

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode terakhir masa pertumbuhan seorang anak yang dimana dalam masa pertumbuhan remaja ini masih membutuhkan pendampingan. Pada masa remaja banyak sekali perubahan-perubahan yang mulai terlihat, seperti perubahan pada fisik, perubahan pada pola makan, dan juga pada pergaulan. Di masa remaja ini banyak sekali remaja yang lebih memilih makanan yang sedang viral sehingga rentan mengalami masalah gizi dan kesehatan.

Menurut UNICEF, terdapat 1,3 milyar remaja di dunia, ini lebih banyak dibandingkan sebelumnya, yang merupakan 16% dari populasi dunia (UNICEF, 2022). Sedangkan menurut WHO menunjukkan bahwa prevalensi remaja di dunia sebanyak 1,2 milyar jiwa atau sekitar 18% (WHO, 2015). Berdasarkan profil remaja UNICEF pada tahun 2021, di Indonesia terdapat 46 juta remaja yang terdiri dari 48% remaja putri dan 52% remaja laki-laki. Remaja di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 51% dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 49%. Prevalensi remaja terbanyak terdapat di Daerah Jawa yaitu sebanyak 60%, lalu remaja di Daerah Sumatera sebanyak 20%, remaja di Daerah Sulawesi sebanyak 7%, remaja di Daerah Kalimantan sebanyak 6%, remaja di Daerah Bali, NTT, dan NTB sebanyak 5%, dan remaja di Daerah Maluku dan Papua sebanyak 2% (UNICEF, 2021).

Asupan makanan banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan, pergaulan, dan pengetahuan. Pola makan para remaja masih banyak yang belum sesuai karena kurangnya pengetahuan mengenai makanan dengan gizi seimbang. Biasanya para remaja memiliki kebiasaan makan makanan yang rendah gizi dan selalu melewatkan sarapan.

Para remaja yang masih menerapkan pola makan yang salah akan menimbulkan masalah gizi pada remaja, seperti kekurangan nutrisi. Jika remaja mengalami kekurangan gizi terutama pada perempuan, maka remaja bisa saja terkena anemia, lalu bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka seperti kesulitan berpikir, kesulitan untuk mengingat, sulit untuk berkonsentrasi, jaringan otot dan tulang akan melemah dan menjadi rapuh, daya tahan tubuh melemah, sehingga tubuh mudah terkena infeksi. Menurut WHO angka prevalensi malnutrisi berdasarkan kategori IMT pada orang dewasa (usia >18 tahun) menurut Provinsi di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018. Pada tahun 2018 bahwa sekitar 9,3 % status gizi kurus. Angka ini meningkat dari sebelumnya 8,7 % pada tahun 2013 (Yusri, 2020).

Masalah gizi lainnya jika menerapkan pola makan yang salah, yaitu kegemukan atau obesitas. Obesitas pada remaja dapat disebabkan karena makanan yang dikonsumsi oleh remaja rata-rata makanan yang mengandung tinggi energi dan tinggi lemak. Obesitas pada remaja bisa menimbulkan efek samping, seperti kesulitan bernafas, kesulitan bergerak, dapat meningkatkan penyakit tidak menular lainnya seperti hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, hipertensi, gagal ginjal, penyakit jantung, dan kanker.

Data WHO menunjukkan sekitar 39% penduduk di atas 18 tahun mengalami kegemukan dan 13% mengalami obesitas, bahkan di wilayah kepulauan Samoa dan Nauru prevalensi obesitas di atas 60%. Prevalensi kegemukan dan obesitas di wilayah Asia tahun 2013 sekitar 19,0% - 48,6% dengan prevalensi tertinggi ditemukan di Malaysia. Prevalensi status gizi gemuk yaitu 13,6 % pada tahun 2018 dan 13,5% di tahun 2013. Sedangkan angka prevalensi status gizi obesitas 15,4 % pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat tinggi mencapai 21,8 % di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2013, 2018) (Yusri, 2020). Di Provinsi Bali, prevalensi obesitas usia > 15 tahun mencapai 35,0% dan prevalensi anemia pada remaja di Provinsi Bali sebanyak 27,1% (Muliarsi & Sutiari, 2022).

Ketika sudah memasuki masa remaja, mereka pasti memiliki keinginan untuk mengubah penampilan agar terlihat lebih menarik. Saat remaja merasa bahwa tubuhnya terlalu gemuk, mereka akan merasa tidak percaya diri dan memutuskan untuk menghentikan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dan berharap agar berat badannya cepat turun (Astrika Yunita et al., 2020). Karena timbulnya rasa tidak percaya diri, maka para remaja bertekad untuk melakukan segala jenis diet agar berat badannya turun dengan cepat, salah satunya yaitu diet ekstrim. Bagi remaja perempuan, memiliki body yang ideal seperti idol *K-Pop* wanita adalah hal yang paling dibanggakan. Menurut penelitian (Shabira & Uyun, 2023), banyak remaja putri yang mengikuti diet ekstrim dari salah satu solois *K-Pop* terkenal, yaitu IU. Diet yang dilakukan solois ini hanya mengonsumsi 1 buah apel di pagi hari, 1 ubi rebus dengan porsi kecil di siang hari, dan protein shake dan 2 telur rebus di malam hari. Selain itu, agar berat badan turun dengan cepat mereka akan melewatkan waktu sarapan dan akan mulai makan pada pukul 12 siang, makan

hanya sekali dalam sehari, bahkan ada yang sama sekali tidak mengonsumsi karbohidrat tetapi tetap mengonsumsi makanan ringan yang kurang sehat.

SMA Negeri (SMAN) 7 Denpasar, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Bali, Indonesia. SMA Negeri 7 Denpasar memiliki 7 kantin dengan dagangan yang berbeda. Walaupun di setiap kantin memiliki variasi makanan yang berbeda dan terdapat makanan *junk food* pada kantin, contohnya seperti mie instan, ayam geprek, takoyaki, tela-tela yang digoreng, chicken wings yang digoreng, cimol goreng, basreng, pisang aroma, dan pisang coklat. Di kantin SMA Negeri 7 Denpasar juga menjual berbagai minuman yang manis, seperti teh poci, marimas, teh kotak, teh pucuk, teh sisri, fanta, fresh tea, dan nutrisari. Di lihat dari apa yang di jual di kantin SMA Negeri 7 Denpasar ini, tidak heran jika para remaja memiliki pola konsumsi *junk food* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Utami pada tahun 2018, terdapat frekuensi konsumsi fast food di SMA Negeri 7 Denpasar selama seminggu sebanyak 79,3%, dan terdapat frekuensi konsumsi fast food 3 kali dalam seminggu sebanyak 20,7%.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik dan untuk meneliti “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Seimbang Dan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 7 Denpasar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Denpasar?

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Denpasar

2. Tujuan khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan tentang diet seimbang siswa di SMA Negeri 7 Denpasar
- b. Menghitung tingkat konsumsi energi siswa SMA Negeri 7 Denpasar
- c. Menentukan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Denpasar
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dengan tingkat konsumsi energi siswa di SMA Negeri 7 Denpasar
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Denpasar

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan tentang diet seimbang, tingkat konsumsi energi, dan status gizi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis

Dapat menambah pemahaman mengenai hal-hal yang berhubungan tentang tingkat pengetahuan diet seimbang, tingkat konsumsi energi, dan status gizi pada siswa.

b. Bagi sampel

Sebagai bahan informasi dan masukkan untuk siswa khususnya remaja mengetahui pengetahuan diet seimbang, konsumsi energi, dan status gizi.

c. Bagi masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi masyarakat tentang hubungan pengetahuan diet seimbang, konsumsi energi dengan status gizi