

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makan yang dampaknya dapat diukur. Status gizi dibedakan menjadi status gizi kurang, status gizi baik dan status gizi lebih. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, usia dan kondisi tubuh. Agar tubuh dapat melakukan segala proses fisiologis untuk menjamin kelangsungan hidup, maka seseorang harus menjaga keseimbangan kebutuhan energi. Kekeliruan dalam konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dapat menimbulkan masalah pada status gizi. (Irianto, 2004).

Masalah status gizi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan pada remaja, hal ini akan menimbulkan masalah gizi kurang ataupun masalah gizi lebih. Gizi kurang yang terjadi pada remaja terjadi karena pola makan yang tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan masa transisi anak-anak ke masa dewasa dan seiring dengan kebutuhan gizi yang semakin meningkat (Irianto, 2004).

Masalah status gizi lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan namun tidak diimbangi oleh aktifitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makan yang diterapkan sekarang ini adalah makanan tinggi kalori namun

sedikit mengandung serat. Asupan serat yang kurang merupakan salah satu pencetus terjadinya gizi lebih. Konsumsi buah dan sayuran yang cukup dapat mencegah terjadinya masalah gizi lebih. Asupan serat terbukti memperpanjang masa transit makanan dalam organ pencernaan sehingga memperlama rasa kenyang. Serat juga tidak dicerna oleh enzim pencernaan sehingga tidak menghasilkan energi dan hal tersebut yang menjadikan serat pencegah terjadinya masalah gizi lebih (Almatsier,). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi kejadian obesitas naik dari 1,4% pada tahun 2010 dan naik menjadi 7,3% pada tahun 2013. Prevalensi gizi lebih untuk Jawa Tengah yaitu sebanyak 5,4%.

Penelitian Desak (2014) di kota Denpasar menunjukkan bahwa konsumsi serat masih kurang dari angka kecukupan serat setiap harinya, hanya terdapat 7,1% dari total sampel yang memiliki konsumsi serat  $\geq 10\text{gr/}$  harinya. Pada penelitian Nainggolan (2005) juga menyebutkan bahwa konsumsi serat pada masyarakat Indonesia memiliki rata-rata konsumsi serat jauh dari kebutuhan serat yang dianjurkan yaitu 30 gram/hari, konsumsi serat rata-rata masyarakat Indonesia antara 9,9 – 10,7 gram/ hari. Menurut Jahari dan Sumarno (2002), sebanyak 80% penduduk Indonesia asupan seratnya  $\leq 15 \text{ gr/hari/orang}$ , diantaranya 60% penduduk mengonsumsi serat  $\leq 10 \text{ gr/hari/orang}$ .

Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang kekurangan asupan serat ialah pengetahuan yang kurang. Seseorang dengan pengetahuan yang rendah biasanya lebih banyak mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, lemak lebih banyak dan rendah serat. Hal ini apabila berlangsung lama maka akan

memicu terjadinya gizi lebih. Semakin tinggi pengetahuan seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Irawati *et al.*1992). Penelitian Ati (2007), juga menyatakan bahwa konsumsi serat untuk kalangan remaja masih rendah, hal ini erat kaitannya dengan pengetahuan seorang remaja mengenai bahan makanan yang mengandung serat, serupa dengan hasil penelitian Rachmi (2007), pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam konsumsi serat makanan.

Dari survey pendahuluan yang dilakukan di SMK Batik 2 Surakarta mengenai pengetahuan tentang serat terhadap 20 orang responden didapatkan hasil bahwa 80% anak memiliki pengetahuan tentang serat yang baik, dan 20% anak memiliki pengetahuan tentang serat yang kurang. Dari uraian di atas, peneliti akan meneliti tentang pengetahuan dan tingkat konsumsi serat dengan status gizi remaja putri. Penulis memilih SMK Batik 2 Surakarta sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMK Batik 2 Surakarta merupakan sekolah yang berlokasi diperkotaan dan memiliki kegiatan belajar dan ekstrakurikuler yang cukup padat sehingga siswa-siswinya memiliki peluang yang cukup besar untuk makan di sekitar sekolah dan mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan pola makan yang tidak seimbang sehingga memiliki kemungkinan memiliki status gizi yang berlebih. Selain itu, di SMK Batik 2 Surakarta belum pernah dilakukan penelitian sejenis sebelumnya pada sekolah tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan pengetahuan dan tingkat konsumsi serat dengan status gizi pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi Serat dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta.

### **b. Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan pengetahuan tentang serat pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta.
2. Mendeskripsikan tingkat konsumsi serat pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta.
3. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta.
4. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta.
5. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi serat dengan status gizi pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta.
6. Mengintegrasikan nilai-nilai keislaman

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

1. Bagi Institusi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah dan orang tua siswa untuk lebih menyarankan siswa dalam pemilihan makanan sehari-hari.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden dan memperbaiki konsumsi serat makanan sesuai dengan kebutuhan setiap hari.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat dibangku perkuliahan, khususnya mengenai hubungan pengetahuan dan konsumsi serat makanan dengan status gizi seseorang.