Hubungan Asupan Energi Dan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian *Underweight* Pada Siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi kejadian *underweight* pada siswa.
2. Rendahnya asupan energi siswa.
3. Kurangnya kesadaran siswa dalam pemenuhan kebutuhan energi harian.
4. Rendahnya kebiasaan sarapan siswa.
5. Kurangnya perhatian orang tua pada siswa.
6. Rendahnya selera makan siswa di pagi hari.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Asupan energi dibatasi pada kategori sangat kurang, kurang, dan cukup.
2. Kebiasaan sarapan dibatasi pada frekuensi sarapan sebelum siswa berangkat ke sekolah dalam tujuh hari terakhir, yang dikategorikan menjadi kebiasaan sarapan baik dan tidak baik.
3. Kejadian *underweight* dibatasi pada kategori *underweight* dan tidak *underweight*.
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Labuhan Deli.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli?
2. Bagaimana asupan energi siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli?
3. Bagaimana kebiasaan sarapan siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli?
4. Bagaimana kejadian *underweight* siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli berdasarkan IMT/U?
5. Bagaimana hubungan asupan energi dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli?
6. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui karakteristik siswa (usia, jenis kelamin, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu, besar keluarga, dan uang saku).
2. Mengetahui asupan energi pada siswa.
3. Mengetahui kebiasaan sarapan siswa dalam satu minggu terakhir.
4. Mengetahui prevalensi kejadian *underweight* pada siswa.
5. Menganalisis hubungan asupan energi dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli.
6. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai asupan energi dan kebiasaan sarapan serta hubungannya dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi siswa mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan energi dan pembiasaan sarapan pagi dalam upaya menjaga status gizi yang normal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam perencanaan program edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi siswa. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gizi remaja.