

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi penerus bangsa yang baik di masa mendatang ditentukan oleh kualitas remaja yang merupakan aset penting negara demi terciptanya kemajuan bagi negara. Fase remaja merupakan tahap perkembangan dalam hal kematangan seksual, perkembangan mental dan kedewasaan, dan transisi dari ketergantungan pada bidang sosial ekonomi (WHO, 2018). Remaja tergolong dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Hal tersebut didukung dengan alasan cepatnya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja sehingga remaja akan membutuhkan lebih banyak asupan gizi untuk mendukung tumbuh kembangnya (Arisman, 2010). Selain itu, gaya hidup yang mempengaruhi pola konsumsi makan seperti kebiasaan mengonsumsi makanan olahan maupun makanan yang mengandung gula yang tinggi serta rendahnya frekuensi konsumsi sayur dan buah (E Melo, 2017). Masalah gizi yang dialami remaja saat ini terdapat tiga masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro (Novianty, 2021).

Penyebab umum masalah gizi yang terjadi pada remaja adalah perilaku konsumsi makan yang tidak tepat dan kurang bervariasi. Penelitian yang oleh Mokognita (2016) menyatakan bahwa tingkat kecukupan energi, asupan protein, lemak dan karbohidrat kurang dari 70%. Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah sangat kurang dan remaja lebih banyak konsumsi makanan cepat saji, makanan dan minuman manis yang

berlebih. Faktor yang berpengaruh dalam pola makan yang kurang tepat diantaranya faktor lingkungan dan faktor individu yang mampu membawa dampak negatif terhadap status gizi remaja yaitu *triple burden of malnutrition* (Adriani, 2012).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun pada tahun 2018 di Indonesia menunjukkan remaja sangat kurus sebesar 1,4 %, kurus sebesar 6,7%, normal sebesar 78,3%, gemuk sebesar 9,5%, dan obesitas sebesar 4%. Kemudian status gizi remaja di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan prevalensi sangat kurus sebesar 1,6%, kurus sebesar 8,1%, gemuk sebesar 7,9% serta obesitas sebesar 8,94%. (Kemenkes RI, 2018). Hasil data statistik Kota Surakarta di Kelurahan Manahan prevalensi sangat kurus sebesar 0,41% kurus sebesar 13,98%, normal sebesar 74,40%, dan gemuk 10,06% (Dinkes Kota Surakarta, 2021). Berdasarkan data yang telah dipaparkan dapat dinyatakan bahwa persentase gemuk di Kelurahan Manahan 0,56% lebih besar disbanding persentase provinsi Jawa Tengah. Begitu pula pada kasus kurus

Pencegahan atau tindakan antisipasi permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Menurut PMK RI No. 41 Th. 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang tujuan dari pedoman gizi seimbang yaitu memberi panduan mengenai konsumsi makanan sehari – hari dan perilaku hidup sehat yang berdasarkan prinsip konsumsi beragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan yang normal atau ideal yang mempengaruhi keadaan gizi (Sulisyoningsih, 2012).

Gizi seimbang adalah sebuah proses organisme dengan menggunakan susunan pangan sehari – hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan mengeluarkan zat – zat sisa yang tidak diperlukan oleh tubuh untuk menjaga fungsi organ dalam tubuh serta mempertahankan hidup (Almatsier, 2011). Susunan pangan sehari – hari yang dikonsumsi individu dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Pengetahuan seseorang dapat meningkat melalui kemauan membaca berbagai media masa, pendidikan, pengalaman, hubungan sosial dan budaya. Melalui pengetahuan yang baik seseorang mampu memilah – milah makanan untuk dikonsumsi, membandingkan makanan yang akan di masukkan kedalam tubuh dan mengetahui dampak dari mengkonsumsi makanan yang telah dipilih. Sehubungan dengan proses seleksi makanan diperlukan peningkatan pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Dalam rangka menerapkan PUGS, dapat diawali dengan memahami pelaksanaan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat dalam praktiknya membutuhkan kemampuan pendukung yang terdiri dari sikap, pengetahuan, dan perilaku. Kemampuan mempraktikkan pola hidup sehat pada aspek gizi salah satunya dengan perilaku selektif makanan yang sesuai dengan standar Pedoman Gizi Seimbang dibutuhkan dalam meningkatkan kesadaran gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2017) dengan responden remaja putri kelas XI di SMK PGRI 2 Kota Kediri menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Menurut pendapat Jayanti, dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi salah satunya adalah sumber informasi.

Responden dengan kapasitas informasi yang minimal mengenai pengetahuan status gizi akan menjadi sulit untuk mengaplikasikan hal – hal terkait dengan kesehatan contohnya dalam mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan status gizinya. Penelitian yang dilakukan Febrinsa (2016) menggunakan responden remaja putri di pondok pesantren remaja putri Al – Ishlah Bulusan Kota Semarang menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat kompetensi pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang dengan status indeks massa dan dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang berbanding lurus dengan status gizi. Semakin baik tingkat pengetahuan para responden akan membuat status gizi responden semakin baik atau dalam keadaan status gizi normal.

Berdasarkan data yang dihasilkan dari studi pendahuluan penilaian status gizi berdasarkan IMT yang dilakukan terhadap 31 siswa kelas XII di SMA N 4 Surakarta terdapat siswa dengan kategori gemuk sebesar 29,03% dan siswa dengan kategori obesitas sebesar 9,67%. persentase yang dihasilkan menunjukkan angka tersebut lebih besar dari prevalensi Provinsi Jawa Tengah. Data yang dihasilkan menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Surakarta”.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMA N 4 Surakarta

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang pedoman umum gizi dengan status gizi pada siswa SMA N 4 Surakarta

2. Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan data karakteristik responden yaitu siswa SMA N 4 Surakarta
- 2) Mendeskripsikan pengetahuan tentang pedoman umum gizi dengan status gizi siswa SMA N 4 Surakarta
- 3) Mendeskripsikan status gizi siswa SMA N 4 Surakarta
- 4) Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang pedoman umum gizi dengan status gizi siswa SMA N 4 Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa SMA N 4 Surakarta

Untuk memberikan informasi kepada siswa SMA N 4 Surakarta tentang hubungan antara pengetahuan tentang pedoman umum gizi dengan status gizi siswa SMA N 4 Surakarta serta memberikan informasi kepada responden mengenai pengetahuan pedoman gizi seimbang.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Memperkaya kajian kesehatan masyarakat dan dapat dijadikan dasar dalam penanggulangan masalah gizi dan sebagai sumber informasi.

3. Bagi Dinas Kesehatan Kota Surakarta

Memberikan informasi kepada Dinas Kesehatan Kota Surakarta mengenai kondisi status gizi siswa SMA N 4 Surakarta dan dapat dijadikan dasar pengumpulan data status gizi remaja di Kota Surakarta.

4. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber data pengembangan penelitian dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya