

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Kunci utama untuk mempertahankan kesehatan tubuh adalah dengan menjaga status gizi yang seimbang, artinya semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh harus terpenuhi dengan tepat guna. Hal ini berarti bahwa keseimbangan antara kebutuhan dan konsumsi zat gizi tidak dapat disamakan untuk setiap orang, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor baik fisik maupun lingkungan ( Astawan, 2004). Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik atau tidak baik ( Gibson, 2005).

Salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi adalah tingkat pengetahuan gizi. Menurut Sediaoetama (2000) tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi remaja merupakan kemampuan untuk menerapkan informasi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja adalah golongan usia yang relatif sangat bebas, termasuk relatif bebas dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi (Soerjodibroto,2004). Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada golongan ini ditandai dengan pertumbuhan sel, pertumbuhan sikap, mental, dan respon emosional. Remaja putri mengalami tiga macam perkembangan biologis yaitu, prapuber, puber dan pubertas. Remaja putri yang kurang gizi tidak dapat mencapai status gizi yang optimal (Lisdiana, 1998).

Dewasa ini, masyarakat banyak yang mengabaikan konsumsi makanan berserat karena lebih memilih makanan yang praktis dan siap santap. Keseimbangan serat dalam konsumsi makanan sangat penting. Peranan serat dalam menjaga kesehatan sangat besar, diantaranya mencegah konstipasi (sembelit), mencegah terjadinya penyakit *divercolitis*, serta mencegah obesitas yang memicu terjadinya penyakit *diabetes melitus*, jantung koroner dan kanker usus (Depkes, 2010).

Asupan lemak adalah banyaknya lemak yang dikonsumsi seseorang dan masuk dalam tubuh. Lemak merupakan sumber energi utama untuk pertumbuhan dan aktifitas fisik bagi remaja. Didalam tubuh, simpanan lemak terutama dalam bentuk trigliserida akan berada di jaringan otot serta jaringan adipose. Apabila didalam tubuh terdapat tumpukan lemak yang berlebih maka akan menyebabkan terjadinya obesitas, oleh karena itu untuk membantu menjaga kecukupan energi dan asupan nutrisi, konsumsi lemak adalah sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi. Salah satu fungsi lemak antara lain sumber energi untuk kontraksi otot (Koeswara, 2008).

Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih 30%, dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriani (2008), Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Lemak dan Serat Dengan Status Gizi Remaja di SMA 4 Surakarta, menyatakan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik sebesar 14.7%, pengetahuan gizi cukup sebesar 77.3%, dan pengetahuan gizi kurang sebesar 8.0%, yang memiliki status gizi kurang sebesar 49.3% status gizi normal sebesar 42.7%, dan status gizi lebih sebesar 8.0%. Siswa yang sering konsumsi serat sebesar 46.7%, dan yang sering konsumsi lemak sebesar 53.3%. Tidak ada hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shinta (2009), Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Lemak dan Serat Dengan Status Gizi Remaja di SLTP 2 Semarang, menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik sebanyak 93.3% dan yang tidak baik sebanyak 6.7% sedangkan konsumsi lemak rata-rata 108.2% dari AKG, konsumsi serat rata-rata sebesar 93.7% dari AKG, dan status gizi lebih dan obesitas 59.9%. Adanya hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat merupakan indikator bahwa meningkatnya konsumsi lemak serta kurangnya konsumsi serat akan meningkatkan resiko gizi atau obesitas oleh karena itu disarankan untuk memberikan pengetahuan gizi, memperhatikan pola konsumsi makan dan pemantauan status gizi di sekolah.

SMK Batik 1 Surakarta adalah salah satu sekolah kejuruan yang ada di kota surakarta. Survei awal dari 20 siswa putri menunjukkan bahwa ada 75% siswa yang tingkat pengetahuan gizinya tinggi, 15% siswa yang tingkat pengetahuan gizinya cukup, dan 10% siswa yang tingkat pengetahuan gizinya rendah. Sebagian siswa sudah mengerti tentang fungsi lemak dan serat bagi kesehatan tubuh, tetapi siswa tersebut belum bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu juga dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa untuk mengetahui status gizi. Hasil observasi terhadap 20 siswa putri diketahui 60% siswa memiliki status gizi normal, 20% siswa status gizi lebih dan 20% siswa status gizi kurang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berguna untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat pada remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta. Dengan pertimbangan lokasi sekolah yang berdekatan dengan mal dan banyaknya penjual makanan cepat saji.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat dikemukakan suatu rumusan masalah sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta ?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.

#### 2. Tujuan khusus.

- a. Mendiskripsikan pengetahuan gizi.
- b. Mendiskripsikan konsumsi lemak.
- c. Mendiskripsikan konsumsi serat.
- d. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara konsumsi lemak dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.
- f. Menganalisis hubungan antara konsumsi serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi remaja putri, dapat memberikan pengetahuan gizi khususnya tentang peranan konsumsi lemak dan serat bagi kesehatan.
2. Bagi pihak sekolah, dapat memberikan informasi kepada pihak yang terkait mengenai hubungan antara pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta
3. Bagi Peneliti, dapat menambah wawasan, pengalaman dan ilmu pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi dan sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut.