

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak hingga dewasa. Kebutuhan nutrisi remaja sangat tinggi karena pertumbuhan mereka yang pesat. Perubahan yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial adalah beberapa tanda bahwa perubahan berkembang (Mardalena, 2017). Jika pertumbuhan pesat tidak seimbang dengan konsumsi zat gizi, akan terjadi defisiensi yang signifikan, khususnya kekurangan vitamin. Fase pertumbuhan remaja, juga dikenal sebagai *adolescence growth spurt* pertumbuhan remaja, sangat membutuhkan perhatian dari orang tua dan lingkungannya (Sudargo, et al., 2018).

Sumber utama masalah gizi pada remaja adalah perilaku gizi yang salah, yang menyebabkan tidak seimbang antara asupan dan kecukupan zat gizi. Status gizi, juga dikenal sebagai keadaan gizi, menunjukkan jumlah asupan makan yang dikonsumsi dalam kurun waktu yang lama. Status gizi diantaranya gizi kurang, gizi baik, atau gizi lebih. Kekurangan zat gizi bisa mengakibatkan defisiensi zat gizi. Jika kekurangan batas minimal menyebabkan gangguan ringan atau penurunan kemampuan fungsional (Dewi, 2014).

Remaja menghadapi masalah gizi seperti kelebihan atau kekurangan gizi, serta konsumsi zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan menyebabkan kekurangan gizi. Kebiasaan makan yang buruk menyebabkan jumlah asupan energi yang berlebihan, atau gizi berlebih (Widawati, 2017). Status gizi seseorang sangat memengaruhi kualitas hidup mereka. Remaja merupakan populasi yang paling rentan terhadap masalah gizi, karena perubahan gaya hidup yang tidak sehat serta terjadi perubahan pertumbuhan dan perkembangan. (Khoerunisa, 2021).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi IMT/U pada anak berusia 13-15 tahun kategori sangat kurus 1,9%, kurus 6,8%, gemuk

11,2% dan obesitas 4,8%. Provinsi Jawa Barat mempunyai prevalensi status gizi umur 13- 15 tahun kategori sangat kurus 1,7%, kurus 6,1%, gemuk 12% dan obesitas 4,9%. Sementara di Kota Tasikmalaya masalah gizi dengan prevalensi umur 13-15 tahun kategori sangat kurus 2,16%, kurus 7,74%, gemuk 11,61% dan obesitas 1,81%.

Pengetahuan gizi diartikan sebagai kemampuan mengingat gizi yang ada dalam makanan. Pengetahuan gizi merupakan metode kognitif untuk mengembangkan perilaku makan dan informasi gizi. Remaja dengan pengetahuan baik tentang nutrisi akan mudah memilih makanan yang bergizi. Pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap mereka terhadap konsumsi makanan (Intantiyana et al., 2018).

Pengetahuan remaja terkait gizi merupakan memahami tentang zat gizi, manfaat zat gizi serta status gizi. Jika pengetahuan ini kurang, metode remaja untuk mempertahankan keseimbangan antara dikonsumsi dan dibutuhkan akan berkurang, yang pada gilirannya akan menimbulkan masalah gizi . (Pantaleon, 2019).

Asupan zat gizi makro merupakan komponen yang mempengaruhi status gizi, seperti variasi makanan yang dikonsumsi maka berbagai nutrisi yang diperlukan akan terpenuhi (Khoerunisa, 2021). Asupan zat gizi makro juga akan sangat membantu mencapai status gizi ideal dan kecukupan energi. Remaja perlu asupan protein yang cukup untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan mereka, tetapi asupan karbohidrat yang tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi. Asam lemak esensial dan zat gizi yang kurang serta pertumbuhan yang buruk akan disebabkan oleh asupan lemak yang kurang (Widiastuti & Widyaningsih, 2023).

MTs Persis Cempakawarna merupakan satuan pendidikan dengan jenjang MTs di Cilembang, Kec. Cihideung, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Berdasarkan hasil penjarangan di MTs Persis 7 Cempakawarna diketahui bahwa prevalensi status gizi IMT/U dengan kategori sangat kurus 21,9%, kurus 28%, gemuk 4,3% dan obesitas 6,1%. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik

untuk meneliti gambaran pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.
- b. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terkait gambaran pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024. Hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan ilmu gizi khususnya terkait gizi seimbang dan dapat digunakan sebagai referensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan terkait pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi atau kepustakaan terkait pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya dan sebagai bahan masukan untuk pembelajaran bagi penelitian lebih lanjut guna peningkatan mutu penelitian

c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya .

d. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan sebagai referensi atau kepustakaan untuk MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya agar dapat menambah informasi mengenai pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi.