

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sudah melewati banyak peristiwa dalam perkembangannya untuk menjadi negara maju dengan sumber daya manusia yang berkualitas. Kualitas sumber daya manusia di Indonesia tidak terlepas dengan kualitas asupan gizi masyarakat ditandai dengan perkembangan status gizi masyarakat terutama pada usia balita hingga remaja. Pada perkembangannya hingga saat ini, status gizi masyarakat mengalami kemajuan terutama pada penurunan angka stunting hingga sebesar 2,8% di tahun 2022. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sudah melaksanakan berbagai usaha guna mencapai target perbaikan gizi terutama pada usia balita hingga remaja melalui program pemantauan pertumbuhan balita, pemberian ASI eksklusif, pemberian MPASI yang kaya protein hewani, peningkatan cakupan dan perluasan imunisasi, skrining anemia, hingga pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) terhadap remaja putri (Kementerian Kesehatan, 2022).

UNICEF (2022) menambahkan bahwa permasalahan gizi masyarakat tidak hanya berkaitan dengan stunting saja, namun juga ditemukan permasalahan kesehatan lainnya seperti wasting (bertubuh kurus) yang disebabkan kekurangan gizi akut dan berakibat pada resiko kematian yang tinggi, serta obesitas yang angkanya mencapai dua kali lipat di Indonesia selama 15 tahun terakhir sehingga berpotensi pada peningkatan penyakit tidak menular seperti diabetes dan

kardiovaskular. Pemerintah Indonesia pada sidang umum PBB telah menyusun program untuk menyesuaikan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu Program Gizi Remaja dengan strategi komunikasi perubahan sosial serta perilaku remaja di Indonesia yang berusia 10 hingga 19 tahun. Pemerintah fokus kepada Program Gizi Remaja karena remaja merupakan jendela peluang pembangunan di masa mendatang sehingga perlunya investasi kesehatan dan kesejahteraan remaja. Selain itu, remaja dapat mempengaruhi lintasan pertumbuhan dan perkembangan kognitif (UNICEF, 2021).

UNICEF telah merangkum status gizi remaja di Indonesia berdasarkan Gender, Kelompok Umur, dan Lokasi sehingga diperoleh hasil berikut (UNICEF, 2021):

Tabel 1.1 Status Gizi Remaja di Indonesia Tahun 2021

Karakteristik Latar Belakang	Permasalahan Gizi (Persen)				
	Kekurusan	Pendek	Kegemukan	Obesitas	Anemia
Berdasarkan Gender					
Remaja Putra	9.1	16.7	10	4.3	4.7
Remaja Putri	3.6	20.2	7.6	3.7	18.8
Berdasarkan Kelompok Umur					
Usia 12-14	14.6	6.7	8.7	4.5	10.1
Usia 15-18	21.5	6.3	9.1	3.5	12.6
Berdasarkan Lokasi					
Perkotaan	5.8	17.9	8.3	4.7	10.3
Pedesaan	7.1	18.9	9.5	3.2	12.8
Rata-rata Nilai	6.4	21.1	8.9	4	11.5

Sumber: UNICEF (2021)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa Remaja Putri berusia 15-18 tahun yang tinggal di pedesaan menunjukkan persentase yang tinggi pada permasalahan gizi terutama pada stunting (20,2%) dan anemia (18,8%) dari seluruh populasi remaja

di Indonesia. Hasil persentase ini menunjukkan bahwa status gizi pada remaja di Indonesia masih membutuhkan banyak perbaikan.

Penyebab dasar pada permasalahan gizi remaja di Indonesia terjadi pada wilayah-wilayah yang belum mengalami perkembangan dengan rumah tanggayang lebih miskin sehingga pemenuhan asupan gizi remaja masih di bawah standar. Selain itu, permasalahan status gizi lainnya yang dihadapi remaja di Indonesia dipicu oleh kurangnya aktifitas fisik remaja yang berdampak pada kegemukan. Padahal remaja yang aktif dan secara teratur melakukan aktifitas fisik cenderung memiliki berat badan ideal dibandingkan dengan remaja yang kurang dalam melaksanakan aktifitas fisik serta hanya menghabiskan waktu dengan rebahan, menonton TV, maupun bermain gadget (UNICEF, 2021).

Moehji (2017) menjelaskan bahwa gizi buruk (*malnutrition*) pada remaja memberikan dampak buruk pada perkembangan kehidupannya yang termanifestasi dalam terhambatnya tumbuh kembang fisik, rendahnya daya tahan pada penyakit, kurangnya tingkat kecerdasan remaja, dan prestasi kerja serta prestasi olah raga yang rendah. Kebutuhan gizi tiap remaja tentunya berbeda, sebab terdapat faktor usia, jenis kelamin, aktifitas yang dilakukan, maupun faktor-faktor lainnya yang menentukan kebutuhan gizi hariannya. Pada usia remaja 10- 12 tahun saja diperlukan kalori harian sebanyak 1900 kal, protein 60 gr, kalsium 0,75 gr, ferrum 8 mg, vitamin A 200 kl, vitamin B1 0,7 mg, dan vitamin C 25 mg, apalagi untuk usia remaja 13 – 19 tahun tentunya kebutuhan gizinya lebih banyak dengan kalori harian hingga mencapai 2.500 kal, protein 66 gr, dan ferrum 23 mg per hari.

Salah satu sekolah di Kota Surabaya yang mempunyai remaja dengan rentang usia 13 - 19 tahun adalah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya dengan jumlah siswa di tahun 2023 sebanyak 1.235 siswa. Peneliti telah melakukan penelitian awal kepada 30 siswa di kelas XI IPA 1 MAN Kota Surabaya untuk mengetahui tentang jenis makanan yang lebih banyak dipilih oleh siswa. Berdasarkan hasil kuesioner diperoleh bahwa siswa dengan rentang usia 17 – 19 tahun sebanyak 21 siswa (70%) lebih memilih mengonsumsi *fast food* karena simple, praktis, penyajiannya cepat, dan tidak menyukai sayur-sayuran atau buah-buahan, sedangkan 9 siswa (30%) memilih untuk mengonsumsi makanan lengkap karena lebih memiliki varian rasa, lebih sehat, murah, dan mengenyangkan. Selain itu, kebiasaan dari orang tua juga sangat mendukung siswa untuk mengonsumsi makan lengkap dan sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa asupan gizi siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya masih kurang karena ketertarikan siswa yang lebih dominan kepada *fast food*, padahal kandungan kolesterol pada *fast food* menurut Moehji (2017) hingga mencapai 151,4 mg, garam 4.580 mg, dan lemak jenuh 16,2 gr.

Dan dampak yang ditimbulkan karena terlalu seringnya konsumsi *fast food* pada remaja bagi kesehatan antara lain dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit, seperti obesitas atau kegemukan, meningkatkan faktor resiko tekanan darah tinggi (Hipertensi), meningkatkan faktor resiko diabetes, meningkatkan faktor resiko kanker, meningkatkan faktor resiko penyakit jantung dan meningkatkan faktor resiko stroke.

Asupan gizi pada remaja menurut beberapa ahli dipengaruhi oleh beberapa determinan, diantaranya aktivitas fisik, pengetahuan tentang zat gizi dan intensitas konsumsi *fast food*. Aktivitas fisik ialah setiap gerakan badan yang dipicu oleh gerakan otot rangka dengan tujuan untuk meningkatkan pembakaran kalori yang diubah menjadi energi. Secara umum, aktivitas fisik dibagi menjadi tiga yakni aktivitas fisik ringan, sedang, hingga berat yang mencakup aktivitas di sekolah, di dalam rumah, maupun di tempat kerja (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Selanjutnya determinan kedua yang mempengaruhi asupan gizi remaja adalah pengetahuan tentang zat gizi. Moehji (2017) kembali menjelaskan bahwa pengetahuan tentang gizi pada remaja seringkali keliru karena para remaja berpikir bahwa tubuh langsing merupakan idaman terutama bagi remaja putri, sehingga agar tubuhnya tetap langsing mayoritas remaja putri menerapkan pengaturan pembatasan makanan yang keliru seperti hanya makan sehari sekali atau makan seadanya tanpa nasi yang mengakibatkan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi dan mendorong terjadinya gangguan gizi.

Selain aktivitas fisik dan pengetahuan gizi makanan, ternyata ditemukan determinan lainnya yang mempengaruhi asupan gizi remaja yaitu intensitas konsumsi *fast food*. Konsumsi *fast food* atau cepat saji sudah menjadi gaya hidup pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja. *Fast food* sering kali mengacu pada makanan di Amerika Serikat yang berisikan kentang goreng, burger dan soft drink (Anisa, 2015). Makanan *fast food* merupakan makanan yang tidak memiliki gizi dan nilai nutrisi bagi tubuh. Mengonsumsi makanan *fast food* merupakan kegiatan yang sia-sia dan dapat merusak kesehatan.

Kesukaan siswa terhadap *fast food* tentu menyebabkan kebutuhan gizi siswa kurang terpenuhi. Kondisi seperti ini dipicu oleh maraknya restoran *fast food* di kalangan remaja, promosi yang berlebihan di media sosial tentang eksistensi makanan *fast food*, serta rasa makanan *fast food* yang lebih enak tentunya menarik minat remaja untuk lebih sering mengonsumsi *fast food* dibandingkan makanan sehat (Moehji, 2017). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Indahwati, Muftiana dan Purwaningroom (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mudah sekali terpengaruh mengikuti zaman seperti *mode* dan *trend* yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja cenderung untuk memilih makanan yang disukai yaitu *fast food*. Kegemaran terhadap *fast food* disebabkan karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah didapatkan dan harganya murah dan terjangkau, sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan lainnya.

Penelitian terdahulu tentang asupan gizi remaja dilakukan oleh Said et al., (2020) yang menjelaskan bahwa sebelum dilakukan edukasi asupan gizi kepada remaja di Medan, Sumatera Utara diperoleh hasil bahwa para siswa lebih menyukai mengonsumsi *fast food*, namun setelah dilakukan edukasi dengan pemberian booklet kepada siswa maka kecenderungan siswa untuk mengonsumsi *fast food* mengalami penurunan. Penelitian lainnya tentang asupan gizi remaja juga pernah dilakukan oleh Blaney et al. (2019) yang diketahui bahwa status kesehatan remaja di negara Kamboja sangat mengkhawatirkan karena tingkat pemenuhan protein dan zinc masih kurang karena kondisi lingkungan

masyarakatnya yang terbatas secara ekonomi. Selanjutnya penelitian lainya yang dilakukan oleh Wulandari (2021) tentang asupan gizi remaja bahwa remaja terutama yang masuk ke usia pubertas sering mengkonsumsi makanan yang beragam variannya namun tidak diimbangi dengan pola hidup sehat sehingga perkembangan kebutuhan gizinya masih kurang. Oleh sebab itu, berlandaskan beberapa penelitian terdahulu yang juga membahas asupan gizi remaja maka akan dilakukan penelitian lanjutan dengan melihat determinan asupan gizi remaja pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya yang diukur berdasarkan aktivitas fisik, pengetahuan tentang zat gizi, dan intensitas konsumsi *fast food*.

B. Perumusan Masalah

Permasalahan penelitian tentang asupan gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya yang sudah diangkat pada latar belakang, membentuk suatu perumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah determinan yang mempengaruhi asupan gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya?”

C. Tujuan Penelitian

Selanjutnya tujuan yang ingin dicapai setelah melakukan berbagai prosedur penelitian ialah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis determinan asupan gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
- b. Untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap asupan gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
- c. Untuk menganalisis pengaruh pengetahuan tentang zat gizi terhadap asupan gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
- d. Untuk menganalisis pengaruh intensitas konsumsi *fast food* terhadap asupan gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
- e. Untuk menganalisis faktor yang paling mempengaruhi antara aktivitas fisik, pengetahuan tentang zat gizi dan intensitas konsumsi *fast food* terhadap asupan zat gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Landasan teori yang dipakai pada penelitian ini dapat digunakan peneliti terutama dalam mengembangkan ilmu kesehatan masyarakat sekaligus sebagai referensi atau acuan bagi penelitian lanjutan yang berhubungan dengan determinan asupan gizi dalam usia remaja

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Memberikan peningkatan pengetahuan dan pengalaman baru dalam penelitian ilmiah yang berkaitan dengan determinan asupan gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.

b. Manfaat Bagi Profesi Kesehatan Masyarakat

Sebagai pendukung pengetahuan selaku tenaga ahli dengan profesi kesehatan masyarakat di Kota Surabaya.

c. Manfaat Bagi Industri Pendidikan

Memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melaksanakan penelitian serupa, berhubungan dengan determinan asupan gizi pada remaja.

d. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil akhir penelitian sebagai informasi bagi pihak sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya tentang perkembangan asupan gizi pada siswa di sekolah tersebut.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian berjudul “*Determinan Asupan Gizi pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya*” merupakan penelitian baru yang menurut sepengetahuan penulis belum pernah dikerjakan oleh peneliti lainnya terutama di Kota Surabaya. Adapun referensi atau jurnal acuan yang menjadi landasan penelitian ini ialah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	<i>Adolescent Nutrition—Developing a Research Agenda for the Second Window of Opportunity in Indonesia</i> (Sparrow et al., 2021)	Berinvestasi pada gizi remaja merupakan salah satu landasan untuk menciptakan generasi yang sehat. Karena adanya keterkaitan antara lintasan gizi, sosial, dan ekonomi selama masa remaja, intervensi khusus nutrisi saja tidak akan cukup untuk mengekang konsekuensi yang mengancam dari transisi nutrisi. Program nutrisi terpadu ditambah dengan perubahan perilaku yang ditujukan untuk mengalihkan remaja dari kebiasaan makan yang buruk sangat dibutuhkan. Kesenjangan pengetahuan saat ini dalam situasi gizi remaja yang tinggal di Indonesia melarang tindakan berbasis bukti, meskipun beberapa informasi dapat diekstrapolasi dari anak-anak yang lebih muda serta wanita yang lebih tua. Namun, kecuali interaksi antara lintasan kehidupan gizi, sosial, dan ekonomi dalam konteks Indonesia dipahami dengan baik, program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan gizi kesehatan masyarakat selama masa remaja pasti akan gagal. Agenda penelitian yang disajikan di sini mendukung kebutuhan	Penelitian Sparrow et al., (2021) fokus kepada mendukung kebutuhan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dalam pemahaman situasi gizi remaja Indonesia, sedangkan penelitian ini fokus kepada determinan asupan gizi pada remaja.

		untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dalam pemahaman situasi gizi remaja Indonesia saat ini.	
2	<i>Overview of Nutrition Intake of Rural and Urban Adolescents</i> (Wulandari, 2021)	Pola asupan karbohidrat remaja desa (94%) dan perkotaan (62%) berasal dari beras. Protein yang paling banyak dikonsumsi remaja desa (50%) dan perkotaan (40%) adalah tempe atau tahu. Minyak nabati merupakan sumber lemak yang paling umum dikonsumsi oleh remaja di pedesaan, sementara di perkotaan, susu dan keju menjadi sumber lemak utama dengan persentase sebesar 18%. Jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh remaja pedesaan (36%) dan perkotaan (16%) adalah gorengan. Sedangkan sayuran merupakan sumber serat yang paling banyak dikonsumsi di pedesaan (70%) dan perkotaan (30%). Pola konsumsi dengan gizi seimbang sangat penting bagi remaja dalam masa pertumbuhannya untuk menghasilkan generasi penerus yang optimal bagi bangsa Indonesia	Penelitian Wulandari (2021) fokus kepada perbedaan asupan gizi remaja di perkotaan dan pedesaan, sedangkan penelitian ini fokus kepada asupan gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
3	<i>A Review On Determinants Of Nutritional Behavior In Teenagers</i> (Shirazi et al., 2017)	Intervensi untuk mengubah perilaku gizi pada remaja harus didasarkan pada faktor kunci populasi sasaran. Kesimpulannya, dari perspektif kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini memiliki	Penelitian milik Shirazi et al., (2017) fokus kepada mengubah perilaku gizi pada remaja di Iran, sedangkan penelitian ini

		implikasi potensial untuk intervensi yang dirancang untuk memperbaiki perilaku gizi di kalangan remaja. Karena beberapa penentu ini menjadi faktor kunci dalam konteks sosial-budaya yang berbeda, perubahan nutrisi dalam masyarakat memiliki peran yang menentukan dalam signifikansinya. Tingkat signifikansi faktor dan pengaruhnya terhadap masyarakat sasaran harus dipertimbangkan untuk merancang intervensi yang lebih efektif.	fokus kepada asupan gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
4	<i>Dietary intake and its associated factors among in-school adolescents in Ghana (Hormenu, 2022)</i>	Praktik diet dinilai dan tanggapan dikumpulkan. Ditemukan bahwa 49,9% (n = 654) remaja sekolah rutin mengonsumsi buah dan sayur. Juga, konsumsi permen dan minuman ringan yang tinggi di kalangan remaja sekolah ditemukan, sebanyak 90% (n = 1183) dari peserta secara teratur mengonsumsi permen dan 93% (n = 1220) secara teratur mengonsumsi minuman ringan. Hasilnya juga mengungkapkan 57% (n = 749) peserta tidak pernah sarapan sebelum pergi ke sekolah. Kehadiran sekolah di pagi hari dapat menjadi penyebab dari hasil ini.	Penelitian milik Hormenu (2022) fokus kepada asupan gizi pada remaja di Ghana, sedangkan penelitian ini fokus kepada asupan gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
5	<i>The Effectivity of Nutrition Education Booklet on Knowledge, Fast-food Consumption,</i>	Peningkatan pengetahuan melalui booklet edukasigizi dapat menyebabkan pengurangan konsumsi	Penelitian milik Said et al. (2020) fokus kepada edukasi gizi

	<i>Calorie Intake, and Body Mass Index in Adolescents Irfan</i> (Said et al., 2020)	makanan cepat saji dan penurunan asupan kalori.	dengan booklet, sedangkan penelitian ini fokus kepada determinan asupan gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya.
--	--	---	--

Sumber: Sparrow et al., (2021), Wulandari (2021), Shirazi et al., (2017), Hormenu(2022), Said et al. (2020).

