

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Remaja dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pertama, usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak. Kedua, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan suka mencoba-coba makanan (Marmi, 2013). Masalah gizi remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, obesitas, anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa anoreksia nervosa dan bulimia (Sulistyoningsih, 2012).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan yang kurang tepat. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri. Perilaku makan yang kurang tepat dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan atau status gizi remaja. Masalah gizi pada remaja dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, kekurangan berat badan, anemia zat besi

atau kurang darah, hiperlipidemia, hipertensi, anorexia dan bulimia nervosa, diabetes mellitus dan gangguan kesehatan reproduksi (Story et.al, 2006).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) status gizi remaja usia 16-18 pada tahun 2010 menunjukkan remaja dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,8%, kurus 7,1% dan gemuk 1,4% pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat kurus 1,9%, Kurus 7,5% dan gemuk 7,3%. Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi remaja sangat kurus sebanyak 1,9%, Kurus 7,2%, gemuk 5,4% dan obesitas 1,7%. Pada Kabupaten Sragen pada tahun 2013 prevalensi gizi rema sangat kurus 2,1%, kurus 11,8%, gemuk 4,0% dan obesitas 1,0%.

Status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus 7,9%, gemuk 4,1% dan obesitas sebanyak 1,0%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 3,0%, kurus 8,4%, gemuk 6,6% dan obesitas sebanyak 3,4% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan data tersebut remaja perempuan lebih banyak mengalami masalah gizi dibandingkan dengan laki-laki.

Masalah gizi pada remaja dapat dicegah dengan menggunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS merupakan pedoman tentang susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat

badan (BB) ideal, dengan pemilihan dan mengkonsumsi makanan yang baik, bergizi dan seimbang dapat mempengaruhi status gizi.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan dapat diperoleh melalui media masa, pendidikan, pengalaman, hubungan sosial, dan budaya. Tingkat pengetahuan yang baik maka seseorang akan lebih selektif dalam mengkonsumsi makanan yaitu makanan apa yang bagus untuk dikonsumsi, manfaat yang diberikan dan bagaimana kandungan gizi sehingga dapat terpenuhinya kebutuhan gizi dalam tubuh. Berbeda jika seseorang memiliki pengetahuan kurang sehingga dapat berdampak pada pemilihan bahan makanan konsumsi yang kurang sehat dan tidak seimbang sehingga dapat berdampak pada status gizi yang kurang. Sehingga perlunya tingkat pengetahuan tentang penerapan PUGS. Penerapan PUGS dapat dimulai dengan pemahaman praktik pola hidup sehat. Pemahaman praktik pola hidup sehat didukung dengan penerapan kompetensi yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Salah satu contoh penerapan kompetensi dalam gizi meliputi pemilihan makanan sesuai dengan standar Pedoman Gizi Seimbang diperlukan untuk meningkatkan kesadaran gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Fasella (2016) dengan responden remaja putri di pondok pesantren menjelaskan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan remaja putri tentang pedoman umum gizi seimbang maka akan

diikuti dengan status gizi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian Suryani (2010) dengan responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Menunjukkan dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik maka akan berpengaruh pada status gizi yang baik pula. Tingkat pengetahuan akan merubah perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makan sehingga berdampak pada asupan makanan dalam tubuh sehingga dapat berpengaruh pada status gizi remaja. Salah satu asupan makanan yang penting bagi tubuh adalah asupan protein.

Protein adalah makronutrien yang paling kompleks dan merupakan “batu bata” kimiawi penyusun tubuh. Protein di dalam sel mukosa usus halus yang membantu penyerapan zat besi. Protein sebagai transferin yaitu mengangkut zat besi dari saluran cerna melalui dinding membrane sel ke dalam sel-sel. Transferin protein yang disintesis di dalam hati terdapat dalam dua bentuk. Transferin protein yang disintesis di dalam hati terdapat dalam dua bentuk, transferin mukosa mengangkut besi saluran cerna ke dalam sel mukosa dan memindahkannya ke transferin reseptor yang ada di dalam sel mukosa, sedangkan transferin reseptor mengangkut besi melalui darah ke semua jaringan tubuh. Kekurangan protein dapat menghambat penyerapan zat besi yang dapat mengganggu proses metabolisme besi sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin rendah (Almatsier, 2001)

Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Hidayanti (2009) menunjukkan ada hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi, semakin tinggi rata-rata konsumsi protein maka semakin tinggi pula status

gizi berdasarkan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB). Protein berperan penting dalam pertumbuhan dan kekuatan otot. Setiap harinya seseorang remaja membutuhkan 45-60 gram protein yang bersumber dari makanan seperti daging, ayam, telur, susu, dan produknya, kacang, tahu, dan kedelai. Rerata asupan protein per kapita per hari sebesar 52,5 gram (Kartasapoenra, 2002)

Hasil penelitian oleh Kurniawati (2002) terdapat hubungan positif antara kecukupan konsumsi protein dengan status gizi, begitu juga penelitian oleh Ilham (2017) menemukan ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi BB/TB, meskipun beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan asupan protein dengan status gizi.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan november 2016 di SMA Muhammadiyah 1 Sragen menunjukkan dari 50 siswi 44 % dengan kategori gizi kurus. Hal tersebut menunjukkan kategori gizi kurus pada siswi di SMA Muhammadiyah 1 Sragen masih cukup tinggi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Dan Asupan Protein Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 1 Sragen”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang

pedoman umum gizi seimbang dan asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dan asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Mendiskripsikan pengetahuan tentang PUGS, asupan proteindan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen.
- b. Menganalisis tingkat pengetahuan tentang PUGS terhadap status gizi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen.
- c. Menganalisis asupan protein pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Sragen**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk menambah wawasan akan pentingnya status gizi pada remaja putri sehingga dapat terhindar dari gangguan gizi.

2. Bagi Siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang pentingnya status gizi.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan ilmu tentang gizi pada remaja serta menjadi tambahan pengalaman praktek dilapangan.