

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmojo, 2007). Masa remaja merupakan masa dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan teman dekat. Mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang dikonsumsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangannya (Proverawati, 2011). Usia remaja merupakan usia yang rentan gizi, hal ini disebabkan pertumbuhan fisik seseorang akan mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan pada masa kanak – kanak dan dewasa. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan dan status gizi remaja. Pada masa remaja seseorang memerlukan asupan gizi yang optimal agar pertumbuhan bisa berjalan dengan semestinya (Elliot, 2014).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat. Ketidak seimbangan antara kebutuhan pada remaja dan makanan yang dikonsumsi dapat menimbulkan adanya masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang. Gizi kurang pada remaja dapat terjadi akibat pola makan yang tidak tepat atau tidak menentu, dan perubahan faktor psikososial.

Kekurangan gizi pada remaja dapat mengakibatkan beberapa masalah pada tubuh, salah satunya yaitu menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit. Pada masa remaja masalah gizi yang dapat terjadi yaitu gizi lebih, gizi kurang, dan obesitas. Berdasarkan RISKESDAS (2013), prevalensi status gizi remaja di Indonesia berdasarkan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) adalah obesitas sebanyak 1,6%; gemuk 5,7%; kurus 7,5% dan sangat kurus 1,9%. Prevalensi status gizi remaja di Bali yaitu, obesitas sebanyak 2,6%; gemuk 8,6%; kurus 5,3% dan sangat kurus sebanyak 0,3%. Kota Denpasar memiliki prevalensi status gizi obesitas sebanyak 2,1%; gemuk 14,1% dan kurus 8,2. Pengetahuan gizi yang rendah merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah gizi yang dapat dilihat pada kebiasaan makan yang salah. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan masyarakat. Apabila remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik maka diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi merupakan kepandaian dalam memilih makanan dan memilih makanan jajanan yang baik. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi yaitu pemahaman mengenai ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat-zat gizi dengan status gizi serta kesehatan. Berdasarkan penelitian Zuhdy, 2015, diketahui masalah gizi lebih banyak ditemui pada remaja putri, jenis makanan yang sering dikonsumsi remaja putri SMA yaitu camilan (77,3%) dan fast food (94,7%). Camilan dan fast food memiliki kandungan kalori yang tinggi namun sedikit mengandung zat gizi yang penting bagi tubuh. Ketidak seimbangan antara kebutuhan zat gizi dan konsumsi makanan bisa berawal dari pemahaman yang

kurang dan perilaku gizi yang salah sehingga menyebabkan terjadinya masalah gizi pada remaja. Oleh karena itu, pengetahuan gizi pada remaja sangat penting untuk status gizi karena dapat mempengaruhi remaja dalam memilih bahan makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Secara tidak langsung jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka sikap dalam memilih makanan juga baik dan dapat mempengaruhi status gizinya karena dengan adanya pemilihan makanan yang baik dan tepat maka asupan zat gizi yang masuk ke tubuh merupakan makanan-makanan yang memang dibutuhkan oleh tubuh dan mengandung gizi yang lengkap.

Asupan zat gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Berdasarkan penelitian Amalia Safitri, dkk (2016) keragaman konsumsi yang baik berdasarkan tingkat Pendidikan yaitu pada tingkat SMP/SMA sebanyak 89,79 persen. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition). Malnutrition ini mencakup kelebihan gizi disebut gizi lebih (overnutrition), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (undernutrition). Faktor langsung yang menyebabkan terjadinya masalah gizi adalah ketidak seimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh dan adanya penyakit infeksi. Gizi kurang dapat disebabkan karena asupan gizi yang kurang atau di bawah kecukupan gizi yang dianjurkan, sedangkan gizi lebih dapat disebabkan karena asupan gizi yang melebihi atau di atas kecukupan gizi yang dianjurkan serta tidak diimbangi oleh aktivitas fisik. Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Berdasarkan Riskesdas 2013, sebanyak 93,5% penduduk berusia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan

buah-buahan di bawah anjuran. Kedua, protein yang dikonsumsi penduduk rata-rata perorang perhari masih rendah, hal ini disebabkan karena sebagian besar protein yang dikonsumsi berasal dari protein nabati seperti sereal atau kacang-kacangan. Ketiga, konsumsi makanan dan minuman yang mengandung tinggi gula, garam dan lemak masih cukup tinggi, baik pada masyarakat yang tinggal di kota maupun di desa. Keempat, konsumsi air pada remaja masih rendah. Kelima, cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan masih terbilang rendah (61,5%). Dalam pencegahan masalah gizi kurang dan gizi lebih, diperlukan adanya pemahaman dan praktik pola hidup sehat dengan menerapkan pola makan berprinsip gizi seimbang.

Pedoman Umum Gizi Seimbang atau disingkat menjadi PUGS adalah pedoman utama untuk kegiatan penyuluhan gizi agar kegiatan komunikasi informasi edukasi gizi yang dilaksanakan menjadi lebih efektif dan terarah untuk mencapai sasaran masyarakat atau keluarga. Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang beraneka ragam dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Pada tahun 2014 dilakukan penyempurnaan terhadap Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) dan dicetuskan mengenai 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 pilar gizi seimbang. Prinsip ini merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut diantaranya yaitu konsumsi makanan yang beragam, membiasakan berperilaku hidup bersih dan sehat, rajin melakukan aktivitas fisik, mempertahankan atau memantau berat badan (BB) normal (Kemenkes RI, 2014). Anak remaja laki-laki biasanya menyukai aktivitas fisik yang cukup berat. Untuk itu, asupan energi,

lemak, protein, air, magnesium, kalsium, vitamin A dan vitamin D yang cukup sangat penting bagi pertumbuhan mereka. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja sama dengan pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yang membedakan hanya dari segi porsi, untuk remaja porsinya lebih banyak. Untuk remaja putri diberikan pesan khusus yaitu : 1) Biasakan untuk mengonsumsi makanan yang beraneka ragam. Makanan yang beraneka raga sangat diperlukan bagi remaja putri dan calon pengantin untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang digunakan untuk mempercepat pertumbuhan, peningkatan volume darah, dan juga peningkatan haemoglobin. 2) Banyak konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan yang berwarna. Bayam, kangkung, brokoli dan sayur kacang (buncis, kacang panjang dll) merupakan beberapa sayuran hijau yang mudah ditemui, sayuran hijau kaya akan karotenoid dan asam folat yang diperlukan pada saat kehamilan. Buah yang berwarna, baik berwarna kuning, hijau, merah, orange, dan lainnya, juga kaya akan vitamin, terutama vitamin A, dan antioksidan. Vitamin sangat diperlukan untuk membantu proses metabolisme dalam tubuh, sedangkan antioksidan juga perlu untuk merusak senyawa-senyawa radikal bebas yang buruk bagi kesehatan (PMK No.41, 2014).

Angka Kecukupan Gizi atau AKG merupakan daftar atau ketentuan yang mengatur keseimbangan jumlah dan jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh berbagai kelompok orang yang ditetapkan oleh para pakar atau Recommended Dietary Allowances (RDA). Pada penyusunan pedoman gizi seimbang tidak hanya memperhatikan zat-zat gizi untuk memenuhi AKG, namun juga memperhatikan fungsi makanan secara luas, keanekaragaman makanan diperlukan dalam

pemenuhan gizi seimbang, karena tidak ada satupun bahan makanan yang memiliki kandungan semua zat gizi yang dibutuhkan bagi manusia, kecuali air susu ibu.

Banyak penelitian-penelitian yang membahas terkait hubungan pengetahuan gizi dengan penerapan pedoman gizi seimbang dan hubungan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi yang sudah dipublikasikan pada jurnal, skripsi, atau thesis, sehingga peneliti tertarik untuk menganalisis publikasi-publikasi tersebut yaitu dengan menggunakan desain *literature review*. Penelitian studi literatur yaitu penelitian yang melakukan penelusuran pustaka berupa tulisan, jurnal dan naskah publikasi.

Berdasarkan uraian diatas penulis mengambil studi literatur dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelusuran pustaka ini adalah “apakah ada hubungan pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada remaja”?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hasil kajian pustaka tentang hubungan pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.

2. Tujuan khusus

- a. Mempelajari melalui studi literatur tentang pengetahuan gizi pada remaja.

- b. Mempelajari melalui studi literatur tentang penerapan pedoman gizi seimbang pada remaja.
- c. Mempelajari melalui studi literatur tentang status gizi pada remaja.
- d. Menganalisis melalui studi literatur hubungan pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang pada remaja.
- e. Menganalisis melalui studi literatur hubungan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada remaja

D. Manfaat

1. Manfaat praktis

Hasil pengstudi literatur ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.

2. Manfaat teoritis

Hasil pengstudi literatur ini diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu pengetahuan terutama hubungan pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada remaja dan dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.