BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia permasalahan status gizi kurang yang belum terselesaikan, ditambah dengan terjadinya pertumbuhan populasi yang tinggi, dapat berdampak terhadap tingkat pengetahuan atau pun gaya hidup yang dapat menimbulkan pola masalah gizi ganda. Pada waktu yang bersamaan, negara - negara maju juga menghadapi epidemik masalah gizi lebih dalam bentuk obesitas dan penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes, di samping masalah gizi kurang yang belum teratasi. Data yang disampaikan The Sackler Institute for Nutrition Science (2013) menunjukan bahwa lebih dari dua milyar orang terkena masalah gizi lebih, baik di negara berkembang maupun negara maju (Damanik, 2016).

Berbicara masalah gizi, tidak terlepas dari pembahasan mengenai zat-zat makanan atau nutrisi yang masuk kedalam tubuh. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat nutrient yang dibutuhkan oleh tubuh agar dapat melakukan fungsi-fungsinya dengan sebaiknya. Dengan perkataan lain zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan dan pemeliharaan tubuh beserta semua fungsinya. Sejak dari masa janin, bayi, remaja sampai ke dewasa dan lansia (lanjut usia), manusia membutuhkan zat-zat yang berguna untuk membantu fungsi semua organ agar dapat berjalan baik (Linda T. Maas, 2003).

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa

peralihan dari anak - anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, di antaranya pertambahan massa otot, jaringan lemak tubu, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Masa remaja dibagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologi dan sosial World Health Organization (WHO)/ United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF) membaginya menjadi tiga fase, yaitu: 1. Remaja awal (10-14 tahun), 2. Remaja pertengahan (14-17 tahun), 3. Remaja akhir (17-21 tahun) (Susetyowati, 2016).

Masalah gizi pada remaja sering terjadi sebagai akibat konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan. Akibat asupan gizi secara kualitas dan kuantitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Dengan demikian permasalahan persepsi terhadap *body image* (citra tubuh) perlu mendapat perhatian agar tidak terjadi kesalahan pola makan dan permasalahan gizi pada remaja (Kusumajaya dkk, 2008).

Laporan Riskesdas tahun 2013 prevalensi status gizi remaja umur 13-15 tahun di Indonesia adalah sangat kurus (11,1%) terdiri dari (3,3%) sangat kurus dan (7,8%) kurus. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar (10,8%) terdiri dari (8,3%) gemuk dan (2,5%) sangat gemuk (obesitas) (Kemenkes RI, 2013).

Prevalensi status gizi berdasarkan indikator IMT/U remaja umur 13-15 tahun di Bali, dengan prevalensi sangat kurus (1,9%), kurus (4,6%), normal (79,6%), gemuk (9,7%), obesitas (4,2%). Status gizi IMT/U remaja umur 13-15 tahun di Kabupaten Gianyar, dengan prevalensi sangat kurus (1,2%), kurus (4,8%), normal (83,5%), gemuk (9,3%), obesitas (1,2%). (Kemenkes RI, 2013).

Dari data diatas prevalensi kurus (1,9%), Gemuk (9,7%), dan Obesitas (4,2%) dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa di Bali status gizi gemuk berada pada tingkat nasional.

Selain itu masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih.

Kekurangan gizi pada remaja menurut Soekirman (2000) akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan, sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhan (Permaesih, 2003).

Tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya remaja memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seimbang remaja diharapkan keadaan gizinya normal. Semakin kurang baik pola konsumsi remaja maka semakin besar kemungkinan untuk

memiliki status gizi kurus. Pada dasarnya status gizi remaja ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut.

Siswa Sekolah Menegah Atas (SMA) adalah mereka yang masih dalam proses pertumbuhan. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kemampuan berpikir mereka di masa depan. Perhatian diberikan kepada remaja agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai, sehingga dapat membentuk generasi penerus bangsa yang lebih baik dimasa yang akan datang dalam memimpin bangsa dan siap menghadapi persaingan di era globalisasi.

Dari pengamatan dan wawancara terhadap beberapa siswa SMA Negeri 1 Tegallalang ternyata siswa SMA belum memperhatikan asupan zat gizinya, termasuk konsumsi makanan mereka yang tidak teratur. Kegiatan sekolah mereka cukup padat dari jam 07.00 – jam 14.00, karena itu mereka kebanyakan memilih jajan sembarangan tanpa mereka memperdulikan berat badan ideal dan kesehatan mereka Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi dan status gizi siswa di SMA Negeri 1 Tegallalalang.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimanakah tingkat pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi makanan dan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang?

B. Tujuan Penelitian

1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi makanan, dan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang, Kabupaten Gianyar Provinsi Bali.

2 Tujuan Khusus

a. Menentukan tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa SMA Negeri 1 Tegallalang.

b. Mengidentifikasi frekuensi makanan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang.

c. Mengidentifikasi jenis makanan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang

d. Mengidentifikasi jumlah makanan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang

e. Menentukan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang.

f. Menganalisis tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan frekuensi, jenis, dan jumlah makanan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang.

g. Menganalisis frekuensi, jenis, dan jumlah makanan dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi anak sekolah menengah atas tentang pentingnya praktek mengenai gizi seimbang dan pola konsumsi status gizi yang baik dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan secara optimal.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang tingkat pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi makanan, dan status gizi pada usia remaja.