

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Sarapan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap orang sebelum melakukan aktivitas di pagi hari. Sarapan apabila dilakukan dapat bermanfaat bagi tubuh untuk menghasilkan energi ketika beraktivitas di pagi hari dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia (Hartoyo, 2015). Makanan yang dikonsumsi saat sarapan biasanya memberikan asupan karbohidrat, protein, lemak, serta serat yang dapat memberikan energi yang cukup sampai jam makan berikutnya. Dengan sarapan pagi yang seimbang kinerja fisik tubuh dapat lebih optimal. Makan pagi dimulai pukul 06.00 sampai pukul 09.00 pagi, sedangkan waktu untuk jam makan siang dimulai dari pukul 13.00 sampai 14.00 siang dan untuk jam makan malam dimulai pukul 19.00 sampai 21.00 malam. Sarapan bisa berupa makanan apa saja yang berbentuk padat maupun cair, namun tidak termasuk makanan yang mengandung kafein.

Pemetaan kebiasaan sarapan pada remaja di SMK Negeri 3 Bogor dilakukan karena adanya masalah yang diamati peneliti saat Praktik Keterampilan Mengajar (PKM). Siswa-siswi di sekolah tersebut terlihat kurang fokus dan mengantuk saat pembelajaran berlangsung terutama jam pertama, hal ini dapat mengganggu proses pembelajaran dan kinerja akademik siswa-siswi. Guru di SMK Negeri 3 Bogor melaporkan bahwa siswa-siswi sering merasa lemas pada pembelajaran berlangsung. Observasi menunjukkan bahwa ada sejumlah siswa yang tidak konsisten dalam sarapan atau bahkan tidak sarapan sama sekali. Ini bisa menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesehatan dan kinerja mereka di sekolah. Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang pemetaan kebiasaan sarapan dilakukan. Pemetaan kebiasaan sarapan bertujuan untuk melihat seberapa banyak siswa yang tidak sarapan atau hanya sarapan secara tidak memadai, serta dampaknya terhadap konsentrasi dan kinerja mereka di sekolah. Dengan mengetahui pola makan sarapan siswa, sekolah dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesadaran

akan pentingnya sarapan dan mendorong kebiasaan makan yang sehat di antara siswa-siswinya.

Berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Albert et al., 2013). WHO mengungkapkan bahwa remaja berada dalam rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2007). Menurut Santrock (2013) remaja merupakan tahap dimana individu berusia 11-18 tahun. Masa remaja merupakan masa dimana emosi tidak stabil serta perilaku dipengaruhi oleh emosi. Seperti yang diungkapkan Santrock bahwa masa remaja merupakan masa dimana jiwa penuh dengan tekanan dan gejolak emosi (Natalia & Lestari, 2015). Pada usia remaja, individu lebih memperhatikan emosinya serta mampu meningkatkan kemampuan untuk mengatasi emosinya. Remaja juga lebih mampu dalam menunjukkan emosinya kepada orang lain (Santrock, 2013). Sehingga pada masa remaja, emosi lebih dominan menguasai diri daripada pikiran yang realistis, hal tersebut dapat dikatakan wajar karena salah satu ciri perkembangan psikologis remaja adalah emosi yang meledak-ledak hingga sulit dikendalikan serta dapat beresiko depresi dan melakukan perilaku serta tindakan pemberontakan.

Kesehatan remaja merupakan aspek kritis dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pola makan yang sehat dan gizi yang cukup menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan remaja. Pentingnya pengetahuan gizi dan kesehatan pada remaja tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi tubuh, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan mereka. Pengetahuan merupakan suatu bentuk pemahaman yang melibatkan tingkat kesadaran seseorang terhadap beragam informasi, fakta, konsep, atau prinsip yang diperoleh melalui berbagai sumber, seperti pengalaman pribadi, kegiatan belajar, atau interaksi dengan lingkungan sekitar. Ini mencakup pemahaman mendalam terhadap suatu topik atau domain tertentu yang dapat diperoleh melalui berbagai cara, termasuk membaca, studi aktif, pengamatan, dan interaksi sosial.

Pengetahuan tidak hanya sekadar tentang memiliki informasi atau fakta, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memahami makna di balik informasi tersebut, mengaitkannya dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya, dan menerapkannya dalam situasi yang relevan. Dengan kata lain, pengetahuan

melibatkan kemampuan untuk menyusun, mengorganisir, dan menghubungkan informasi sehingga membentuk suatu pemahaman yang lebih kompleks dan terintegrasi (Rusuli et al., 2015).

Gizi merupakan permasalahan kesehatan yang signifikan di Indonesia, yang saat ini dihadapi dalam bentuk masalah gizi ganda. Kondisi ini mengancam kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), suatu aspek yang krusial untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan di negara ini. Kualitas SDM memiliki dampak langsung terhadap peningkatan status kesehatan masyarakat. Pencapaian SDM yang berkualitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor kesehatan, pendidikan, ekonomi. Masalah gizi di Indonesia memiliki implikasi serius terhadap kesehatan, di mana aspek ini sangat tergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi. Tingkat konsumsi makanan sangat dipengaruhi oleh kualitas hidangan. Konsumsi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan kondisi kesehatan yang buruk, menciptakan risiko berbagai penyakit seperti obesitas, kekurangan gizi, dan keracunan makanan. Oleh karena itu, penanganan serius terhadap masalah gizi menjadi kunci dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencapai pembangunan kesehatan yang berkelanjutan di Indonesia (UNICEF, 2021).

Konsumsi makanan memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi individu. Status gizi yang optimal terwujud ketika tubuh memperoleh zat gizi secara efisien, yang pada gilirannya meningkatkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja, dan kesehatan pada tingkat yang optimal. Sebaliknya, status gizi kurang terjadi ketika tubuh mengalami kekurangan zat-zat esensial yang dibutuhkan. Adapun status gizi berlebih, yang umumnya dikenal sebagai obesitas, terjadi ketika tubuh menerima jumlah zat-zat esensial dalam jumlah yang berlebihan. Keadaan ini dapat menimbulkan efek yang merugikan bagi kesehatan, serta mengarah pada berbagai masalah kesehatan yang membahayakan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara konsumsi makanan dan status gizi sangat penting untuk menjaga keseimbangan nutrisi dan mencegah dampak buruk yang dapat timbul dari kelebihan atau kekurangan zat gizi

Pola makan remaja menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup bagi remaja untuk

menjalankan aktivitas. Pada kondisi normal diharuskan makan 3 kali dalam sehari dan sarapan menjadi kebutuhan yang penting untuk pemenuhan gizi pada tubuh. Selain pola makan yang harus diperhatikan adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik yang kurang menyebabkan energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk atau bahkan obesitas (Supariasa et al., 2016).

Gizi pada masa remaja sangat penting untuk diperhatikan, pada masa ini permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja adalah kurang gizi dan pola makan yang salah. Pola makan yang salah tersebut, tidak sarapan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan permasalahan gizi yang terjadi pada remaja. Dikatakan bahwa masalah gizi dan kesehatan pada masa remaja yaitu gangguan makan, obesitas, anemia, dan pola makan tidak teratur (Kusumaningrum, 2023).

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil pemetaan kebutuhan penelitian dimana melalui survey awal pada 10 remaja laki-laki dan perempuan di SMK Negeri 3 Bogor menyatakan bahwa siswa dan siswi jarang melakukan sarapan pagi karena tidak terbiasa, namun ada sebagian siswa dan siswi yang sarapan pada saat jam istirahat pertama. Kebiasaan tidak sarapan yang dilakukan siswa dan siswi tersebut juga ternyata dikarenakan oleh masalah pencernaan yang dialami oleh beberapa remaja laki-laki maupun perempuan ketika sarapan pagi. Kebiasaan tersebut membuat sarapan menjadi hal yang sulit dilakukan oleh remaja. Oleh sebab itu edukasi mengenai kegiatan sarapan menjadi penting dilakukan demi meningkatkan kesadaran pada remaja laki-laki dan perempuan mengenai sarapan sebagai pemenuhan status gizi untuk remaja.

Status gizi adalah kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan yang mereka konsumsi. Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap perubahan fisik dan psikologis, sehingga penting untuk memperhatikan pola makan mereka untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan yang optimal. Kebiasaan makan yang buruk menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko kesehatan pada remaja menjadi lebih tinggi. Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi kebiasaan makan, yaitu faktor ekstrinsik dan intrinsik. Faktor ekstrinsik meliputi lingkungan alam, sosial, budaya, ekonomi, dan agama. Faktor intrinsik meliputi motivasi, persepsi, sikap, dan preferensi yang masuk ke dalam

faktor psikologis. Faktor psikologis berhubungan dengan pengolahan informasi secara internal dalam diri seseorang yang berhubungan dengan pemilihan pangan (*food selection*). Selain dua faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan, jenis kelamin merupakan faktor penting yang memengaruhi kebutuhan gizi seseorang. Remaja laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan nutrisi yang mirip dalam banyak hal, tetapi ada perbedaan yang perlu diperhatikan seperti kebutuhan kalori, protein, zat besi, kalsium, dan nutrisi lainnya. Dengan memperhatikan perbedaan-perbedaan tersebut, pola makan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi masing-masing jenis kelamin untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat direncanakan dengan baik.

Maka dari itu, pentingnya pengetahuan tentang kebiasaan sarapan menjadi faktor krusial dalam menjaga kesejahteraan dan perkembangan optimal pada tahap ini. Pada lingkungan SMK Negeri 3 Bogor di mana remaja mengalami transisi menuju kemandirian dalam mengelola aspek kehidupan sehari-hari, pemahaman yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat memberikan pondasi yang kokoh untuk gaya hidup sehat mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana kebiasaan sarapan remaja laki-laki dan perempuan di SMK Negeri 3 Bogor, dengan harapan dapat memberikan pandangan yang lebih menyeluruh dan solusi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan dan kebiasaan remaja.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, yaitu :

1. Beberapa siswa dan siswi tidak terbiasa sarapan pagi
2. Kurangnya pemahaman tentang kebiasaan sarapan
3. Pola makan remaja menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan olah tubuh
4. Beberapa siswa dan siswi sarapan pagi saat jam istirahat pertama di kantin SMK Negeri 3 Bogor

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan menghindari pembahasan menjadi terlalu luas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah pemetaan kebiasaan sarapan pada remaja di SMK Negeri 3 Bogor.



#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “bagaimana pemetaan kebiasaan sarapan pada remaja di SMK Negeri 3 Bogor?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan pemetaan kebiasaan sarapan pada remaja di SMK Negeri 3 Bogor.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya makanan sehat pada remaja.
2. Dapat menambah wawasan serta pemahaman peneliti mengenai pengetahuan tentang hubungan gizi dan kesehatan dengan sikap remaja dalam konsumsi makanan sehat.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi untuk kepentingan pendidikan terkait pentingnya sarapan pada remaja.
4. Sebagai media edukasi sarapan kepada anak usia remaja.

