

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik dan psikososial atau tingkah laku (Adriani, 2012). Masa remaja merupakan masa dimana mereka sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Terutama bagi remaja putri, mereka akan melakukan banyak hal untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satu yang dilakukan mereka adalah diet ketat, yang menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi (Sayogo, 2011). Salah satu faktor lain penyebab kegagalan mencapai bentuk tubuh yang ideal bagi remaja adalah kurang perhatiannya akan mengonsumsi sarapan pagi. Hal tersebut sangat mempengaruhi status gizi remaja terutama Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka yang rentan dalam masa pertumbuhannya. Untuk mengetahui status gizi pada remaja, salah satunya dapat diukur menggunakan pengukuran antropometri dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang disesuaikan berdasarkan umur dan jenis kelamin (Supriasa, 2012).

Remaja melakukan berbagai upaya untuk menurunkan berat badan atau mempertahankan status gizi, salah satunya dengan melewati sarapan. Padahal, sarapan adalah waktu makan terpenting dalam satu hari yang dapat menunjang kemampuan berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal serta

mencegah kekurangan atau kelebihan gizi. Hasil tinjauan berbagai kajian yang menunjukkan 16,9 hingga 59 persen anak usia sekolah remaja serta 31,2 persen orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan dan berdasarkan RISKESDAS 2010 dalam PKKP (2013), diketahui bahwa 44,6 persen anak usia sekolah belum berperilaku sarapan sehat atau mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Survei di lima kota besar menunjukkan 17% orang dewasa tidak sarapan, dan 13% tidak sarapan setiap hari. Angka tidak sarapan pada anak-anak bervariasi dari 17% di Jakarta, hingga 59% di Yogyakarta (Niswah dkk, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noor (2011) pada siswa SMP di Kota Yogyakarta yang berumur 13-15 tahun tentang kebiasaan makan pagi didapatkan hasil bahwa siswa yang biasa makan pagi sebanyak 47,37% dan yang tidak biasa makan pagi sebanyak 52,63%.

Menurut Mahdiah (2009) usia 13-15 tahun termasuk dalam usia remaja SMP, skrining yang dilakukan pada siswa SMP di kota Yogyakarta ditemukan bahwa 7,8% siswa SMP di Kota Yogyakarta mengalami obesitas. Sedangkan menurut Kemenkes (2010), persentase status gizi penduduk DI Yogyakarta untuk berat badan lebih sebesar 9,7% dan untuk obesitas sebesar 12,1%. Kejadian obesitas di DIY lebih tinggi diperkotaan yaitu 3,2% dibandingkan dengan pedesaan (1,7%). Menurut Hasdianah (2014) kejadian obesitas pada remaja muncul dengan ketidakaturan pola makan, salah satunya adalah kebiasaan mereka dalam melewatkan sarapan pagi yang seharusnya dikonsumsi untuk kesiapan energi dalam tubuh. Pola makan yang

tidak teratur akan menyebabkan kelebihan masukan kalori yang dapat menimbulkan kelebihan berat badan atau obesitas.

Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat untuk anak sekolah termasuk remaja yang sebaiknya dilakukan setiap hari sebelum jam 9 pagi dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Akan tetapi banyak remaja yang melupakan sarapan, khususnya pada anak sekolah. Berbagai alasan yang seringkali menyebabkan mereka tidak mengonsumsi sarapan yaitu ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, pekerjaan orangtua yang terlalu padat sehingga tidak menyediakan sarapan, dan tidak ada selera untuk sarapan pagi. Sehingga mereka baru mulai makan pada siang hari. Kurangnya asupan gizi atau mengabaikan sarapan seperti ini sangat mempengaruhi status gizi remaja yang dalam masa pertumbuhan, dimana dapat berpengaruh pula terhadap bentuk tubuh ideal yang diharapkan para remaja terutama remaja putri (Khomsan, 2010).

Konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizinya. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kesehatan yang optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Istiany, 2014). Menurut data RISKESDAS 2013, status gizi anak

umur 5-18 tahun dapat diketahui dengan berdasarkan hasil pengukuran antropometri Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) menurut umur (TB/U), dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun, prevalensi sangat pendek terendah di DIY (4,0%) dan tertinggi di Papua (27,4%), prevalensi kurus 11,1 persen terdiri dari 3,3 persen sangat kurus dan 7,8 persen kurus. Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 10,8 persen, terdiri dari 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas). Pada provinsi DIY status gizi berdasar IMT/U dengan status gizi kurus sebesar 10,3%, dan status gizi gemuk sebesar 4,1% (RISKESDAS 2013).

SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta merupakan salah satu SMP swasta favorit di Yogyakarta yang terletak di perkotaan dan memiliki kegiatan belajar cukup padat. Jam masuk sekolah yang tergolong pagi yaitu pukul 07.00, jarak rumah dengan sekolah yang jauh, menyebabkan sebagian siswa tergesa-gesa berangkat sekolah dan meninggalkan sarapan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 19 April 2016 di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta diperoleh data bahwa jumlah siswa putri kelas VII sebanyak 78 siswa dan kelas VIII sebanyak 94 siswa. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan cara melakukan wawancara dengan responden tentang kebiasaan sarapan serta pengamatan terhadap bentuk tubuh terhadap siswa putri kelas VIII sebanyak 10 siswa didapatkan hasil bahwa hanya 30% responden mengaku selalu sarapan setiap harinya, 20% responden mengaku kadang-kadang (3-4 kali seminggu) dalam melakukan sarapan, dan sebagian besar responden (50%)

mengakui jarang melakukan sarapan setiap harinya (1-2 kali seminggu). Dari hasil pengamatan, yang terlihat memiliki tubuh kurus sebanyak dua orang, yang terlihat memiliki tubuh ideal sebanyak tiga orang, dan lima orang terlihat berbadan gemuk. Dengan demikian penulis menetapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang belum pernah dilakukan sebelumnya, mengenai gambaran kebiasaan sarapan dan IMT pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kebiasaan sarapan dan IMT/U remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Diketuinya gambaran kebiasaan sarapan pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.
2. Diketuinya gambaran IMT/U pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberi informasi gambaran kebiasaan sarapan dan IMT/U remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Dapat lebih memahami tentang manfaat dan pentingnya sarapan pagi, serta mengetahui IMT dirinya.

b. Bagi Unit Kesehatan SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Dapat memberikan informasi tentang prosentase kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan IMT/U siswa putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

c. Bagi Orang Tua Siswa

Dapat menambah wawasan tentang pentingnya kebiasaan sarapan pada anak.

d. Bagi perpustakaan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Dapat menambah referensi atau kepustakaan mengenai status gizi remaja, kebiasaan sarapan, dan IMT/U remaja.

e. Bagi peneliti lain

Dapat memberikan tambahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Pengarang Judul	Metode	Hasil penelitian
1.	Hermina, dkk (2009) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Pagi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP)	Desain penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel seluruhnya berjumlah 217 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan pengisian angket terstruktur oleh siswi. Perilaku makan pagi digali dengan metode <i>food recall</i> .	Sebagian besar remaja putri biasa makan pagi dengan asupan energi cukup (58,5%). Ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan pengetahuan status gizinya, ketersediaan makan pagi, dan pendidikan ibu. Tidak ada hubungan antara persepsi remaja putri terhadap tubuh ideal, jarak dari rumah-sekolah, dan uang jajan.

2.	Soleha, Lia (2014) Hubungan Perilaku Makan terhadap IMT pada Remaja di SMP YMJ Ciputat	Desain penelitian asosiatif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi 90, sampel 82 dengan <i>total sampling</i> . Pengumpulan data kuisioner, dan pengukuran BB dan TB.	Tidak ada hubungan <i>emotional eating</i> terhadap IMT ($p > 0.05$), tidak ada hubungan <i>external eating</i> terhadap IMT ($p > 0.05$), dan ada hubungan <i>restrain eating</i> terhadap IMT ($p = 0.002$; $r = 0.334$).
3.	Gratika, Rani.H (2011) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesegaran Jasmani pada Murid SMP ST.Thomas 3 Medan	Penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi murid kelas III dengan sampel 64 murid. Kebiasaan sarapan pagi diukur menggunakan angket. Kesegaran jasmani diukur dengan tes <i>Harvard Step</i> .	Murid yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 73,4% dan yang sedang sebanyak 26,6%. Murid yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kesegaran jasmani yang kurang sebanyak 93,8% dan yang sedang sebanyak 6,2%. Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani pada murid.
4.	Soedibyo, Soepardi dan Gunawan, Henry (2009) Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM	Penelitian deskriptif potong lintang pada anak usia sekolah dasar beserta orangtuanya. Pengambilan sampel dilakukan secara konsekutif melalui angket. Data diolah dengan SPSS 17.0	Dari 58 subjek penelitian 91,4% orangtua menganggap sarapan itu penting. Proporsi anak dengan kebiasaan sarapan tiap hari 27,0%, tidak sarapan sebesar 22,4%. Alasan yang melakukan sarapan karena untuk membantu kecerdasan anak (77%), sedangkan alasan tidak sarapan sebagian besar 52,4 % adalah faktor selera makan anak.