

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keadaan gizi yang baik akan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Keadaan gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bagi bayi, anak-anak, remaja dan semua kelompok umur. Sedangkan gizi yang tidak optimal dengan kesehatan yang buruk (Kemenkes, 2014). Namun demikian masih terdapat beberapa masalah gizi di Indonesia seperti gizi kurang sebesar 17,7 %, stunting sebesar 30,8 % dan kurus (wasting) sebesar 10,2 %

Masalah gizi pada anak sekolah menengah atas merupakan kelompok remaja dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Yolanda, 2014). Salah satu masalah gizi adalah obesitas yang oleh karena kelebihan konsumsi makan yang berasal dari makanan sumber energi yang tinggi, seperti kelebihan karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti aktivitas yang cukup (Marpaung, 2015). Masalah gizi pada masa remaja yang dapat terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Saat ini di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gemuk sebesar (10,8%). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (9,4%) dan prevalensi gemuk sebesar (7,3%).

Permasalahan gizi remaja dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk di

kemudian hari (Zuhdy, 2015). Masalah gizi lebih atau obesitas akibat kelebihan konsumsi makan sumber energi seperti kelebihan karbohidrat dan lemak dan aktivitas kurang menyebabkan hipertensi, diabetes dan penyakit jantung.

Disamping masalah status gizi ganda yang terjadi pada remaja, masalah pola makan merupakan masalah yang berkaitan erat dengan status gizi remaja. Perilaku makan yang salah seperti sering mengonsumsi fast-food, tidak suka mengonsumsi sayur dan buah, tidak menerapkan pola makan gizi seimbang merupakan masalah yang banyak terjadi pada remaja. Penelitian yang telah dilakukan oleh Zuhdy tahun 2015, masalah gizi banyak ditemui pada remaja putri dimana sebagian besar jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh remaja putri SMA yaitu camilan (77,3%) dan fast food (94,7%). Camilan dan fast food mengandung kalori yang tinggi namun sedikit mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Didukung dengan penelitian yang dilakukan Widianti tahun 2012 di SMA Theresiana Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak makan secara teratur yang artinya mereka belum menjalankan perilaku makan yang baik, hal ini dapat dilihat dari hasil prosentase Widianti yang menunjukkan remaja putri yang melewati waktu makan (56,9%). Penelitian yang dilakukan oleh Haq pada tahun 2014 juga menunjukkan bahwa dalam sehari sebagian besar remaja putri (67,8%) memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali.

Status gizi remaja dan pola makan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai factor salah satu yang berhubungan dengan status gizi adalah pengetahuan. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan praktik dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi

individu yang bersangkutan. Pengetahuan gizi seimbang memegang peranan penting dalam meningkatkan status gizi derajat kesehatan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik dan perlu diteliti untuk mengetahui apakah ada “Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja SMA”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian, sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja SMA?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Melakukan pengkajian tentang hubungan pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada remaja SMA

2. Tujuan khusus

- a. Mengkaji pengetahuan tentang gizi seimbang remaja SMA/SMK Sederajat
- b. Mengkaji sikap terhadap gizi seimbang remaja SMA/SMK Sederajat
- c. Mengkaji praktik mengenai gizi seimbang remaja SMA/SMK Sederajat
- d. Mengkaji status gizi remaja SMA/SMK Sederajat
- e. Mengkaji hubungan pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja SMA/SMK sederajat
- f. Mengkaji hubungan sikap gizi seimbang dengan status gizi pada remaja SMA/SMK sederajat

- g. Mengkaji hubungan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja SMA/SMK sederajat

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan literature review ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya tentang hubungan gizi seimbang dengan status gizi

2. Manfaat praktis

Hasil literature review ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi remaja mengenai gizi seimbang dengan mengatur kebiasaan makan sehingga mencapai status gizi yang optimal.