

HUBUNGAN SIKAP TENTANG PENGATURAN MENU  
SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA  
DI SMU NEGERI 2 SUKOHARJO

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Diploma III (tiga) Kesehatan Bidang Gizi



Diajukan oleh

Nama : Inrya Mei Yufi

NIM : J300060016

PROGRAM STUDI DIII GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2009

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kelompok umur remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat yang disebut *adolescence growth spurth*, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya (Sediaoetama,1999). Kelompok umur remaja 14-20 tahun termasuk golongan rawan gizi. Ada 3 alasan mengapa remaja dikatakan rawan gizi. Pertama, remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan sehingga masukan energi dan zat gizi harus disesuaikan. Ketiga, adanya kehamilan, keikutsertaan dalam olah raga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. Remaja belum sepenuhnya matang baik secara fisik dan psikososial.

Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung pada anorexia nervosa. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan diluar atau hanya menyantap kudapan. Lebih jauh kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman dan media iklan tentang makanan ditelevisi (Arisman, 2004).

Sedikit sekali yang diketahui tentang asupan pangan remaja. Meski asupan kalori dan protein sudah tercukupi, namun elemen lain seperti zat besi, kalium dan beberapa vitamin ternyata masih kurang. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut (Arisman, 2004). Kebiasaan makan remaja sangat berpengaruh terhadap status gizinya.

Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan yang diukur dari berat badan dan tinggi badan dengan perhitungan IMT, sehingga konsumsi makanan berpengaruh pada status gizi seseorang. Status gizi baik atau gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh

cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Baik pada status gizi kurang maupun status gizi lebih terjadi gangguan gizi. Gangguan gizi disebabkan oleh faktor primer atau faktor sekunder. Faktor primer adalah bila susunan makanan seseorang salah dalam kuantitas resiko dalam terjadinya berbagai penyakit ( Almtsier, 2001 ).

Dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yaitu tentang konsumsi pangan dan infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung yaitu tingkat pendapatan, pengetahuan gizi dan pendidikan. Keadaan konsumsi pangan dapat digunakan sebagai indikator pola pangan yang baik atau kurang baik dan merupakan keadaan gizi yang ditentukan secara langsung.

Konsumsi pangan pada anak remaja perlu diperhatikan karena pada golongan remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktifitas meningkat. Golongan ini umumnya mempunyai nafsu makan baik, sehingga sering mencari makanan tambahan atau jajan diluar waktu makan. Pada remaja putra biasanya memiliki perhatian yang sangat besar terhadap aktifitas olahraga, seperti sepak bola, basket dan mendaki gunung. Bila berbagai aktifitas tersebut tidak diimbangi dengan masukan zat gizi yang cukup maka tubuh akan menjadi kurus (Mangunkusumo, 2003). Pada remaja putri sering mengurangi makan karena takut gemuk, sehingga sering berakibat kurang gizi padahal remaja putri juga mengalami haid. Pada masa itulah kebutuhan zat besi meningkat karena pada saat haid sejumlah zat besi ikut terbuang. Remaja putri juga sering melakukan program diet untuk menjaga bentuk tubuhnya, bahkan diet yang dilakukan seringkali tanpa pengawasan ahli gizi, sehingga menyalahi kaidah ilmu gizi. Akibatnya pada remaja putri sering dijumpai kasus anemia gizi yang

disebabkan karena kekurangan Fe. Para remaja diharapkan dapat menjaga kondisi tubuhnya agar lebih baik ( Lisdiana, 1998 ).

Remaja dalam menjaga kondisi tubuhnya agar lebih baik maka diperlukan pengetahuan tentang pengaturan menu seimbang. Adanya keinginan remaja yang mau mempelajari tentang pengaturan menu seimbang, maka akan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pengaturan menu seimbang. Adanya pengetahuan yang lebih banyak tentang pangan, sehingga dapat menjamin lebih beragamnya konsumsi pangan. Kadang-kadang perubahan utama yang terjadi dalam kebiasaan makan adalah dari pengaruh sosial budaya. Sebagian orang lebih suka memilih menu makanan *fast food* yang kebanyakan memiliki susunan yang tidak seimbang, yakni berkalori tinggi namun miskin serat. Berdasarkan ilmu gizi, seseorang senantiasa diharapkan mengkonsumsi menu seimbang. Dengan mengkonsumsi menu seimbang maka akan mempengaruhi status gizi. Oleh karena itu, nilai gizi makanan perlu dijadikan pertimbangan dalam memilih dan mengkonsumsi makanan untuk mencapai status gizi normal ( Lisdiana, 1998 ).

Dari hasil penelitian awal yang telah dilaksanakan oleh penulis kepada beberapa remaja di SMU Negeri 2 Sukoharjo ternyata masih ada remaja yang memiliki status gizi kurang, yaitu 21,95 % dan status gizi lebih yaitu 19,51 %, data ini didapat dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penulis melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan Sikap Tentang Pengaturan Menu Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja”. Penulis ingin mengetahui hubungan dari sikap remaja tentang pengaturan menu seimbang dengan status gizinya.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara sikap tentang pengaturan menu seimbang dengan status gizi remaja di SMU Negeri 2 Sukoharjo ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara sikap tentang pengaturan menu seimbang dengan status gizi pada remaja di SMU Negeri 2 Sukoharjo.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan sikap remaja tentang pengaturan menu seimbang di SMU Negeri 2 Sukoharjo
- b. Mengukur status gizi remaja di SMU Negeri 2 Sukoharjo
- c. Menganalisis hubungan antara sikap tentang pengaturan menu seimbang dengan status gizi remaja di SMU 2 Sukoharjo

## **D. Hipotesis**

Ada hubungan antara sikap tentang pengaturan menu seimbang dengan status gizi pada remaja di SMU Negeri 2 Sukoharjo.

Ha : Ada hubungan antara sikap tentang pengaturan menu seimbang dengan status gizi pada remaja di SMU Negeri 2 Sukoharjo.

Ho : Tidak ada hubungan antara sikap tentang pengaturan menu seimbang dengan status gizi pada remaja di SMU Negeri 2 Sukoharjo.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi remaja

Untuk menambah pengetahuan remaja tentang pentingnya pengaturan gizi remaja terhadap status gizinya.

2. Bagi Sekolah

Dapat memberikan informasi pada sekolah tentang sikap dengan status gizi remaja sehingga remaja dapat memperbaiki status gizinya.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Dapat memberikan masukan atau informasi tentang pengaturan menu seimbang guna peningkatan program gizi pada remaja melalui kegiatan UKS