B. Latar Belakang

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan pola berfikir dan bersikap di masa depan. Pemberian makanan pada masa remaja perlu mendapatkan perhatian khusus agar tercapai status gizi dan kesehatan yang optimal. Peningkatan berat badan, otot, serta pertumbuhan biokimia dan hormonal terjadi pada masa remaja, dan hal ini terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Kondisi ini harus diimbangi dengan pola makan yang baik agar tidak terjadi masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja ialah kekurangan energi protein, anemia, dan obesitas sehingga.

Pola makan pada masa remaja serta asupan gizi yang diperoleh akan sangat berpengaruh pada status gizi dan kesehatan remaja itu tidak hanya pada masa remaja tetapi juga kelak ketika dewasa. Remaja seringkali memiliki pola makan yang tidak tepat, sehingga akan berpengaruh kepada pemenuhan kebutuhan gizinya. Seorang remaja khususnya laki-laki mempunyai nafsu makan yang sangat besar sehingga sering mencari makanan tambahan dengan jajan diluar waktu makan. Para remaja menyukai makanan yang manis dan berlemak, padahal makanan tersebut berpotensi menyebabkan kegemukan. Pola makan merupakan gambaran mengenai frekuensi, jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dan merupakan ciri khas pada suatu kelompok masyarakat. Sebuah penelitian yang dilakukan di 6 kota di Indonesia, menunjukkan bahwa sekitar 15,20% remaja mengkonsumsi *fast food* sebagai santapan siangnya.

Angka yang sangat berbahaya dan harus segera ditanggulangi. Apalagi jika mengingat bahwa makanan siap saji tersebut memiliki kandungan energi yang tidak terlalu tinggi, namun kandungan lemak sangat tinggi. Hal ini jika dikonsumsi secara terus menerus, maka remaja dapat mengalami kegemukan (Khomsan, 2003).

Sebuah studi yang meneliti tentang kebiasaan makan junk food di kalangan gadis remaja menemukan bahwa pola makan para gadis remaja yang banyak diisi oleh makanan sampah alias junk food membuat mereka kekurangan asupan vitamin esensial sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan di kemudian hari. Data di Propinsi Sulawesi Selatan menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan jumlah remaja yang mengalami gizi kurang. Hasil pemantauan status gizi remaja terlihat bahwa prevalensi Kurang Energi Protein (KEP) nyata sebesar 5,3% pada tahun 1997 menjadi 14,7% pada tahun 1998 (Depkes RI, 1999). Kondisi tersebut diatas terjadi karena jenis dan jumlah asupan gizi yang masuk dalam tubuh remaja tidak sesuai dengan jumlah kebutuhan. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa satu dari sepuluh gadis remaja mendapatkan asupan kalsium yang sangat rendah, sehingga membuat remaja berisiko memiliki tulang yang rapuh dan mengalami patah tulang di usia tua mereka nanti.

Berdasarkan latarbelakang yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa pola makan di masa remaja akan memberikan pengaruh besar bagi kondisi kesehatan dan status gizi pada usia tua selanjutnya, untuk itu perlu diketahui bagaimana pola makan dan status gizi remaja sebagai

dasar untuk menentukan upaya dan tindakan lanjutan yang dapat mendukung pencapaian pola makan dan status gizi remaja yang optimal. Peneliti bermaksud melaksanakan kegiatan penelitian di SMPN 1 Singaparna sebagai SMP pavorit di Kecamatan Singaparna dengan jumlah siswa yang banyak, yaitu sejumlah 330 siswa untuk Tahun akademik 2011/2012.

C. Metode

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN I Singaparna. Adapun yang menjadi alasan pemilihan sampel adalah dikarenakan kelas VIII merupakan masa transisi bagi siswa SMP dan merupakan saat yang tepat untuk mengetahui pola makan dan status gizi mereka sehingga apabila terjadi ketidaksesuaian pola dan status gizi dapat diupayakan berbagai pencegahan dan penanggulangan sehingga mereka dapat memasuki fase usia selanjutnya dengan status gizi dan status kesehatan yang lebih baik.

Variabel penelitian meliputi pola makan dan status gizi yang diukur dengan membandingkan antara berat badan dengan tinggi badan yang kemudian dibandingkan dengan Indeks BB/TB yang

dikeluarkan oleh WHO/NCHS. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN I Singaparna.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner food frekuensi yang berisi pertanyaan mengenai pola makan. Instrumen lain yang digunakan adalah alat untuk menentukan status gizi, meliputi timbangan berat badan, pengukur tinggi badan serta tabel indeks berat badan/tinggi badan.

Langkah kegiatan pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Mengukur pengetahuan remaja tentang gizi dan kebutuhannya. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner
2. Mengukur pola makan masing-masing siswa dengan cara menanyakan jenis makanan yang dikonsumsi serta frekuensi penggunaannya. Jawaban siswa dimasukkan dalam tabel food frekuensi.
3. Mengukur tinggi badan dan berat badan siswa
4. Menentukan status gizi siswa dengan cara membandingkan berat badan dengan tinggi badan siswa berdasarkan dengan Indeks BB/TB yang dikeluarkan oleh WHO/NCHS

Kegiatan ini diharapkan dapat selesai dalam jangka waktu 4 bulan, dengan alokasi waktu sebagai berikut.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

Kegiatan	Waktu											
	Bulan ke- 1				Bulan ke- 2				Bulan ke-3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Persiapan Perizinan dan instrumen	■	■										
2. Pengumpulan Data			■	■								
3. Pengolahan dan Analisis Data					■	■	■	■				
4. Penyusunan Laporan									■	■		
5. Diseminasi Hasil											■	

D. Hasil Penelitian

1. Gambaran Pengetahuan Remaja Siswa SMPN 1 Singapura tentang Gizi

a. Distribusi Pengetahuan Remaja Siswa SMPN 1 Singapura Berdasarkan Item Pertanyaan

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Remaja Siswa SMPN 1 Singapura Berdasarkan Item Pertanyaan Tahun 2013

No	Item Pernyataan	Jawaban Responden						Total
		Salah		Benar		Tidak Tahu		
		n	%	n	%	n	%	
1	Pengertian makanan bergizi	5	2,8	170	96,0	2	1,1	177
2	Jenis zat gizi	28	15,8	149	84,2	0	0	177
3	Fungsi makanan	24	13,6	153	86,4	0	0	177
4	Zat gizi yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan	75	42,4	93	52,5	9	5,1	177
5	Contoh hidangan yang memenuhi kebutuhan gizi seimbang	22	12,4	155	87,6	0	0	177
6	Makanan sumber serat	25	14,1	144	81,4	8	4,5	177
7	Contoh bahan makanan sumber protein	43	24,3	127	71,8	7	4,0	177
8	Bahan makanan sumber tenaga (karbohidrat)	113	63,8	58	32,8	6	3,4	177
9	Zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur	42	23,7	128	72,3	7	4,0	177
10	Contoh bahan makanan tinggi lemak	58	32,8	106	59,9	13	7,3	177
11	Contoh kelompok makanan yang mengandung tinggi lemak	9	5,1	164	92,7	4	2,3	177
12	Contoh makanan yang mengandung zat gizi baik	45	25,4	122	68,9	10	5,6	177

13	Penyimpanan kelebihan karbohidrat dalam tubuh	77	43,5	94	53,1	6	3,4	177
14	Konsumsi air minum dalam sehari	0	0	176	99,4	1	0,6	177
15	Contoh penyakit akibat kegemukan	36	20,3	93	52,5	48	27,1	177
16	Faktor penyebab kegemukan	9	5,1	166	93,8	2	1,1	177
17	Penyebab kegemukan	34	19,2	129	72,9	14	7,9	177
18	Cara sehat menurunkan berat badan	60	33,9	112	63,3	5	2,8	177

Berdasarkan data pada tabel 2, masih terdapat remaja yang belum memiliki pengetahuan yang baik tentang kebutuhan gizi. Hal ini ditunjukkan dengan masih adanya remaja yang menjawab salah terhadap beberapa pertanyaan, diantaranya yaitu terkait dengan bahan makanan sumber karbohidrat (63,8%), penyimpanan kelebihan karbohidrat dalam tubuh (43,5%),

serta zat gizi yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan (42,4%).

b. Distribusi Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna Berdasarkan Kategori Pengetahuan

Kategori pengetahuan siswa remaja terkait dengan gizi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Kategori Pengetahuan Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

No	Kategori Pengetahuan	n	%
1	Baik	86	48.6
2	Cukup	87	49.2
3	Kurang	4	2.3
	Total	177	100.0

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi hanya 48,6% dan masih terdapat 2,35 remaja yang memiliki pengetahuan kurang.

2. Gambaran Pola Makan Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

a. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Frekuensi Makan Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

Berikut ini gambaran kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi makan remaja siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi dan Frekuensi Makan Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

No	Variabel	n	%
Kebiasaan Sarapan			
1	Setiap hari	116	65.5
2	2-3 kali seminggu	4	2.3
3	Seminggu sekali	1	.6
4	Tidak tentu	56	31.6
	Total	177	100.0
Frekuensi Makan			
1	1x sehari	4	2.3
2	2x sehari	69	39.0
3	3x sehari	98	55.4
4	lebih dari 3x sehari	6	3.4
	Total	177	100.0

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa remaja siswa SMPN 1 Singaparna yang biasa sarapan pagi setiap hari hanya 65,5%, sisanya hanya 2-3 kali seminggu, seminggu sekali, bahkan tidak tentu. Jika dilihat dari frekuensi makan dalam sehari, hanya 55, 4% yang biasa makan 3 kali sehari dan

masih terdapat 2,3% remaja yang makan hanya satu kali dalam sehari.

b. Gambaran Frekuensi Makan Berdasarkan Kelompok Zat Gizi

Berikut ini, gambaran frekuensi makan remaja berdasarkan kelompok zat gizi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Makan Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna Berdasarkan Kelompok Zat Gizi Tahun 2013

No	Variabel	n	%
Frekuensi Makan Sumber Karbohidrat			
1	Setiap kali makan	139	78.5
2	Sekali dalam sehari	30	16.9
3	3x dalam seminggu	7	4.0
4	< 1x seminggu	1	0.6
	Total	177	100.0

Lanjutan

Frekuensi Makan Sumber Hewani			
1	Setiap kali makan	61	34.5
2	Sekali dalam sehari	50	28.2
3	3x dalam seminggu	62	35.0
4	< 1x seminggu	4	2.3

Frekuensi Makan Sumber Hewani			
1	Setiap kali makan	61	34.5
2	Sekali dalam sehari	50	28.2
3	3x dalam seminggu	62	35.0
4	< 1x seminggu	4	2.3
Total		177	100.0
Frekuensi Makan Sumber Nabati			
1	Setiap kali makan	57	32.2
2	Sekali dalam sehari	43	24.3
3	3x dalam seminggu	65	36.7
4	< 1x seminggu	12	6.8
Frekuensi Makan Sumber Sayur			
1	Setiap kali makan	34	19.2
2	Sekali dalam sehari	34	19.2
3	3x dalam seminggu	89	50.3
4	< 1x seminggu	20	11.3
Total		177	100.0
Frekuensi Makan Sumber Buah			
1	Setiap kali makan	24	13.6
2	Sekali dalam sehari	56	31.6
3	3x dalam seminggu	68	38.4
4	< 1x seminggu	29	16.4
Total		177	100.0

Data pada tabel 5 menunjukkan bahwa remaja yang dalam setiap kali makan mengkonsumsi karbohidrat hanya 78,5%, setiap kali makan mengkonsumsi sumber lauk hewani hanya 34,5%, demikian juga konsumsi lauk nabati hanya 32,2%.

Jika dilihat dari konsumsi sayur dan

c. Kebiasaan Minum dalam sehari

buah, hanya 19,2% remaja yang setiap kali makan mengkonsumsi sayur dan hanya 13,6% yang mengkonsumsi buah setiap kali makan. Data ini juga menunjukkan bahwa prioritas dalam memilih bahan makanan masih lebih mengutamakan sumber karbohidrat.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

No	Kebiasaan Minum dalam Sehari	n	%
1	Kurang dari 8 gelas sehari	105	59,3
2	≥ 8 gelas dalam sehari	72	40,7

Jika dilihat dari kebiasaan minum, remaja yang mengkonsumsi air minum dengan jumlah sesuai

kebutuhan masih sedikit, yaitu hanya 40,7% remaja yang minum minimal 8 gelas dalam sehari.

3. Gambaran Status Gizi Remaja Siswa SMPN 1 Singaparna

a. Gambaran Status Gizi menurut Indeks Massa Tubuh

Berikut ini gambaran status gizi remaja berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Siswa SMPN I Singaparna Tahun 2013

No	Kategori IMT	n	%
1	Kurus	22	12.6
2	Normal	146	83.4
3	Gemuk	7	4.0
	Total	175	100.0

Berdasarkan pengolahan data terhadap tinggi badan berat badan dapat diketahui bahwa 83,4% remaja siswa SMP memiliki status gizi normal, namun masih terdapat 12,6% yang memiliki status gizi kurang dan 4% status gizi lebih.

b. Gambaran Status Gizi berdasarkan Jenis Kelamin
Berikut data status gizi siswa berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Siswa SMPN I Singaparna Berdasarkan Jenis Kelamin Tahun 2013

No	Jenis Kelamin	Kategori IMT						Total	
		Kurus		Normal		Gemuk		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1	Laki-Laki	13	14,6	72	80,9	4	4,5	89	100,0
2	Perempuan	9	10,5	74	86,0	3	3,5	86	100,0
	Jumlah	22		146		7			

Berdasarkan data pada tabel 8 dapat diketahui bahwa persentase status gizi kurang pada remaja putra lebih banyak dibandingkan remaja putri, meskipun dengan proporsi yang tidak jauh berbeda.

termasuk kategori baik, sisanya kategori kurang, bahkan 2,3% termasuk kategori buruk. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu dan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, sebab dari pengalaman dan hasil penelitian ternyata perilaku

E. Pembahasan

1. Pengetahuan gizi remaja siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

Pengetahuan remaja tentang kebutuhan gizi masih tergolong kurang, karena hanya 48,65 yang

yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2005).

Pengetahuan gizi diartikan sebagai semua yang diketahui tentang makanan, faedah makanan bagi kesehatan (Moehyi, 1999). Menurut Suhardjo (1989), pengetahuan gizi membicarakan tentang makanan beserta unsur gizinya dalam hubungannya dengan kesehatan, pertumbuhan, bekerjanya jaringan dan anggota tubuh secara normal serta produktivitas kerja. Menurut Almatsir (2002), pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.

Pengetahuan remaja tentang gizi dan pola makan yang sehat akan membentuk sikap remaja terhadap pola makan sehari-harinya dan selanjutnya akan mendorong para remaja untuk memilih/melakukan pola makan yang sehat. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan remaja melalui berbagai cara, seperti penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat dan pola hidup seimbang juga penyebaran leaflet ataupun media lainnya.

2. Pola makan remaja siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Yayuk Farida Baliwati. dkk, 2004 : 69). Pola makan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan.

Menurut Arnelia (2005), salah satu perilaku makan remaja yang sangat khas dan berbeda dibandingkan usia lainnya, yaitu tidak makan terutama makan pagi atau sarapan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hanya 65,5% remaja yang biasa sarapan pagi setiap hari. Bagi orang dewasa, sarapan dapat memelihara ketahanan fisik, meningkatkan daya tahan saat bekerja dan memelihara produktivitas, sedangkan bagi anak sekolah sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga meningkatkan kemampuan menerima pelajaran yang akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar siswa (Depkes, 1996).

Penelitian yang dilakukan Faridi (2002) pada anak SD di Duren Sawit Jakarta Timur menunjukkan bahwa presentasi hipoglikemia pada siswa yang tidak sarapan sebanyak 75%, lebih tinggi dibandingkan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan. Hipoglikemia dapat menyebabkan konsentrasi menurun. Menurut suhardjo (1986), sarapan sangat penting karena semua zat gizi yang dikonsumsi pada malam hari sudah diedarkan dan digunakan oleh tubuh, karena ketika tidur pun proses oksidasi tetap berjalan dan energi tetap dibutuhkan agar organ tubuh tetap berfungsi. Kondisi ini menyebabkan cadangan glukosa di pagi hari sudah menurun sehingga diperlukan sarapan pagi agar tubuh mendapat suplai energi yang cukup untuk dapat melakukan aktifitas dari pagi hingga menjelang siang.

Siswa remaja yang tidak biasa sarapan pagi akan lebih mudah kehilangan konsentrasi, kurang perhatian dan pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajar, untuk itu sarapan pagi sangat diperlukan

bagi siswa sebelum memasuki aktifitas pembelajaran. Berdasarkan kondisi tersebut, sarapan pagi adalah hal yang sangat perlu dilakukan sebelum remaja melakukan aktifitas di pagi hari.

Tidak sedikit hasil penelitian yang menunjukkan bahwa asupan gizi para remaja tidak sesuai kebutuhan, bukan hanya karena melewatkan sarapan namun juga frekuensi makan yang tidak menentu

dengan alasan sibuk. Sebaiknya remaja memiliki kebiasaan makan yang baik dengan frekuensi 3 kali sehari dan mengandung zat gizi yang lengkap, tidak hanya mengandung bahan makanan pokok tapi juga mengandung lauk hewani, nabati, sayur dan buah. Berikut ini porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan bagi remaja menurut Sediaoetama (2004).

Tabel 9 Jumlah Porsi Makanan yang Dianjurkan pada Usia Remaja

Makan pagi 06.00-07.00 WIB	Makan siang 13.00-14.00 WIB	Makan malam 20.00 WIB
Nasi 1 porsi 100 gr beras Telur 1 butir 50 gr Susu sapi 200 gr	Nasi 2 porsi 200 gr beras Daging 1 porsi 50 gr Tempe 1 porsi 50 gr Sayur 1 porsi 100 gr Buah 1 porsi 75 gr	Nasi 1 porsi 100 gr beras Daging 1 porsi 50 gr Tahu 1 porsi 100 gr Sayur 1 porsi 100 gr Buah 1 porsi 100 gr Susu skim 1 porsi 20 gr

Sumber: Sediaoetama, 2004

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa remaja siswa SMP masih belum memiliki kebiasaan makan yang baik, diantaranya adalah frekuensi makan belum 3 kali dalam sehari, dengan pemenuhan gizi yang belum seimbang karena tidak mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan, yaitu sumber protein, vitamin, dan mineral. Siswa remaja yang mengkonsumsi sayur dan buah setiap kali makan. Santosa dan Ranti (2004) mengungkapkan konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan

dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa, dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, dan berbagai gangguan kulit.

Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan

obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, disamping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas (Arisman, 2004).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa frekuensi makan dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja belum sesuai dengan kebutuhan. Masih terdapat remaja yang belum makan dengan frekuensi 3 kali sehari dan sebagian besar remaja belum mengkonsumsi makanan dengan jenis yang memenuhi syarat menu seimbang. Pola makan yang baik harus memenuhi kebutuhan gizi yang meliputi sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Kebutuhan semua zat gizi ini akan terpenuhi dengan cara menghadirkan makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah, di setiap kali makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak setiap hari mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam, apabila hal ini terus berlanjut akan menyebabkan remaja mengalami kekurangan gizi, baik makro maupun mikro, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, juga status kesehatan mereka.

Selain frekuensi makan dan pemenuhan kebutuhan gizi yang belum sesuai, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebutuhan air remaja juga belum terpenuhi. Air bagi tubuh manusia memiliki peranan yang sangat penting, baik sebagai pelarut, bagian dari pelumas, pereaksi kimia, mengatur suhu tubuh, serta fungsi vital lainnya. Jika tubuh tidak mendapatkan air maka dapat menyebabkan dehidrasi yang berdampak pada menurunnya volume plasma, menimbulkan

gangguan termoregulasi dan kerja jantung, yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja tubuh secara keseluruhan (Yuniastusi, 2008).

Upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola makan remaja diantaranya adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman yang cukup pada remaja tentang pentingnya asupan makanan bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu dukungan keluarga terutama orang tua sangat diperlukan, diantaranya adalah dengan menyediakan makanan dan cemilan yang bergizi di tingkat rumah tangga. Peran sekolah dalam mengupayakan pola makan yang baik bagi siswanya juga diperlukan, diantaranya dengan menyediakan kantin yang menjual makanan dan jajanan yang sehat yang bisa memenuhi kebutuhan gizi siswa.

3. Status gizi remaja siswa SMPN 1 Singaparna Tahun 2013

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, namun ada juga yang memiliki status gizi kurang (12,6%) dan lebih (4,0%). Remaja yang memiliki status gizi baik pun apabila tidak ditunjang oleh pola makan yang baik ditambah dengan asupan gizi yang kurang secara terus menerus dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami kekurangan gizi dikemudian hari.

Status gizi pada usia remaja sangat mempengaruhi status kesehatan pada fase kehidupan berikutnya juga dapat berpengaruh pada kemampuan belajar dan produktifitas. Selain itu, status gizi yang kurang, khususnya pada remaja putri akan berdampak pada kesehatan reproduksi pada fase berikutnya yang terkait dengan kesehatan selama

hamil dan menyusui. Remaja putri yang pertumbuhan fisiknya tidak sempurna sebagai akibat kekurangan gizi memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, dan tak jarang menyebabkan proses persalinan yang sulit dan berdampak pada kematian, baik pada ibu ataupun janin (Arisman, 2004).

Tidak hanya status gizi kurang yang akan berdampak pada status kesehatan remaja, kelebihan berat badan yang disebabkan oleh asupan yang tidak seimbang juga akan berdampak negatif. Kelebihan berat badan yang terjadi pada remaja cenderung akan berlanjut terus hingga dewasa, terlebih jika tidak ada upaya perbaikan. Kelebihan berat badan yang ekstrim (obesitas) merupakan salah satu faktor risiko yang memicu timbulnya penyakit seperti diabetes melitus, jantung koroner, hipertensi, dan yang lainnya (Arisman, 2004).

Status gizi yang baik dapat dicapai apabila remaja memiliki pola makan yang baik, dengan frekuensi makan yang cukup, pemilihan bahan makanan yang bervariasi serta jumlah yang seimbang. Dengan demikian remaja harus memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang baik serta dampak makanan terhadap status kesehatan dan status gizinya.

F. Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: pengetahuan remaja masih tergolong kurang baik, dengan pola makan yang belum sesuai, yaitu kebiasaan sarapan yang kurang, konsumsi air minum kurang, frekuensi makan yang kurang juga pemilihan bahan makanan yang

belum memenuhi kebutuhan gizi. Status gizi remaja sebagian besar normal, namun ada juga yang memiliki status gizi kurang dan berlebih.

Berdasarkan hasil yang diperoleh pihak sekolah sebaiknya melakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi dan pemenuhannya, juga menyediakan kantin yang menjual makanan dan jajanan sehat. Para orang tua hendaknya mendorong anaknya untuk memiliki pola makan yang baik dengan menyediakan makanan dan camilan sehat di rumah.

G. Daftar Pustaka

- Agustian Ipa, Status *Gizi Remaja, Pola Makan, dan Aktifitas Fisik Remaja di SLTP 2 Majauleng Kabupaten Wajo*. http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/911016_1858-4608.pdf
- Ari, Yuniastuti. 2008. *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Khomsah, Ali. 2003. *Pangan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sediaoetama, D, 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekirman dan Atmawikarta, A. 2005. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Soehardjo, 1989. *Sosial Budaya Gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas pangan dan Gizi ITB

- Sri Rumini & Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa I.D.N. Bakri B. Dan Fajar, I. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yaktiworo Indriani, Mellova Amir, Iskandar Mirza, *Kebiasaan Makan yang Berhubungan dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Kabupaten Bogor*. Jurnal Gizi dan Pangan, Nopember 2009 4(3): 132 – 139.