

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi atau masa peralihan dari anak menuju dewasa. Perkembangan yang terjadi pada individu khusus pada remaja relatif pesat, sehingga diperlukan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja (Rorimpandei, Kapantow and Malonda, 2020). Masa remaja merupakan periode paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah mampu bertahan hidup (*survive*), dimana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologis akan mulai mencari identitas diri (Aritonang, 2015).

Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan adanya berbagai efek dari dalam juga luar yang bisa dengan mudah langsung mengikuti. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja ialah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja bisa mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan), khususnya pada remaja putri bisa mempengaruhi siklus menstruasi serta produktivitas yang rendah akan mempengaruhi kualitas hidup (Fitriani, 2020).

Pola makan serta aktivitas fisik pada masa remaja sangat mempengaruhi kesehatan dan kebutuhan zat gizinya. Kebutuhan zat gizi yang berupa energi, protein, zat besi, kalsium dan lainnya meningkat pada masa

remaja untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Telisa and Eliza, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rorimpandei didapatkan hasil terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja (Rorimpandei, Kapantow and Malonda, 2020).

Hasil survei di SMA Dewan Da'wah Bekasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia remaja memiliki asupan energi (71.7%), karbohidrat (78.3%) dan protein (67.4%) yang inadkuat. Separuh jumlah responden memiliki asupan lemak yang inadkuat (50%). Sebagian besar responden makan dengan frekuensi 3 kali/hari (89.1%) (Fauziyyah, Mustakim and Sofiany, 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, secara nasional menunjukkan bahwa prevalensi kurus dan sangat kurus pada remaja umur 16 – 18 tahun adalah 8,1%. Sedangkan prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja umur 16 – 18 tahun adalah 13,5%. Status gizi remaja umur 16 – 18 tahun menurut IMT/U didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki tubuh sangat kurus 1,4%, kurus 5,6%, normal 77,6%, gemuk 10,9%, dan obesitas 4,5% (Riskesdas, 2018).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja ialah pengetahuan gizi yang rendah. Dimana tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap perilaku serta sikap dalam menentukan makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhannya (Aulia, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. Karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Semakin baik pengetahuan seseorang maka semakin baik pola konsumsinya dan semakin kurang pengetahuan seseorang maka akan semakin kurang pola konsumsinya (Lestari, 2022).

Penanganan yang serius diperlukan dalam mengatasi permasalahan gizi ini. Upaya yang dapat dilakukan ialah dengan pendidikan gizi yaitu pendidikan tentang gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yg mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi pangan seseorang dapat ditentukan oleh tingkat pengetahuan orang tersebut. Pengetahuan dapat diperoleh melalui banyak sumber seperti media massa, pendidikan, pengalaman, hubungan sosial, serta budaya (Putri, 2018).

Hasil pemantauan awal yang dilakukan di MAN 1 Kabupaten Cirebon menggambarkan kondisi remaja secara fisik berbeda-beda, ada yang kurus dan gemuk. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut. Penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran antara pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kabupaten Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Status gizi remaja umur 16 – 18 tahun menurut IMT/U didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki tubuh sangat kurus 1,4%, kurus 5,6%, normal 77,6%, gemuk 10,9%, dan obesitas 4,5% (Riskesdas, 2018). Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja ialah pengetahuan gizi yang rendah. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kabupaten Cirebon.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat) dan Status Gizi pada Remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon
- b. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon
- d. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dengan asupan zat gizi makro pada remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon

- e. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mengenai gizi dalam masyarakat tentang Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon.

2. Manfaat bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai literatur bacaan atau sarana referensi bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.

3. Manfaat bagi MAN 1 Kabupaten Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah untuk masukan dan pertimbangan dalam menyikapi masalah status gizi pada remaja.