

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa perubahan dari masa anak menjadi dewasa dimana akan terjadi perubahan fisik, mental, dan emosional, yang sangat pesat. Menurut WHO (*World Health Organization*) batasan umur remaja yaitu umur 17-19 tahun (Depkes, 2014). Remaja merupakan sumber daya manusia untuk pembangunan di masa mendatang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia ada beberapa faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal yaitu kesehatan dan gizi, sementara itu kualitas sumber daya manusia digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia, harapan hidup dan tingkat pendidikan. Pembangunan di bidang gizi mempunyai peran yang besar dalam meningkatkan sumber daya manusia diantaranya dalam meningkatkan kualitas fisik dan kecerdasan serta produktivitas kerja manusia (Prihatin, 1997 dalam Florence, 2017).

Gizi merupakan salah satu faktor yang penting untuk menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal dikatakan tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal dapat terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan hanya ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu (Budiyanto, 2011 dalam Sunanto, 2015).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi, yang mana dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut. Pengetahuan gizi yang rendah dapat menjadi salah satu penentu status gizi seseorang, karena pengetahuan gizi dapat menentukan bagaimana sikap atau perilaku dalam memilih jajanan atau makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan pada orang tersebut (Ikhtisari, 2009).

Pengetahuan gizi akan memberikan bekal pada remaja tentang bagaimana cara memilih makanan yang baik dan sehat serta paham bahwa makanan sangat berkaitan erat dengan gizi dan kesehatan. Untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada remaja, diperlukan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang tepat (Elnovrizka, 2008 dalam Nur Arifah, 2016).

Pengetahuan gizi yang disertai dengan pemahaman yang benar dan tepat akan membangun serta menumbuhkan perilaku gizi yang diharapkan. Pengetahuan gizi yang baik sangat mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi dan sumber yang terdapat dalam makanan, dan apa saja makanan yang baik dan aman untuk dikonsumsi sehingga dapat terhindar dari segala penyakit, serta cara pengolahan bahan makanan yang tepat agar zat gizi dalam makanan tidak rusak maupun hilang (Notoadmodjo, 2003 dalam Florence, 2017).

Perilaku gizi seimbang merupakan respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang mencakup konsumsi makanan seimbang dan perilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku gizi seimbang diantaranya, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang. Suatu praktik atau tindakan dikatakan benar jika hampir 50% praktik atau tindakan sesuai dengan teori yang ada. Adapun sebaliknya jika praktik atau tindakan kurang dari 50% dari teori yang ada maka praktik dikatakan salah.

Berdasarkan hasil penelitian Puji, dkk. (2012) diketahui bahwa pengetahuan gizi remaja sebagian besar dalam kategori kurang 50,7% dan perilaku responden dalam pemenuhan gizi seimbang dalam kategori kurang baik 52,0% . Hasil penelitian Putri, dkk. (2012) pada siswa SMA 1 Taruntung didapatkan bahwa responden yang berpengetahuan rendah atau kurang pada umumnya disebabkan karena memiliki kebiasaan pola makan yang kurang tepat atau tidak beragam yakni sebesar 53,3% . Penelitian di Makassar menunjukkan 43,4% remaja belum menerapkan perilaku gizi seimbang. Hasil penelitian yang dilakukan Florence (2017) pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung, didapatkan bahwa hanya ada 8,8% mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dan memahami tentang bagaimana konsep gizi seimbang dengan baik.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Sesuai dengan pernyataan tersebut,

pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi. Namun pada penelitian-penelitian lain ada yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang (Nurdzulqaidah, 2017).

Pengetahuan yang berhubungan dengan masalah kesehatan akan mempengaruhi gangguan kesehatan pada kelompok tertentu. Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah gizi. (Notoatmodjo, 1997 dalam Wahyuni, 2009).

Peningkatan pengetahuan mengenai gizi dapat dilakukan dengan menjalankan program pendidikan gizi yang diselenggarakan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi sangat berpengaruh besar terhadap pengetahuan, sikap, maupun perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Soekirman, 2000, dalam Rinanti, 2014).

SMA Negeri 1 Jatiwangi merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Kabupaten Majalengka Propinsi Jawa Barat. SMA Negeri 1 jatiwangi terletak di Jalan Raya Timur No.02 Desa Loji Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka (Jalan Raya Cirebon-Bandung). SMA Negeri 1 Jatiwangi merupakan salah satu SMA Negeri unggulan di Kabupaten Majalengka yang siswanya banyak mencetak prestasi baik dibidang akademik maupun non akademik dan memang menjadi sekolah yang terbilang sudah maju serta menjadi

sekolah favorit walaupun dengan penghasilan rata-rata orang tua siswa hanya UMR dan bahkan dibawah UMR namun prestasi anak-anak sangat membanggakan. Sehingga dengan inilah peneliti memilih untuk penelitian di SMA Negeri 1 Jatiwangi. Di SMA Negeri 1 Jatiwangi terdapat 2 kantin yang menjual makanan ringan & makanan yang diolah sendiri seperti nasi lengko, gorengan dan beberapa minuman seperti es teh, namun masih banyak juga penjual makanan lainnya seperti bakso ikan, seblak, cireng mercon dan lain-lain yang merupakan makanan kurang sehat apabila dikonsumsi secara terus menerus. Jumlah seluruh siswi kelas XI yang menjadi populasi yaitu sebanyak 228. Sebelumnya SMA Negeri 1 Jatiwangi juga tidak pernah mendapatkan program penyuluhan mengenai Gizi Seimbang dari tenaga kesehatan setempat sehingga Berdasarkan survey pendahuluan yang saya lakukan pada tanggal 29 Desember 2021, dengan menggunakan google form di media social ada 25 siswa yang mengikuti survey pendahuluan tersebut. Ada 56% siswi yang tidak mengetahui berapa gelas minum dalam sehari, 48 siswi setiap makan isi piring tidak lengkap makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, 72% siswi tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, 80% siswi jarang berolah raga, 44% siswi senang memakan junfood, 44% siswi mengikuti trend makanan kekinian di media social.

Berdasarkan latar belakang yang diuraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Gizi Seimbang Remaja SMA Negeri 1 Jatiwangi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah “Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi.
- b) Mengetahui perilaku gizi seimbang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi.
- c) Mengetahui gambaran tingkat perilaku gizi seimbang menurut pengetahuangizi seimbang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama belajar di Program Studi DIII Gizi Cirebon dan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian serupa.

2. Bagi Siswa/i

Melihat bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi.

3. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Jatiwangi

Sebagai masukan untuk pihak sekolah agar dapat menyampaikan informasi tentang pentingnya perilaku gizi seimbang.

4. Bagi Prodi Gizi Cirebon

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tambahan referensi Tugas Akhir untuk Prodi Gizi Cirebon, sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti berikutnya.

5. Bagi Pembaca

Memberikan informasi atau pengetahuan kepada pembaca mengenai pengetahuan giziseimbang dan perilaku gizi seimbang yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari.