

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu (Budiyanto, 2002).

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut (Suhardjo, 2003).

Usia remaja (10-19 tahun) biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan nutrisi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Sundari, 2004)

Anak remaja yang baru mengalami perubahan hormon maupun fisik biasanya belum terlalu paham dengan perubahan tersebut dan masih dalam tahap proses adaptasi. Pengetahuan seseorang, remaja utamanya dipengaruhi oleh

pendidikan. Kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan, ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi (Notoadmodjo, 2005).

Peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Soekirman, 2000).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2008) tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada anak remaja menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi merupakan faktor yang secara tidak langsung dalam mempengaruhi status gizi. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2012) tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada anak SD menunjukkan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan pangan yang dibeli. Anak yang memiliki pengetahuan yang kurang rata-rata memilih jajanan atau pangan yang kurang sehat dan bergizi, sehingga status gizinya rendah.

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. Status gizi kurang dapat terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang melebihi dari angka kecukupan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh (Soekirman, 2000).

Hasil penelitian yang dilakukan Amelia (2013) tentang hubungan asupan zat gizi (energi, protein, *zinc*) terhadap status gizi menunjukkan hubungan yang sangat

signifikan, terlihat energi sangat berpengaruh terhadap status gizi. Hal ini sesuai teori bahwa kebutuhan konsumsi protein pada usia remaja (10-18 tahun) mengalami kenaikan sejalan dengan proses pertumbuhan yang pesat.

Data Riskesdas (2010), secara umum persentase anak remaja di Indonesia yang memiliki tubuh pendek hampir mencapai 30%, anak yang kurus mencapai 8,9% dan anak yang kegemukan mencapai 1,4%. Data Riskesdas (2010) Jawa Tengah menunjukkan status gizi remaja umur 16-18 tahun menurut kategori TB/U yang memiliki tubuh pendek sebesar 23,9 % dan yang memiliki status gizi normal sebesar 70,3%. Status gizi remaja Jawa Tengah yang dihitung dengan rumus IMT didapatkan remaja yang memiliki tubuh kurus sebesar 6,7%, normal 91,0% dan gemuk 0,7%. Dilihat dari besarnya angka jumlah masalah gizi pada remaja di Indonesia, utamanya Provinsi Jawa Tengah maka dapat disimpulkan bahwa sejauh ini masih terjadi masalah gizi remaja di Provinsi Jawa Tengah.

Berdasarkan survey pendahuluan dilakukan peneliti pada 13 Januari 2014 di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura pengetahuan tentang gizi seimbang dari siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura 22,91% memiliki pengetahuan kurang. Status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura 50% status gizi kurang dan 18,7% status gizi *overweight*. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan tingkat asupan zat gizi makro terhadap status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah adalah apakah ada hubungan antara tingkat asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah Kartasura.

## **C. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat asupan zat gizi makro dan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan tingkat asupan zat gizi makro siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.
2. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.
3. Menghitung status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.
4. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.
5. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

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

1. Bagi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Memberikan informasi kepada siswa tentang gizi, sehingga siswa senantiasa menjaga status gizi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah agar memasukkan informasi gizi melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan serta memberikan informasi tentang gizi, sehingga wali murid dan guru senantiasa menjaga status gizi anak didiknya.

3. Penelitian selanjutnya

Memberikan manfaat sebagai bahan bacaan, acuan tentang hubungan asupan zat gizi dan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi.