

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu, baik pria maupun wanita, yang sedang berada pada tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Kelompok usia ini berada pada rentang 10-19 tahun. Pada periode tersebut, terjadi perubahan fisik akibat proses pertumbuhan yang berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan serta gizi pada remaja. Oleh karena itu, remaja termasuk salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. (Rahayu *et al.*, 2021)

Menurut Adriani dalam penelitian Bitty (2018), mengatakan bahwa permasalahan gizi pada remaja penting mendapat perhatian khusus, karena dapat memengaruhi proses pertumbuhan yang berdampak hingga masa dewasa. Masa remaja juga sering disebut sebagai kesempatan kedua untuk mengejar pertumbuhan apabila mengalami defisit zat gizi di awal kehidupan. Hal ini dikarenakan laju pertumbuhan pada usia remaja berlangsung sangat cepat, sehingga masa ini disebut sebagai masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa. Namun, kerentanan terhadap masalah gizi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, melainkan juga berkaitan dengan aspek sosial dan psikologis. Banyak remaja kurang memperhatikan kesehatan saat memilih makanan.

Remaja memiliki masalah gizi yang dapat disebut sebagai isu serius, karena hal ini memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan mereka. Pada masa remaja, kebutuhan nutrisi meningkat karena tubuh sedang mengalami pertumbuhan pesat. Namun, remaja sering kali cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, seperti fast food dan makanan olahan, yang dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi esensial (Melani *et al.*, 2024).

Makanan yang mengandung kolesterol hanya terdapat pada makanan yang berasal dari hewani dan kandungan kolesterol yang tinggi bisa didapat

dari daging berlemak, jeroan, otak, kuning telur, dan kulit unggas. Sementara makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak tidak jenuh terdapat dari makanan yang berasal dari nabati seperti santan kelapa, minyak kelapa, minyak sawit, kacang-kacangan, serta makanan-makanan yang bersumber dari sayur dan biji-bijian (Astuti, 2015).

Pola makan masyarakat yang telah berubah seiring perkembangan zaman merupakan salah satu faktor terbesar. Perubahan tersebut membawa dampak buruk bagi kesehatan salah satunya peningkatan konsumsi makanan siap saji. Makanan siap saji mengandung kadar lemak yang tinggi sehingga dapat menyebabkan kadar kolesterol total darah sulit dikendalikan (Sinulingga, 2019). Kemajuan teknologi dan sosial ekonomi mengakibatkan perubahan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti fast food yang tinggi kalori serta lemak sehingga berdampak terhadap tingginya prevalensi kolesterol pada masyarakat (Al Rahmad, 2018).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, pada usia remaja angka konsumsi makanan berlemak dan tinggi kolesterol dengan frekuensi yang sering (>1 kali dalam sehari) mencapai 43,8% hingga 44,2%. Angka tersebut merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Selain itu, prevalensi konsumsi makanan berlemak dan tinggi kolesterol di Provinsi Jawa Barat juga tergolong tinggi, yaitu 52,5% dengan frekuensi >1 kali dalam sehari, dan menduduki peringkat kedua tertinggi setelah Jawa Tengah (Kencanaputri *et al.*, 2024)

Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab pengetahuan gizi juga akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan (Jauziyah *et al.*, 2021). Pengetahuan gizi berperan penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan (zat gizi) yang tepat untuk mencapai keseimbangan gizi yang cukup jika makanan yang dimakan dapat memberikan nutrisi yang cukup bagi tubuh. Pengetahuan gizi sangat besar pengaruhnya dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan menuntun seseorang dalam memilih jenis makanan dalam hal penyediaan mutu,

variasi, dan makanan yang sesuai dengan konsep gizi (Margiyanti, 2021). Penelitian yang dilakukan (Metekohy, 2022) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja di Kota Bekasi sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebesar 50,6%, sementara itu, 22,2% remaja berada pada kategori pengetahuan gizi kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja masih belum optimal, sehingga dapat memengaruhi pola konsumsi mereka.

Menurut penelitian (Nadila *et al.*, 2024) disebutkan bahwa sebagian remaja di SMAN 10 Kota Jambi memiliki pengetahuan baik, yaitu sebesar 51,8%, dan masih terdapat remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji sebesar 5,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi pada remaja dapat memengaruhi kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji.

Menurut Pratami (2016) dalam (Febriani and Djide, 2023) asupan makanan juga memegang peranan penting dalam memengaruhi status kesehatan seseorang. Perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhan gizi melalui asupan makanan yang baik. Dengan demikian, pengetahuan gizi tidak hanya memengaruhi pemilihan makanan, tetapi juga berdampak langsung terhadap status gizi dan kesehatan individu.

Pemilihan lokasi penelitian di SMAN 7 berdasarkan keterangan dari pihak sekolah bahwa banyak siswa masih sering mengonsumsi jajanan atau makanan yang berpotensi tinggi kolesterol. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah pola makan yang kurang sehat masih terjadi dan relevan untuk diteliti. Selain itu, pihak sekolah juga memberikan izin serta dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian, sehingga SMAN 7 Kota Cirebon menjadi lokasi yang tepat untuk penelitian ini.

Penelitian mengenai pengetahuan dan Kebiasaan Makan tinggi kolesterol pada remaja masih jarang dilakukan, karena masalah kolesterol sering dikaitkan dengan orang dewasa atau lansia. Padahal hiperkolesterolemia juga dapat dialami sejak usia remaja akibat pola makan yang tidak sehat dan tingginya konsumsi makanan berkolesterol. Oleh

karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengetahuan gizi remaja dan Kebiasaan Makan tinggi kolesterol di SMAN 7 Kota Cirebon. Siswa kelas X SMA umumnya berusia 15-16 tahun yang termasuk kategori remaja.

B. Rumusan Masalah

Remaja sering kali kurang memahami dampak konsumsi makanan tinggi kolesterol terhadap kesehatan mereka. Pengetahuan gizi yang rendah dapat memengaruhi pola makan sehari-hari dan berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi di kemudian hari. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah: “Bagaimana pengetahuan gizi dan Kebiasaan Makan tinggi kolesterol di SMAN 7 Kota Cirebon?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengetahuan gizi dan Kebiasaan Makan tinggi kolesterol di SMAN 7 Kota Cirebon.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui gambaran umum lokasi penelitian
 - b. Mengetahui karakteristik responden di SMAN 7 Kota Cirebon.
 - c. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi di SMAN 7 Kota Cirebon
 - d. Mengetahui frekuensi konsumsi makanan tinggi kolesterol.
 - e. Mengetahui kecenderungan frekuensi konsumsi makanan tinggi kolesterol menurut tingkat pengetahuan di SMAN 7 Kota Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi masyarakat terkait pengetahuan dan Kebiasaan Makan tinggi kolesterol pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menambah literatur mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan Kebiasaan Makan remaja, serta menjadi dasar

teoritis bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pola konsumsi dan pencegahan penyakit tidak menular sejak usia muda.

2. Manfaat Praktis

a) Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan gizi dan memperbaiki kebiasaan makan remaja.

b) Bagi Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik di bidang gizi. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk menambah literatur di perpustakaan Poltekkes kemenkes Tasikmalaya Prodi DIII Gizi Cirebon

c) Bagi Remaja di SMAN 7 Kota Cirebon

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya memilih makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan tinggi kolesterol, sehingga dapat mencegah masalah kesehatan di masa mendatang.