

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) Gizi adalah bagian penting dari kesehatan dan pembangunan. Gizi yang lebih baik berkaitan dengan peningkatan kesehatan bayi, anak dan ibu, sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, kehamilan dan persalinan yang lebih aman, risiko penyakit tidak menular yang lebih rendah (seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular), dan umur panjang. Gizi seimbang adalah susunan porsi makan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan mencermati prinsip variasi porsi sekali makan, aktivitas fisik, pola hidup sehat dan memonitor berat badan secara berkala untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip variasi porsi sekali makan, aktivitas fisik, pola hidup sehat dan memonitor berat badan secara berkala untuk mempertahankan berat badan ideal (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Peran gizi sangatlah penting dalam kehidupan individu karena berpengaruh pada derajat kesehatan seorang individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi gizi individu adalah pengetahuan gizi seimbang (Selaindoong et al., 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang gizi dalam komposisi makanan, makanan yang aman dikonsumsi untuk mencegah penyakit, dan tahapan pengolahan makanan yang benar agar zat gizi tidak hilang. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap konsumsi makanan seseorang melalui memilih dan memilih makanan yang dikonsumsinya agar dapat mencapai status gizi yang baik (Selaindoong et al., 2020). Pengetahuan gizi yang baik memberikan modal pada remaja tentang cara bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan memiliki keterhubungan

yang erat dengan gizi dan kesehatan. Ketika remaja kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi atau melakukan diet ekstrem maka akan berpengaruh terhadap perkembangan otak yang akan berdampak pada proses belajar dan hasil belajarnya (Oktavia & Amelia, 2022).

World Health Organization (WHO) memaparkan remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun dengan klasifikasi tahap awal yaitu 10-14 tahun, tahap tengah 15-17 tahun, serta tahap akhir 18-19 tahun (Raule et al., 2022). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Perubahan fisik dan pertumbuhan yang signifikan terjadi pada masa remaja. Perubahan fisik dapat ditandai dengan meningkatnya berat badan yang juga relatif cepat. Pada tubuh remaja, massa otot dan kekuatannya bertambah. Selain itu massa tulang semakin kokoh dan kuat, komposisi gigi juga berubah (Femyliati & Kurniasari, 2022). Pada masa remaja kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, diikuti oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan, sehingga rentan terjadi masalah gizi (Selaindoong et al., 2020).

Pada saat ini banyak remaja yang acuh tak acuh terhadap pola makan yang sehat. Hal ini dapat dibuktikan dari kegemaran remaja mengonsumsi junk food. Junk food dikenal sebagai makanan modern serta berkelas, sehingga menjadi makanan yang favorite di kalangan remaja. Junk food adalah makanan yang tidak baik jika terlalu sering dikonsumsi (Tanjung et al., 2022). Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan normal perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang disimpan dalam bentuk lemak (Dewita, 2021).

Masalah gizi terdapat di setiap negara, tidak hanya di negara miskin namun juga negara berkembang maupun negara maju. Negara miskin cenderung memiliki masalah gizi kurang yang berhubungan dengan penyakit infeksi dan negara maju cenderung memiliki masalah gizi lebih yang

berhubungan dengan penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, jantung koroner, hati dan kantung empedu. Sedangkan pada negara berkembang cenderung seperti masalah gizi ganda yaitu perpaduan masalah gizi kurang (underweight) dan masalah gizi lebih (overweight) (Siti Qomariah et al., 2021). Masalah gizi kurang pada remaja seperti kurangnya asupan zat gizi yang mengakibatkan penderita terlalu kurus dan anemia defisiensi zat besi. Masalah gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan pada fungsi reproduksi remaja putri. Masalah gizi lebih dapat mengakibatkan obesitas. Hal – hal tersebut mempengaruhi keadaan tubuh dan sistem produksi hormon yang berkaitan dengan terjadinya menarche (Hamranani & Nuriaryati, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) menyebutkan pada tahun 2022 lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Peningkatan kelebihan berat badan remaja pada tahun 2022 lebih banyak terjadi pada remaja laki-laki 21% dan remaja perempuan 19%. Kelebihan berat badan dan obesitas diakibatkan oleh ketidakseimbangan asupan energi (diet) dan pengeluaran energi (aktivitas fisik). Dalam kebanyakan kasus, obesitas merupakan penyakit multifaktorial yang dapat disebabkan oleh lingkungan obesitas, faktor psiko-sosial, dan varian genetik.

Menurut Kemenkes (2023), dalam laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 di Indonesia prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6% dengan kategori sangat kurus 1,9% dan kurus 5,7%. Gizi lebih sebesar 16,2% dengan kategori overweight 12,1% dan obesitas 4,1%. Di Jawa Tengah prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,2% dengan kategori sangat kurus 1,5% dan kurus 5,7%. Gizi lebih sebesar 15,2% dengan kategori overweight 11,5% dan obesitas 3,7%. Bila kondisi ini terus dibiarkan dan berlanjut hingga dewasa dapat menimbulkan masalah kesehatan pada janin yang dikandungnya sehingga rantai intergenerasi masalah gizi tidak dapat diputus.

Menurut UNICEF (2021), Prevalensi status gizi kurang pada remaja di Klaten sebesar 21,9% dengan kategori sangat kurus 5,9% dan kurus 16%. Prevalensi status gizi lebih sebesar 14,7% dengan kategori kegemukan 9,5%

dan obesitas 5,2%. Remaja memiliki pengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia. Remaja merupakan generasi penerus bangsa berperan penting untuk kemajuan negara di masa depan. Oleh karena itu, pengetahuan remaja tentang gizi seimbang harus dimulai sejak dini agar terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan (Panjaitan et al., 2022).

Tingkat pengetahuan terkait gizi seimbang seseorang berpengaruh pada persepsi, pemilihan makanan yang bergizi dan status gizi (Raule et al., 2022). Hal ini dibuktikan dengan penelitian Faridatus Sabiah et al., (2023) di Kota Bogor bahwa status gizi tidak normal lebih banyak dialami oleh responden dengan pengetahuan gizi rendah yaitu 54 responden (85,7%) dan responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi yaitu 9 responden (14,3%). Pada uji Chi-Square didapatkan hasil p-value sebesar $0,031 < 0,05$ (alpha) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja.

Hasil studi pendahuluan didapatkan yang dilakukan secara wawancara kepada 10 siswa SMP Negeri 1 Ceper didapatkan hasil sebanyak 7 siswa (70%) tidak mengetahui tentang susunan porsi makan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, 3 siswa (30%) mengetahui tentang susunan porsi makan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dari data tersebut 6 siswa (60%) tidak mengetahui tentang dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi, 2 siswa (20%) tidak mengetahui tentang dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi. Selain itu didapatkan 2 siswa (20%) mengalami obesitas, 3 siswa (30%) mengalami underweight dan 5 siswa (50%) masih dalam status gizi normal. Dari hasil tersebut didapatkan adanya kurang pengetahuan tentang gizi seimbang dan kurang pengetahuan tentang dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi tentu ini akan mempengaruhi persepsi, pemilihan makanan dan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Ceper. Upaya yang dilakukan pihak sekolah yaitu dengan mengadakan aksi bergizi untuk para siswa. Selain itu juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang sehingga peneliti ingin mengetahui pengetahuan terkait gizi seimbang.

B. Rumusan Masalah

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun, 390 juta orang mengalami overweight, termasuk 160 juta orang yang mengalami obesitas. Sebanyak 190 juta lainnya mengalami kekurusan. Jika masalah gizi kurang pada remaja terus terjadi maka berisiko meningkatkan prevalensi anemia defisiensi zat besi sedangkan jika masalah gizi lebih pada remaja terus terjadi maka berisiko meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus dan penyakit jantung (Meidiawati et al., 2024). Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, adanya kurang pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMP Negeri 1 Ceper sebanyak 7 dari 10 siswa dan adanya kurang pengetahuan tentang dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi pada siswa SMP Negeri 1 Ceper sebanyak 6 dari 10 siswa maka perumusan masalah penelitian di atas dapat diambil rumusan masalah yaitu “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 1 Ceper”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 1 Ceper.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua.**
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 1 Ceper.**

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi atau sebagai bahan pemikiran dalam dunia kesehatan maupun keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memotivasi remaja untuk lebih memahami pentingnya gizi seimbang dalam mengurangi risiko penyakit dari gizi kurang maupun gizi lebih.

b. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam memperkaya daftar pustaka dan memperluas referensi, serta dapat meningkatkan pemahaman siswa pada khususnya dan pembaca pada umumnya tentang gizi seimbang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan variabel yang telah ada dan sebagai bahan informasi atau referensi untuk penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil	Perbedaan
1.	Herviana, Citra Dewi Anggraini, Siska Pratiwi, (2022)	Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Di Kepulauan Riau	Penelitian ini adalah observasional dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan di Wilayah Kepulauan Riau.	Hasil menunjukkan sebagian besar mahasiswa gizi di Kepulauan Riau memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup (42%), kurang (38%), dan baik (20%).	Dalam penelitian peneliti menggunakan metode penelitian penelitian observasional, instrumen penelitian menggunaan kuesioner melalui google form. Responden mahasiswa jurusan ilmu gizi. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil	Perbedaan
.			kuesioner melalui google form. Analisis penelitian secara univariate dengan uji proporsi.	metode penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, dengan responden siswa kelas 7 di SMP N 1 Ceper.	
2.	Hetty Gustina Simamora, Maria Pujiastuti, (2024)	Gambaran Pengetahuan Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja	Penelitian ini adalah survey yang bersifat deskriptif. Lokasi penelitian di Komplek Perumahan Griya Mutiara IV dengan besar sampel 30 orang dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Instrumen berupa kuesioner.	Hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas remaja tersebut berpengetahuan cukup yaitu berjumlah 15 orang (50%) dan yang minoritas berpengetahuan baik yaitu berjumlah 5 orang (17%).	Dalam penelitian peneliti dengan variabel Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang. Responden merupakan siswa kelas 7 di SMP N 1 Ceper.
3.	Kurnia Rahmawati, Immawati, Tri	Gambaran Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan	Penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest.	Rerata tingkat pengetahuan siswa mengalami peningkatan	Dalam penelitian peneliti menggunakan one group

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil	Perbedaan
.	Kesuma Dewi, (2024)	Edukasi Tentang Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan Melalui Media Video Animasi Piring Makanku Di SDN 3 Metro Timur	Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 yang berjumlah 23 anak dengan kategori pengetahuan sedang – kurang. Instrumen adalah lembar informed consent, leaflet, kuesioner tentang gizi seimbang, media video animasi Piring Makanku dan lembar rekapitulasi.	meskipun tetap dalam kategori sedang, yaitu rerata skor pretest 65,1% dan rerata skor posttest 73,6%.	pretest-posttest, variabel penelitian Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan Melalui Media Video Animasi Piring Makanku, dengan responden siswa kelas 4 dan 5 dengan kategori pengetahuan sedang – kurang. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, variabel penelitian Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dan responden merupakan siswa kelas 7 di SMP N 1 Ceper.
4.	Vina Hartika Sari,	Gambaran Tingkat Pengetahuan	Penelitian ini adalah deskriptif	Hasil penelitian menjelaskan	Dalam penelitian ini responden

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil	Perbedaan
.	(2023)	Tentang Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi DIII Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Klaten	kuantitatif. Lokasi penelitian di Universitas Muhammadiyah Klaten dengan besar sampel 82 orang dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Instrumen berupa kuesioner.	bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 54 (66,7%) dan yang minoritas berpengetahuan baik yaitu berjumlah 11 responden (13,6%) lalu yang berpengetahuan kurang yaitu berjumlah 16 responden (19,8%)	mahasiswa tingkat III prodi DIII keperawatan di Universitas Muhammadiyah Klaten. Sedangkan dalam penelitian ini responden siswa kelas 7 di SMP N 1 Ceper.