

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa di mana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget adalah tahap transisi dari memanfaatkan pemikiran konkret secara operasional menjadi menggunakan pemikiran formal secara operasional. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan. Pada usia tersebut remaja memiliki kebiasaan makan yang bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan secara berlebihan, mengikuti tren makan *fast food*, dan tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang dibutuhkan (Hendrayati, 2010).

Berdasarkan hasil laporan Riskesdas tahun 2018 status gizi anak usia 13- 15 tahun berdasarkan pada IMT/U di Indonesia didapatkan prevalensi kategori kegemukan menginjak angka 16,0% yang terdiri dari kategori berat badan lebih dan obesitas dan kategori kurus dan sangat kurus sebesar 8,7%. Sementara itu, dari hasil Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 status gizi anak usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U di Provinsi Lampung didapat prevalensi kategori berat badan lebih dan obesitas sebesar 11,9% dan kategori kurus dan sangat kurus sebesar 8,8%. Kecukupan energi dapat mempengaruhi status gizi remaja. Pada anak remaja yang masih bersekolah membutuhkan asupan makanan yang memadai karena padatnya kegiatan dan tingkatnya aktivitas fisik di sekolah. Untuk memenuhi kebutuhan dan sebagai cadangan energi saat di sekolah maka anak sekolah perlu sarapan yang cukup sebelum berangkat ke sekolah. Rendahnya kebiasaan dan kecukupan asupan gizi saat sarapan dapat berdampak pada status gizi kurang pada remaja.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2010 menyebutkan bahwa sebanyak 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia. Hasil penelitian data yang dilakukan oleh (Hardinsyah dan Aries, 2012) juga menunjukkan bahwa angka kecukupan sarapan pada siswa sekolah yang mengonsumsi energi kurang dari 15,0% dari kebutuhan konsumsi harian cukup tinggi yaitu sebesar 44,6%. Hal ini menunjukkan masih tingginya remaja yang tidak mengonsumsi sarapan saat akan berangkat ke sekolah.

Pada masa remaja lebih banyak menyukai makanan yang disajikan dengan cepat, yang mana makanan yang dikonsumsi biasanya didapat dari pedagang yang berjualan di pinggir jalan atau menggunakan sepeda motor atau di kantin sekolah. Menurut *Food Agricultural and Organization* (FAO) makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diperjual belikan di sepanjang jalan dan di tempat umum lainnya, yang dikonsumsi tanpa persiapan serta pengolahan lebih lanjut. Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan dapat memberikan kontribusi dan kecukupan energi bagi anak sekolah (Rifka, 2015).

Pada anak sekolah, sarapan sangatlah penting untuk meningkatkan asupan gizinya, jika anak sekolah belum tercukupi kebutuhan gizi dari sarapan, maka Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut. PJAS berarti makanan atau minuman yang diperjualbelikan di lingkungan sekolah dan menjadi konsumsi sehari-hari anak sekolah.

Menurut Badan Pengawasan Olahan Makanan (BPOM) tahun 2014 makanan jajanan anak-anak menyumbang energi sebanyak (31,1%) dan protein sebanyak (27,4%). Namun sayangnya, keamanan PJAS ini masih rendah dan masih menjadi permasalahan penting. Pencemaran tertinggi yang terdapat pada PJAS berasal dari mikroba. Pencemaran ini terjadi karena kondisi bahan baku yang kurang baik dan proses pengolahan yang tidak higienis. Selain itu, adanya bahan tambahan pangan, seperti pemanis buatan dan pengawet dengan dosis berlebih juga menjadi penyebab lain tidak amannya PJAS.

Kegemaran anak-anak akan hal yang manis, gurih, asam dan sebagainya, kadang dimanfaatkan oleh produsen makanan untuk menarik konsumen terutama anak-anak. Kadang kala produk yang ditawarkan bukan menyehatkan malah

berbahaya bagi kesehatan, misalnya terlalu tingginya kadar lemak, asam garam, kadar gula kadar asam atau berbagai bahan makanan tambahan sintetis seperti bahan pewarna bahan penyedap (natrium glutamat), bahan pengawet, bahan pemanis sintetis dan sebagainya. Hal yang lebih buruk lagi dalam produk makanan yang ditawarkan tidak mengandung gizi yang cukup lama terutama bagi anak-anak. Jika iklan-iklan di televisi, radio, media massa atau plakat-perangkat tidak diseleksi, terutama oleh orang tua dan para pendidik akan mudah sekali membentuk kebiasaan makanan yang tidak menyehatkan.

Banyak sekali dampak/risiko yang dapat dialami apabila sering jajan sembarangan seperti salah satu contohnya kalau anak-anak sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium/garam, tinggi gula dan juga tinggi minyak, maka akan berdampak obesitas. Pemilihan jajanan yang tidak baik dapat berdampak pada kesehatan anak. Anak sekolah merupakan kelompok usia rentan yang sering mengalami keracunan makanan karena pengetahuan terkait gizi dan keamanan pangan yang masih rendah (Kang et al., 2010). Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan dari perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku tersebut meliputi lingkungan, ekonomi, pola asuh, usia anak, pendidikan orang tua, penampilan makanan, sarapan pagi.

Salah satu yang harus diperhatikan pada masa ini adalah kebiasaan makan anak di sekolah yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu makanan. Salah satu contoh dalam hal mulai membeli makanan jajanan yang dijual di sekitar sekolah atau kantin sekolah oleh karena itu, masyarakat baik itu orang tua, tenaga pendidik, pengolah sekolah serta pedagang jajanan berperan sangat penting dalam memperhatikan pemilihan makanan jajanan yang dikonsumsi oleh anak sekolah.

Aspek negatif dari pemilihan makanan jajanan yang salah yaitu kelebihan asupan gizi sehingga dapat menyebabkan gizi lebih pada anak. Selain itu pemilihan makanan jajanan yang salah dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti terkena penyakit saluran pencernaan, kerusakan pada gigi anak jadi rentan sakit. Selain itu anak pun berisiko menjadi hiperaktif dalam pemilihan makanan. Dampak makanan tertentu juga mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan

konsentrasi, gangguan emosi, gangguan bicara, hiperaktif hingga memperberat gejala pada penderita autisme (Avianto, 2013).

Perilaku jajan anak dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, sikap, serta perilaku yang terkait dalam pengambilan keputusan pemilihan makanan jajan sehat. Terbentuknya perilaku akan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, sikap dan tindakan anak mengenai pemilihan makanan jajan. Apabila pengetahuan, sikap dan tindakan anak masih kurang memadai, maka pemilihan makanan jajan menjadi kurang tepat. Pemilihan jajan yang buruk dapat berdampak pada kesehatan anak jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014 sekitar 40,0%-44,0% pangan jajan anak sekolah tidak memenuhi syarat kesehatan. Konsumsi makanan jajan yang mengandung padat energi secara berlebihan sangat berkaitan erat dengan terjadinya obesitas (Hess and Slavin, 2018). Kontribusi zat gizi dalam makanan jajan pada anak sekolah yang melebihi 300kcal/hari mempunyai risiko 3,2 kali lipat mengalami obesitas (Pramono dan Sulchan, 2014).

Data Kemenkes (2019) menunjukkan bahwa pada tahun 2018 sebesar 8,7% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun. Prevalensi kurus di Kota Metro sebesar 17,35 %. Pola makanan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat.

Pada makanan jajan di SMP Negeri 7 Metro Timur masih banyak makanan jajan anak sekolah yang kurang aman. Sikap seseorang anak adalah komponen penting yang berpengaruh dalam memilih makanan jajan. Sikap positif anak terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku anak. Menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya. Hasil penelitian (Anzarkusuma et al, 2014) bahwa hampir sebagian besar anak tidak membawa bekal makanan 79.0% dan

hanya sebesar 21.0% yang membawa bekal makanan ke sekolah, sehingga akan meningkatkan kebiasaan jajan anak. Pada sekolah SMP Negeri 7 didapatkan bahwa 60,0% anak sekolah lebih memilih membeli makanan jajanan di sekolah dan 40,0% anak dengan membawa bekal dari rumah. Selain itu masih banyak pedagang kaki lima yang terlihat menggunakan saus berwarna merah yang mencolok dan minyak yang digunakan untuk menggoreng lebih dari dua kali sehingga minyak yang digunakan berwarna hitam, sehingga peneliti ingin mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap dengan perilaku mengonsumsi jajanan pada siswa-siswi SMP Negeri 7 Metro Timur.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran status gizi, pengetahuan, perilaku dan sikap terhadap pemilihan makanan jajanan pada siswa SMP Negeri 7 Metro Timur?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi, pengetahuan, perilaku dan sikap pemilihan makanan jajanan siswa SMP Negeri 7 Metro Timur.

### **2. Tujuan Khusus**

- A. Diketahui gambaran status gizi (IMT/U) siswa SMP Negeri 7 Metro Timur.
- B. Diketahui gambaran pengetahuan terhadap pemilihan makanan jajanan di SMP Negeri 7 Metro Timur.
- C. Diketahui gambaran sikap terhadap pemilihan makanan jajanan di SMP Negeri 7 Metro Timur.
- D. Diketahui gambaran perilaku pemilihan makanan jajanan yang ada di SMP Negeri 7 Metro Timur.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengalaman bagi penelitian terutama dalam meneliti tentang gambaran status gizi, pemilihan makanan, pengetahuan gizi siswa SMP Negeri 7 Metro Timur.

### **2. Manfaat Aplikatif**

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk sekolah dalam upaya masalah gizi pada remaja serta diharapkan bagi siswa dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam memilih makanan jajanan yang baik untuk dikonsumsi pada siswa SMP Negeri 7 Metro Timur.

## **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengetahuan status gizi, pengetahuan dan sikap terhadap pemilihan makanan di SMP Negeri 7 Metro Timur. Variabel penelitian ini adalah pengetahuan anak, perilaku dan sikap anak sekolah menengah pertama terhadap makanan jajanan. Subjek penelitian ini yaitu siswa/I kelas VII di SMP Negeri 7 Metro Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan sampel 70 siswa.