

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Saat ini jumlah remaja di Indonesia usia 10 – 14 tahun mencapai 22.088,7 ribu jiwa atau 8% dari total penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2023). Oleh karenanya perlu adanya investasi dalam kesehatan remaja dan kesejahteraan yang akan menghasilkan keuntungan tidak hanya untuk remaja sekarang tetapi juga untuk kehidupan dewasa dan generasi masa depan.

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa anak-anak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10- 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kementrian Kesehatan, 2013).

Saat ini, Di Indonesia mengalami tiga masalah gizi yaitu stunting, dan obesitas, serta defisiensi mikronutrien seperti anemia. Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 prevalensi status gizi (TB/U) pada remaja umur 13 – 15 tahun di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi sangat pendek sebesar 7,9%, pendek 19,7%, dan normal 72,4, sedangkan prevalensi status gizi menurut IMT/U di Provinsi Lampung pada remaja umur 13 – 15 tahun yaitu gizi buruk 1,4%, kurus 5,8%, gemuk 8,7%, dan obesitas 2,8% (Kementrian Kesehatan, 2023).

Menurut Riskesdas (2018) prevalensi status gizi (TB/U) di Kabupaten/kota pesawaran pada remaja umur 13-15 tahun yaitu pendek 13,49%, sangat pendek 3,65%. Pravelensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13 – 15 tahun yaitu sangat kurus 0%, kurus 10,08%, normal 83,05%, gemuk 3,14% dan obesitas 0% (Kemenkes, 2018).

Negara berkembang umumnya mempunyai masalah gizi kurang, dimana 80% energi makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat berasal dari karbohidrat. Di Indonesia, masalah gizi yang sedang dihadapi adalah masalah gizi kurang namun mulai bermunculan masalah gizi lebih secara bersamaan (*double burden*). Masalah yang lebih besar lagi yaitu masalah gizi pada kelompok usia tertentu seperti remaja yang bila dibiarkan akan diteruskan ke generasi berikutnya (*intergenerational impact*) (Azwar A, 2004).

Upaya peningkatan gizi remaja salah satunya dengan pendekatan perilaku berdasar teori Lawrence Green. Teori ini terdiri dari 3 faktor yang faktor *predisposing*, *reinforcing*, dan *enabling*. Pengetahuan merupakan faktor predisposing, yang merupakan faktor pengawal dari perilaku seseorang. Berawal dari pengetahuan selanjutnya akan ke sikap dan tindakan atau aksi seseorang yang akan berujung pada perilaku manusia.

Berdasarkan hasil studi literature review dari Peka et.al (2022) pada penelitian Jayanti dan Nidya (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi remaja. Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan status gizi terlihat pada pola konsumsi makanan, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi.

Puasa di Bulan Ramadhan merupakan salah satu kewajiban bagi umat muslim seluruh dunia. Satu bulan penuh lamanya umat muslim menjalankan puasa secara langsung. Perubahan pola makan yang terjadi sangat mempengaruhi metabolisme dalam tubuh dan status gizi. Pencegahan kekurangan gizi yang mungkin terjadi selama menjalankan puasa perlu adanya pengetahuan gizi seimbang dan penerapannya (Darti, 2019).

Saat berpuasa jumlah energi menurun akan tetapi energi tersebut masih cukup digunakan untuk aktivitas sehari-hari (Soetrisno et al., 2000). Aktivitas fisik

selama bulan puasa tetap harus dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Aktivitas fisik mempunyai banyak manfaat bagi tubuh kita sendiri, tidak hanya bagi jasmani juga bagi rohani kita.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutri, Herawati dan Kurniawati (2014) di Kelurahan Kalasari Kabupaten Blora menunjukkan responden yang berumur 13 - 15 diketahui bahwa ada aktivitas yang muncul saat puasa dengan kategori rendah (18,6%). Aktivitas fisik selama puasa untuk remaja putri antara lain jalan – jalan pagi, bersih – bersih rumah dan berdiam diri dirumah sambil menonton tv, ada 8 remaja yang masih aktif juga mengikuti kegiatan voli dan latihan tari di sanggar tari. Sedangkan untuk remaja putra 70% kegiatannya maen dirumah teman, main game, berdiam diri dan menonton tv, dan 25% masih aktif bermain sepak bola di sore hari. Selama puasa lebih sedikit dibandingkan aktivitas mereka saat tidak berpuasa. Puasa dilakukan dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, Pada beberapa orang pada saat berpuasa mempunyai keluhan seperti merasa lemas, lesu, stamina menurun, dan gangguan pencernaan ini karena asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik kurang.

Selanjutnya, hasil penelitian Hidayati (2021) di UIN Walisongo Semarang yang menunjukkan bahwa proporsi asupan energi mahasiswa saat berpuasa dengan kategori kurang sebanyak 96,5%, kategori baik sebanyak 2,7% dan kategori lebih sebanyak 0,9%, ini menunjukkan bahwa remaja yang berpuasa cenderung memiliki asupan energi yang rendah. Hal ini dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka jika tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup saat berbuka dan sahur.

Adanya pengurangan jumlah asupan makanan selama puasa Ramadhan (puasa parsial) terjadi karena seseorang yang biasanya mengonsumsi makanan tiga kali sehari diubah menjadi dua kali. Jika hal ini terus berlanjut maka akan mempengaruhi keseimbangan energi dan menurunkan komposisi lemak tubuh serta akan mengurangi jumlah asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh. Perubahan pola makan selama puasa dapat mengakibatkan beberapa perubahan pada metabolisme tubuh. Tubuh akan beradaptasi dengan perubahan pola konsumsi makanan selama puasa, sehingga sering terjadi kasus penurunan berat badan dan perubahan status kesehatan (Anisa et al., 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 20 remaja di SMP Negeri 1 Pesawaran terdapat 70% remaja memiliki pengetahuan kurang, 100% remaja memiliki asupan gizi saat puasa sangat kurang dan sebesar 75% remaja memiliki aktifitas ringan saat puasa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran pengetahuan, aktivitas fisik dan asupan makanan remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran.

## **B. Rumusan Masalah**

Dapat dilihat bahwa banyaknya asupan remaja saat berpuasa yang masih kurang yaitu 96,5% (Hidayati, 2021). Dan remaja yang sedang berpuasa memiliki aktivitas pada level rendah yaitu 18% (Sutri, Herawati dan Kurniawati 2014). Serta semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi (Jayanti dan Nidya, 2017). Maka diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Gambaran Pengetahuan, Aktivitas Fisik dan Asupan Makanan Remaja pada Bulan Puasa Ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran".

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, aktivitas fisik dan asupan makanan remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran tentang pengetahuan gizi seimbang remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran
- b. Diketahui gambaran tentang aktivitas fisik remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran
- c. Diketahui gambaran tentang asupan energi remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran.
- d. Diketahui gambaran tentang asupan protein remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran.
- e. Diketahui gambaran tentang asupan lemak remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran.

- f. Diketahui gambaran tentang asupan karbohidrat remaja pada bulan puasa ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menjadi bahan bacaan untuk menambah pengetahuan gizi remaja bagi peserta didik di SMP Negeri 1 Pesawaran

2. Aplikatif

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan masukan khususnya untuk sekolah SMP Negeri 1 Pesawaran sehingga sekolah dapat melakukan program pengetahuan gizi remaja selama puasa Ramadhan.

#### **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan, aktivitas fisik dan asupan makanan pada remaja kelas 8 pada bulan ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran. Lokasi Penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Pesawaran. Objek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa/i kelas 8. Variabel penelitian adalah pengetahuan, aktivitas fisik dan asupan makanan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner (formulir) dan Recall 2 x 24 jam. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2024.