

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Indonesia saat ini mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*). Masalah gizi yang dimaksud adalah stunting, wasting, dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI, 2020). Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi yaitu remaja. Hal ini karena pada masa remaja sedang terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat dan sedang memasuki fase pubertas sehingga asupan zat gizi harus sesuai dengan kebutuhannya (Geofany, 2020). Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Indartanti & Kartini, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) di seluruh dunia menunjukkan anak usia remaja yang kurus berjumlah 6,8% atau sebanyak 45 juta, sedangkan anak remaja dengan status gizi gemuk sebanyak 5,6% atau sebanyak 37 juta (WHO, 2022). Di Indonesia, status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, normal, dan berlebih. Secara global, prevalensi *underweight* (berat badan kurang) pada remaja adalah 8,4% untuk perempuan dan 12,4% pada laki-laki berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG), persentase remaja dengan usia 16 – 18 tahun yang memiliki status gizi sangat kurus yaitu 0,9%, kurus 3,0%, overweight 15,1% dan obesitas sebesar 4,3% (Tiyas Ayu, 2022).

Prevalensi status gizi pada remaja (putra dan putri) usia 13-15 tahun di provinsi Jawa Barat yaitu 1,7% sangat kurus, 6,1% kurus, 75,3 % normal dan 4,9% obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun untuk indeks IMT/U di Kabupaten Bandung kategori sangat kurus sebesar 1,1%, kurus 3,1%, gemuk 6%, dan obesitas sebesar 2%. (Risksedas Jawa Barat, 2019).

Kekurangan zat gizi pada seorang remaja membuat seseorang mudah sakit dan terkena infeksi, sedangkan kelebihan zat gizi akan memperbesar kemungkinan terkena penyakit degeneratif di kemudian hari (Sari, 2017). Status gizi remaja berhubungan dengan berbagai macam faktor seperti asupan energi dan zat gizi, jenis kelamin, pendidikan, serat (buah dan sayur), aktivitas fisik, merokok, dan faktor genetik, khususnya status gizi orang tua remaja, semuanya berdampak pada status gizi remaja (Sari, 2017). Status gizi remaja dapat dinilai dengan menggunakan data dari pemeriksaan antropometri berupa berat badan dan tinggi badan yang diinterpretasikan sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT). Setelah itu dilakukan evaluasi status gizi remaja menggunakan metode yang membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Suhartini & Ahmad, 2018).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kekurangan energi, kelebihan berat badan atau obesitas. Masalah ini dipicu oleh banyak hal, seperti perilaku makan yang salah, kebiasaan makan yang salah, dan kurangnya aktivitas fisik. Kekurangan energi dapat membuat remaja lemas, mengantuk dan mudah terserang penyakit. Efek ini dapat membuat remaja menjadi kurang aktif sehingga membuat tubuh kehilangan energi. Selain itu, aktivitas fisik yang kurang dan

konsumsi energi yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. (Kurdanti, Dkk, 2015).

Model makan sehat adalah mengatur jumlah, jenis dan frekuensi makan dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, nilai gizi, pencegahan atau pengobatan penyakit. Setiap orang memerlukan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan menunjang kelancaran fungsi, terutama dalam aktivitas cepat sehari-hari (Utami et al., 2020). Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan remaja menimbulkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Gizi buruk pada remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan tidak menentu. Gizi buruk pada generasi muda menyebabkan melemahnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatnya kejadian penyakit (morbiditas), pertumbuhan tidak normal (memendek), rendahnya kecerdasan, rendahnya produktivitas, dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi.. (Aprilliska, 2020).

Status gizi adalah keadaan seseorang atau sekelompok orang akibat konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi. Pola makan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pola makan seimbang yang memenuhi kebutuhan dan pemilihan bahan yang tepat menciptakan nilai gizi yang baik. Mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan tubuh menyebabkan berat badan turun dan mudah terserang penyakit. Pola makan menentukan jumlah zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk tumbuh kembang (Aprilliska, 2020).

Kesalahan dalam pemilihan makanan dan pengetahuan gizi yang kurang menimbulkan permasalahan gizi yang pada akhirnya berkaitan dengan status gizi.

Pengetahuan gizi memberikan kesempatan kepada generasi muda untuk memilih makanan yang sehat dan memahami bahwa makan erat kaitannya dengan gizi dan kesehatan. Beberapa permasalahan gizi dan kesehatan di usia dewasa sebenarnya dapat diatasi pada masa remaja melalui informasi dan kesadaran mengenai kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Masalah gizi yang sering dihadapi generasi muda adalah masalah gizi ganda yaitu gizi buruk dan gizi lebih. (Lestari et al., 2022).

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu, terutama oleh proses indera mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain penting dalam perilaku terbuka dan dalam membentuk perilaku terbuka (Donsu, 2017).

Menurut penelitian Widya (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Hubungan nyata antara informasi gizi dan status gizi dapat dilihat pada pola konsumsi pangan, semakin baik informasi gizi maka konsumsi pangan akan semakin baik, dan sebaliknya semakin sedikit informasi gizi maka pola konsumsi akan semakin buruk. Kesalahan dalam pemilihan makanan dan pengetahuan gizi yang kurang menimbulkan permasalahan gizi yang pada akhirnya berkaitan dengan status gizi.

Namun menurut Pantaleon (2019), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, karena pengetahuan berpengaruh tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan konsumsi pangan dan penyakit menular berpengaruh langsung terhadap status gizi.

Berdasarkan penelitian Zerlina dan Humayrahi (2023), mayoritas responden memiliki informasi gizi cukup dan status gizi baik/normal. Informasi gizi merupakan informasi tentang konsep dan proses yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan, termasuk gizi dan penyakit, pangan sebagai sumber zat gizi esensial, serta pedoman dan rekomendasi. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pola makan seseorang dengan memilih makanan bergizi yang dikonsumsinya untuk mencapai nilai gizi yang baik. Menurut Handayani (2022) peran bidan dalam masalah gizi pada remaja, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Remaja sering menghadapi tantangan terkait gizi karena perubahan fisik dan kebutuhan energi yang berbeda. Berikut beberapa poin penting: 1) Anemia: Anemia adalah kondisi kurangnya sel darah merah yang dapat mempengaruhi remaja. Bidan memiliki peran penting dalam mendeteksi dan memberikan edukasi tentang anemia pada remaja. 2) Obesitas: Masalah gizi lain yang sering dihadapi remaja adalah obesitas. Bidan dapat memberikan informasi tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas. 3) Kekurangan Energi Kronis (KEK): KEK dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Bidan dapat memberikan pendekatan holistik untuk mengatasi masalah ini. 4) Gangguan Makan: Anoreksia nervosa dan bulimia nervosa adalah gangguan makan yang dapat mempengaruhi remaja. Bidan dapat memberikan dukungan dan mengarahkan remaja ke sumber bantuan yang tepat.

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan di Kecamatan Ciparay jumlah remaja usia 13-15 tahun sebanyak 1023 orang dengan jumlah laki laki sebanyak 656 dan Perempuan 367 orang. Seorang remaja putri yang mengalami kurang gizi

dalam waktu lama karena terus dibiarkan, bisa menimbulkan dampak buruk pada anak yang dia lahirkan kelak salah satunya IQ lebih rendah. Oleh karena itu peneliti lebih memfokuskan penelitian ini kepada remaja putri (Pantaleon, 2019). Berdasarkan data di MTS YPI Cikoneng jumlah siswi yang ada disekolah tersebut sebanyak 108 orang. Berdasarkan data kesehatan di sekolah MTS YPI Cikoneng pada bulan November 2023 dari data penjarangan Puskesmas setempat yang melibatkan TPMB, sebanyak 10 % remaja sangat kurus, 25% kurus, 45 % normal dan 15 % mengalami obesitas. Didukung dari data hasil studi pendahuluan dari 10 siswi, sebanyak 6 orang mengatakan tidak tahu tentang gizi dan pola makan yang baik.

Berdasarkan latar belakang dan data yang tercantum, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan pengetahuan tentang gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja di MTS YPI Cikoneng Kecamatan Ciparay”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di MTS YPI Cikoneng Kecamatan Ciparay?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan pengetahuan tentang gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja di MTS YPI Cikoneng Kecamatan Ciparay.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a) Mengidentifikasi tingkat pengetahuan pada remaja putri tentang gizi dan pola makan
- b) Mengidentifikasi pola makan pada remaja putri
- c) Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri
- d) Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di MTS YPI Cikoneng Kecamatan Ciparay.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja di MTS YPI Cikoneng.

1.4.2 Manfaat Praktis

- A. Bagi Universitas ‘Aisyah Bandung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dalam pelatihan tentang pentingnya pengetahuan dan pola makan anak khususnya remaja mendapatkan gizi seimbang.

B. Manfaat Bagi MTS YPI Cikoneng

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan program untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi yang dibutuhkan oleh remaja

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi dan pola makan dengan status gizi remaja di MTS YPI Cikoneng Kecamatan Ciparay dan dapat dijadikan sebagai acuan maupun bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya serta pengembangan studi literatur.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam skripsi ini yang berjudul “Hubungan pengetahuan tentang gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja di MTS YPI Cikoneng Kecamatan Ciparay” dibagi dalam beberapa BAB, diantaranya:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini membahas tentang latar belakang penelitian, masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika dalam penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisi empat subtopik yang berhubungan dengan landasan teori, temuan penelitian yang relevan, kerangka kerja, hipotesis.

BAB III METODE

Bab ini memuat beberapa subtopik mengenai desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, teknik pengambilan sampel dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, alur penelitian.