

## I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Indonesia memfokuskan program status gizi kepada usia batita, balita, lansia dan kurang memfokuskan program status gizi remaja, contohnya adalah program stunting, program gizi pada lansia. *Body image perception* atau Penilaian standar bentuk tubuh dikalangan remaja saat ini yaitu remaja beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan di atas rata-rata dan mayoritas remaja tidak sadar jika kebiasaan makan yang mereka lakukan saat ini dapat berpengaruh besar terhadap status kesehatan di masa depan. Remaja rata-rata mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet yang ketat namun tidak disesuaikan dengan gizi yang dibutuhkan, terlebih lagi terjadi gangguan pola makan pada sebagian remaja.

Masa remaja atau adolesensi adalah periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Pembagian periode remaja menurut Riskesdas (2018) ada dua yaitu remaja awal (*early adolescent*) umur 13-15 tahun dan remaja akhir (*late adolescent*) umur 16-18 tahun. Remaja membutuhkan makanan yang mengandung energi dan zat gizi yang tinggi. Masa remaja biasanya telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang dikonsumsi dan disukainya. Kebiasaan remaja terhadap makanan menurut Moehji (2003, dalam Maharibe, 2014) sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya

Masa remaja merupakan masa yang rentan gizi karena kebutuhan zat gizi meningkat, perubahan gaya hidup, dan aktivitas fisik. Prevalensi status gizi sangat kurus (kurus berat) pada remaja awal (13 – 15 tahun) menurut Riskesdas (2018) dilihat dari Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu 2,8% pada laki-laki dan 0,9% pada perempuan dan prevalensi status gizi obesitas (gemuk berat) pada laki-laki 5,3% dan perempuan 4,3%. Prevalensi status gizi sangat kurus (kurus berat) pada remaja akhir (16 – 18 tahun) yaitu 2,3% pada laki-laki dan 0,5% pada perempuan dan prevalensi status gizi obesitas (gemuk berat) pada laki-laki 3,6% dan perempuan 4,5%. Penyebab terjadinya masalah gizi menurut waryono (2010, dalam purwanti dan shoufiah, 2017) pada anak remaja bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain meliputi pola sarapan pagi, pola asuh, penyakit infeksi, tingkat pendapatan ekonomi keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan. Kejadian status gizi kurang dan status gizi lebih salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor pola makanan. Pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh.

Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi seseorang menurut Almatsier (2005, dalam Nafiah, 2013) ada dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berpengaruh diluar diri seseorang seperti konsumsi makan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, kebersihan lingkungan, dan latar belakang sosial budaya. Faktor internal adalah faktor yang menjadi dasar

pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang, seperti status kesehatan, jenis kelamin, dan umur. Konsumsi pangan menurut Khomsan (2000, dalam Soraya, 2017) merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Zat gizi berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, mengatur proses metabolisme dalam tubuh, memperbaiki jaringan tubuh serta pertumbuhan. Pemilihan bahan pangan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan aspek pengetahuan yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu hal yang memengaruhi status gizi secara tidak langsung dan merupakan landasan dalam menentukan konsumsi makanan.

Pola konsumsi makan 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. Indonesia mengalami dua masalah gizi yang besar, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, kekurangan dan kelebihan gizi sama-sama berdampak negatif. Kekurangan dan kelebihan gizi muncul karena pola makan bergizi tak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, sedangkan kelebihan gizi timbul karena asupan gizi melebihi kebutuhan (Nakita, 2010 dalam Pusungulaa, 2013). Terjadinya gangguan gizi menurut almatsier (2001, dalam Ramadani, 2007), baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat mengakibatkan pertumbuhan yang tidak optimal. Kekurangan zat gizi akan menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dan jatuh sakit, sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang.

Pada penelitian pola konsumsi dan status gizi mahasiswa Universitas Sanata yang dilakukan oleh Maya (2019) menunjukkan bahwa hasil perhitungan Indeks Massa tubuh mahasiswa 15% gemuk berat, 9% gemuk ringan, 61% normal, 8% kurus ringan, dan 7% kurus berat. Pola konsumsi pangan mahasiswa tersebut memiliki frekuensi dan variasi yang berbeda. Penelitian lain dilakukan oleh Asmini (2012, dalam Maharibe, 2014) mengenai pola konsumsi makanan, pengetahuan gizi seimbang, dan status gizi remaja pada siswa Madrasah Tsanawiyah didapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,21% dan status gizi baik 57,31%. Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti evaluasi pola konsumsi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu,

1. Bagaimana gambaran umum pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang?
2. Bagaimana karakteristik dan status gizi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang?
3. Berapa kali frekuensi waktu makan pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang?
4. Berapa kali penggunaan bahan pangan pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang?

5. Berapa kebutuhan energi dan zat gizi sehari pada usia remaja?
6. Bagaimana asupan dan kontribusi energi serta zat gizi sehari pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang?

### 1.3 Tujuan

Tujuan umum dari pembuatan laporan tugas akhir ini untuk mengevaluasi pola konsumsi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading. Sedangkan tujuan khususnya yaitu,

1. Mengkaji gambaran umum pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang
2. Mengkaji karakteristik dan status gizi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang
3. Mengkaji frekuensi waktu pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang
4. Mengkaji frekuensi penggunaan bahan pangan pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang
5. Mengkaji kebutuhan energi dan zat gizi sehari pada usia remaja
6. Mengkaji asupan dan kontribusi energi serta zat gizi sehari pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang

### 1.4 Manfaat

Berdasarkan uraian diatas, manfaat yang diharapkan dari penyusunan laporan tugas akhir yaitu,

1. Bagi Peneliti  
Peneliti dapat menambah pengetahuan terkait pola konsumsi makan sehingga dapat membiasakan makan dengan makanan yang bergizi sesuai dengan pesan gizi seimbang.
2. Bagi Mahasiswa  
Penelitian ini bagi mahasiswa dapat dijadikan bahan referensi atau bahan perbandingan terhadap penelitian di masa mendatang.
3. Bagi Instansi  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pendidikan dan menjadi acuan dalam proses pembelajaran dan menambah informasi yang lebih mengenai pola konsumsi makan.
4. Bagi Masyarakat  
Penelitian ini dapat dijadikan informasi, bahan evaluasi, dan pengawasan bagi masyarakat terkait tentang pola konsumsi makan sehingga diharapkan dapat memperbaiki pola konsumsi makan.

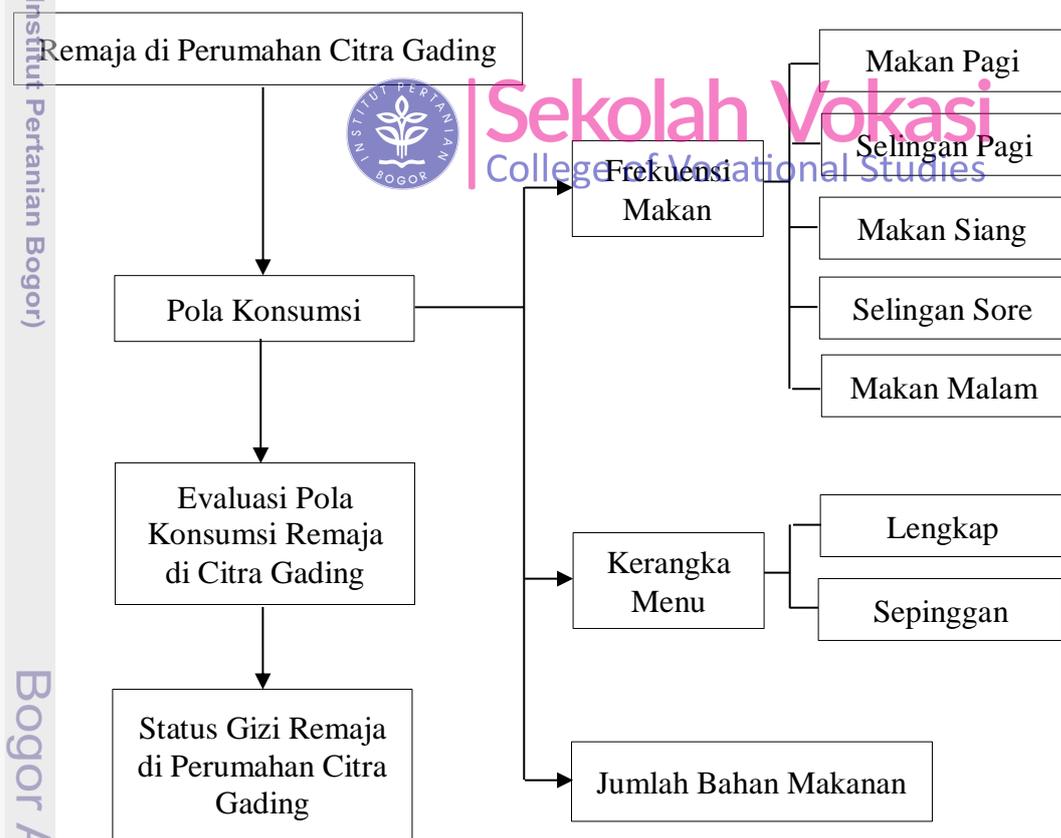
### 1.5 Ruang Lingkup

Laporan tugas akhir ini merupakan penelitian yang dilakukan untuk meneliti bagaimana evaluasi pola konsumsi pada remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang. Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pembahasan mengenai status gizi, pengetahuan tentang gizi, frekuensi penggunaan bahan makanan, dan pola konsumsi makan. Peneliti melakukan penelitian menggunakan lembar kuesioner yang dibagikan kepada 40 remaja yang berdomisili di Perumahan Citra Gading.

### 1.6 Kerangka Pikir

Remaja di Perumahan Citra Gading adalah masyarakat yang bertempat tinggal di Citra Gading dengan rentang usia 13 tahun sampai 18 tahun. Remaja di Perumahan Citra Gading memiliki pola konsumsi yang beragam. Pola konsumsi makan adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata perorang perhari. Pola konsumsi makan yang sehat adalah jenis atau bahan makanan yang mengandung energi dan zat gizi yang baik bagi tubuh. Pola konsumsi makanan terdiri dari frekuensi makan (makan pagi, makan siang, dan makan malam), kerangka menu (menu lengkap dan menu sepinggan), dan jumlah penggunaan bahan makanan.

Evaluasi pola konsumsi makan usia remaja adalah kegiatan untuk melihat pola konsumsi makan remaja melalui frekuensi makan, kerangka menu, dan jumlah penggunaan bahan makanan. Pola konsumsi makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pola konsumsi makan adalah salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. Status gizi kurang dan lebih pada remaja muncul karena pola makan bergizi tak seimbang yang dapat dilihat dari pola konsumsi makan.



Keterangan  
 \_\_\_\_\_ : Variabel yang diamati  
 - - - - - : Variabel yang tidak diamati

Gambar 1 Kerangka Pikir Evaluasi Pola Konsumsi Remaja di Citra Gading

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Bogor Agricultural University