

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana banyak individu merasa bahwa mereka berada dalam kondisi sehat meskipun beberapa potensi gangguan gizi mungkin belum terdeteksi sepenuhnya. Selama masa ini, tubuh mengalami perubahan signifikan, termasuk pubertas yang dapat mempengaruhi metabolisme dan preferensi makanan. Masalah kelebihan berat badan, misalnya, dapat dipicu oleh kurangnya nutrisi yang seimbang. (Safitri dan Fitranti, 2016).

Kesehatan yang baik berhubungan erat dengan gizi yang optimal. Pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang abnormal merupakan indikator kekurangan nutrisi. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, sehingga pemahaman tentang penyebab gangguan gizi penting untuk merumuskan strategi pencegahan dan penanganan. Dua faktor utama yang berpengaruh terhadap status gizi adalah kecukupan gizi, asupan nutrisi juga status Infeksi yang saling berhubungan, sehingga perbaikan salah satunya tidak cukup untuk mengatasi masalah secara keseluruhan. (Laswati, 2019)

Obesitas ditandai dengan penumpukan jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Belakangan ini, obesitas menjadi masalah gizi yang semakin meningkat di seluruh dunia, dengan jumlah penderita yang terus bertambah baik di negara maju maupun berkembang. (Saraswati *et al.*, 2021).

Indonesia saat ini sedang menghadapi kemungkinan meningkatnya penderita obesitas. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), terdapat 13,6% remaja berusia 16-18 tahun yang mengalami obesitas, dan di Jawa Barat, angka obesitas pada remaja usia yang sama mencapai 5,46%. Angka obesitas di Kota Tasikmalaya mencapai angka 7,84%.

Kemajuan teknologi pangan, bersama dengan perkembangan pesat dalam teknologi informasi dan komunikasi, telah mendorong masyarakat untuk mengonsumsi makanan instan secara berlebihan. Kemudahan penyajiannya menjadi faktor utama dalam fenomena ini. Konsumsi makanan jadi atau setengah jadi yang diawetkan dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kelebihan total energi, ketidakseimbangan zat gizi tertentu, dan peningkatan kandungan zat aditif dalam satu jenis makanan (Laswati, 2019).

Perilaku yang paling penting mempengaruhi keadaan gizi adalah pola makan. Kualitas dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi berdampak langsung pada kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, pola makan masyarakat perlu ditingkatkan menuju konsumsi gizi seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) yang terkait dengan gizi. Gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Semua kelompok umur, termasuk bayi dan anak-anak, memerlukan asupan gizi ideal untuk pertumbuhan, perkembangan fisik yang normal, dan kecerdasan. Gizi yang baik juga berkontribusi pada peningkatan produktivitas kerja, pencegahan penyakit infeksi, pemeliharaan berat badan sehat, serta pengurangan risiko kematian dini dan penyakit jangka panjang (Kemenkes, 2014).

Pedoman gizi seimbang yang dihasilkan dari Konferensi Pangan Sedunia di Roma pada tahun 1992 telah diterapkan di Indonesia sejak 1955, menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" yang tidak lagi relevan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) serta tantangan gizi saat ini. Penerapan pedoman ini diharapkan dapat mengatasi masalah gizi beban ganda. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari empat pilar, yang bertujuan untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dengan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes, 2014).

Banyak faktor yang berkontribusi pada obesitas remaja, termasuk pola makan yang tidak seimbang, riwayat obesitas orang tua, konsumsi fast food yang sering, kurangnya aktivitas fisik, dan asupan zat gizi makro yang berlebihan (Kurdanti *et al.*, 2021).

Perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat yang mengadopsi gaya hidup Barat telah menyebabkan peningkatan signifikan dalam angka obesitas. Pola makan di Barat umumnya rendah serat dan tinggi lemak, karbohidrat, serta natrium, yang diduga menjadi faktor penyebab obesitas pada remaja. Iklan makanan, terutama yang menampilkan produk cepat saji, memainkan peran besar dalam membentuk pola konsumsi ini. Paparan iklan mendorong remaja untuk mengadopsi kebiasaan membeli dan mengonsumsi makanan berkalori tinggi, serta sering mengunjungi restoran atau kafe sebagai bagian dari gaya hidup mereka. (Yusuf *et al.*, 2018).

Tenaga kesehatan perlu memberikan pendidikan yang tepat kepada remaja, karena menurut Integrated Theory of Health Behavior Change, pengetahuan dan keyakinan tentang kesehatan dapat meningkatkan perilaku kesehatan, terutama dalam konteks upaya pengobatan yang terarah (Sari dan Besral, 2020).

Berdasarkan penelitian (Nuryani, 2019), Hasil penelitian menunjukkan bahwa 92,6% remaja di Kabupaten Gorontalo tidak mengetahui pedoman gizi seimbang, sementara 63% remaja memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang gizi.

Berdasarkan penelitian (Fitria *et al.*, 2022), Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang memahami gizi seimbang, yang sejalan dengan temuan penelitian lain yang menyatakan bahwa banyak remaja di berbagai daerah juga memiliki pengetahuan terbatas tentang gizi. Hal ini penting karena dapat memengaruhi kesehatan dan status gizi mereka.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang serta perilaku kebiasaan makan pada remaja di sman 1 tasikmalaya."

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang serta perilaku kebiasaan makan pada remaja di SMAN 1 Tasikmalaya?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang serta perilaku kebiasaan makan pada remaja di sman 1 tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan tentang obesitas
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang
- c. Mengetahui gambaran perilaku kebiasaan makan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui Penelitian ini dapat memberikan gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang serta perilaku kebiasaan makan pada remaja di sman 1 tasikmalaya.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan khususnya terakit gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang serta perilaku kebiasaan makan pada remaja di sman 1 tasikmalaya.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada institusi terkait gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang serta perilaku kebiasaan makan pada remaja di sman 1 tasikmalaya.

c. Bagi Responden

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada responden terkait pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang pada remaja di sman 1 tasikmalaya.