

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa dan disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung dengan cepat dalam hal pertumbuhan (Arisman M. B., 2004).

WHO mendefinisikan remaja sebagai individu dalam kelompok umur 10-19 tahun (WHO Regional Office for South-East Asia, 2007). Remaja dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok umur 10-15 tahun dan 15-19 tahun. Masa remaja merupakan tahap pertama dari perubahan-perubahan dalam proses pertumbuhan maupun perkembangan fisik remaja (Kurniasih and Dkk, 2010). Selain itu di usia remaja terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan asupan zat gizi. Masalah gizi yang dihadapi ada dua yaitu gizi lebih dan gizi kurang.

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat, perubahan gaya hidup dan aktifitas fisik remaja itu sendiri. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat

meningkat maupun berkurang. Ketiga, remaja memiliki tingkat aktifitas yang tinggi baik durasi maupun bentuk aktifitas fisik itu sendiri (Almatsier, 2004).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari (Florence, 2017).

Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang kita konsumsi setiap hari dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air dan oksigen dan makanan berserat. Sumber energi dalam bahan makanan dapat diperoleh dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Irianto, 2010).

Masalah gizi yang sering dihadapi oleh remaja yaitu masalah gizi lebih dan gizi kurang. Di Indonesia, prevalensi gizi lebih pada remaja meningkat mulai dari tahun 2010 dengan prevalensi 1,4% (Riskesdas, 2013). Sedangkan pada tahun 2013, prevalensi gizi lebih pada remaja meningkat menjadi 1,7% (Riskesdas, 2013). Sementara prevalensi remaja yang mengalami gizi kurang sebesar 8,9% (remaja kurus 7,1% dan sangat kurus 1,8%) (Riskesdas, 2013). Namun, pada tahun 2013 prevalensi remaja kurus meningkat menjadi 8,3%.

Prevalensi remaja di Bali yang mengalami masalah malnutrisi di Bali dengan status gizi lebih sebesar 9,2% (status gizi gemuk 8,6% dan obesitas 2,6%) dan prevalensi remaja dengan status gizi kurang sebesar 5,6% (gizi kurus 5,3% dan sangat kurus 0,3%) (Riskesdas, 2013). Sedangkan menurut hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016, prevalensi gizi kurus pada remaja usia 12-18 tahun di Bali sebesar 2,3% dan sangat kurus sebesar 1,9% (Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat and Kementerian Kesehatan, 2016).

Kabupaten Klungkung menjadi salah satu kabupaten di Bali dengan prevalensi malnutrisi pada remaja yang cukup tinggi. Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2013, prevalensi remaja yang berusia 16-18 tahun dengan status gizi lebih sebesar 10% (status gemuk 6,9% dan obesitas 3,1%) dan status gizi kurang sebesar 10% (status gizi sangat kurus 0,9% dan kurus 9,1%).

Berdasarkan data prevalensi masalah gizi diatas, maka masalah yang dihadapi remaja di Bali yaitu masalah gizi ganda. hal ini dapat dilihat dari prevalensi masalah gizi remaja di Bali lebih tinggi dibandingkan prevalensi masalah gizi remaja di tingkat nasional. Sementara prevalensi masalah gizi ganda remaja di Kabupaten Klungkung lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi masalah gizi ganda di Bali. Oleh Karen itu, peneliti melakukan penelitian di salah satu SMA di Kabupaten Klungkung.

Berdasarkan data diatas, maka penelitian terkait masalah status gizi siswa dilakukan di kecamatan Dawan, yang berlokasi di SMA negeri yang ada yakni SMAN 1 Dawan, Kabupaten Klungkung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu, apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.
- b. Mengidentifikasi tingkat konsumsi energi pada siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.
- c. Mengidentifikasi tingkat konsumsi protein pada siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.
- d. Mengidentifikasi tingkat konsumsi lemak pada siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.
- e. Mengidentifikasi tingkat konsumsi karbohidrat pada siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.
- f. Menganalisis pengetahuan dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.

- g. Menganalisis tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan bahan pertimbangan bagi para siswa SMAN 1 Dawan, Kabupaten Klungkung mengenai hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada siswa di SMAN 1 Dawan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memberikan sumbangan secara konseptual tentang status gizi pada siswa yang bersekolah di SMAN 1 Dawan, Kabupaten Klungkung.