

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak–kanak kemasa dewasa dengan batasan usia 13-18 tahun, di mana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*) dan anemia (Irine C, 2009).

Berdasarkan data penelitian dan pengembangan (Data Riskesdas 2018), penilaian status gizi remaja awal berusia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U secara nasional menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Masalah anemia pun menunjukkan prevalensi pada penduduk indonesia sebesar 21,7%. Sedangkan apabila dikelompokan menurut umur usia 5-14 tahun memiliki prevalensi sebesar 26,4% dan usia 15-24 tahun memiliki prevalensi sebesar 18,4% (Riskesdas, 2013). Hasil Pemantauan Status Gizi tahun 2017, persentase kurus pada remaja berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) adalah 6,7% di indonesia dan 4,4% di Sumatra Utara. Sedangkan persentase sangat kurus pada remaja pada 2,6% dan di Sumatra Utara 2,2%.

Di Indonesia banyak terjadi kasus KEK (Kekurangan Energi Kronik) terutama yang kemungkinan disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein), sehingga zat gizi yang dibutuhkan tidak tercukupi. KEP merupakan keadaan kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi kecukupan yang dianjurkan (Adriani dan Wijatmadi, 2012). Ada tiga tipe KEP, yaitu kwashiorkor, marasmus, dan marasmus-kwashiorkor. Tipe *kwashiorkor* terjadi akibat kekurangan protein, marasmus akibat kekurangan energi, sedangkan *marasmus-kwashiorkor* merupakan gabungan dari keduanya. Hal tersebut mengakibatkan pertumbuhan fisik ataupun mental tidak sempurna seperti yang seharusnya. Menurut hasil Riskesdas, proporsi risiko kurang energi kronik pada wanita usia subur tahun 2007 dengan umur 15-19 tahun dengan LILA <23.5 cm yakni WUS tidak hamil sebanyak 30.9%, pada tahun 2013 WUS tidak hamil 46.6% dan pada tahun 2018 dengan WUS tidak hamil 36.3% (Riskesdas, 2018).

Dengan kondisi demikian maka perhatian terhadap masalah gizi ganda perlu lebih ditingkatkan antara lain melalui upaya perubahan perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang yang merupakan faktor penting dalam pencegahan timbulnya masalah gizi dan mempertahankan status gizi yang baik (Kemenkes RI, 2014). Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (empat pilar gizi seimbang). Penyempurnaan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 mencetuskan 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 (empat) pilar. Prinsip ini pada dasarnya merupakan rangkaian

upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang diasup dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kemenkes RI, 2014)

Pengetahuan gizi yang baik merupakan bekal bagi remaja untuk dapat memilih makanan yang baik dan sesuai dengan kebutuhannya, hal ini dikarenakan dengan pengetahuan gizi yang baik, kesadaran bahwa makanan yang dikonsumsi erat kaitannya dengan gizi dan kesehatan akan lebih baik. Pengetahuan gizi yang kurang pada remaja putri tercermin dari penyimpangan praktik makan dan kebiasaan memilih makanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Retno (2017) di Surakarta, menunjukkan bahwa 55% remaja memiliki pengetahuan gizi baik, 40% memiliki pengetahuan gizi cukup, dan 5% memiliki pengetahuan gizi kurang.(13) Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi Putri (2019) di Surabaya menunjukkan bahwa 13,3% remaja putri memiliki pengetahuan gizi baik, 48,9% memiliki pengetahuan gizi cukup dan 37,8% memiliki pengetahuan gizi kurang

Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat.-Suatu praktik atau tindakan dikatakan benar jika hampir 50% praktik atau tindakan sesuai dengan teori yang ada. Begitu sebaliknya jika praktik atau tindakan kurang dari 50% dari teori yang ada maka praktik dikatakan salah. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada

kebiasaan makan yang salah. Permaesih (2003) menyatakan bahwa pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Pengaruh lingkungan seperti kelompok atau teman, iklan di media massa dan tersedianya berbagai macam makanan dengan kandungan gizi yang tidak seimbang dapat memicu terjadinya perubahan kebiasaan makan yang tidak baik (Ricket & Jay 1996).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian : tentang perilaku gizi seimbang beserta permasalahan yang menyertainya, maka rumusan masalah yang akan dikaji pada tugas akhir ini adalah bagaimana pengetahuan dan praktek gizi seimbang pada remaja?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui pengetahuan dan praktek gizi seimbang pada remaja

2. Tujuan khusus

- a. Mendapatkan gambaran tentang pengetahuan gizi seimbang pada remaja
- b. Mendapatkan gambaran tentang praktek gizi seimbang pada remaja
- c. Mendeskripsikan keterkaitan antara pengetahuan dan praktek gizi seimbang pada remaja

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Tugas akhir ini di harapkan dapat menjadi tambahan informasi atau literatur dalam perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan penambahan wawasan penulis tentang pengetahuan dan gambaran gizi seimbang pada remaja.

2. Manfaat praktis

Tugas akhir ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, tenaga kesehatan,terutama remaja diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan menambah pengetahuan tentang pentingnya gizi pada masa pertumbuhan.