

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Gizi adalah faktor penting dalam indikator kesehatan manusia terutama pada masa anak-anak hingga kelompok usia remaja. Masalah gizi pada usia remaja akan mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kinerja individu. Ketidakseimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh akan mempengaruhi status gizi remaja (Charina, dkk 2022). Masalah gizi merupakan masalah kesehatan yang ada di Indonesia. Dimulai dari masalah kurang gizi yang mengakibatkan terhadap peningkatan resiko penyakit infeksi, sedangkan pada gizi lebih dan obesitas dapat meningkatkan resiko penyakit degeneratif. Permasalahan gizi pada saat remaja sangat rentan karena memasuki pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan lebih banyak zat gizi dalam jumlah lebih besar daripada kelompok umur yang lain.

Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Utara (2013), untuk angka status gizi kelompok remaja usia 16-18 tahun yaitu mengalami sangat kurus 1,5%, kurus 5,74%, gemuk sebesar 8,1% dan sangat gemuk 1,5%. Sedangkan tahun berikutnya data Riskesdas Provinsi Sumatera Utara (2018) untuk Kabupaten Deli Serdang pada kelompok remaja usia 16-18 tahun prevalensi status gizi remaja mengalami sangat kurus sebesar 1,37%, kurus sebesar 7,19%, gemuk sebesar 8,70%, dan obesitas sebesar 3,52%. Dari data Riskesdas 2013 hingga tahun 2018 terlihat kelebihan dan kekurangan gizi tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Faktor yang utama mempengaruhi status gizi secara langsung adalah penyakit infeksi dan asupan makanan. Sedangkan faktor yang lain adalah pengetahuan gizi, keadaan sosial ekonomi, ketersediaan pangan. Menurut Sutrio (2018) Penyebab dari permasalahan gizi dan perubahan dalam kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang kurang dan kebiasaan makan yang salah. Dari kebiasaan makan yang salah dapat menimbulkan masalah gizi kurang, gizi lebih (*overweight*) dan terus berlanjut menjadi obesitas. Obesitas yang dialami pada remaja terjadi karena ketidakseimbangan antara pola makan dan aktivitas fisik, dalam hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang gizi.

Pengetahuan gizi termasuk faktor yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi. Perilaku seseorang dalam kebiasaan memilih makanan yang memiliki pengetahuan gizi baik maka akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Status gizi merupakan gambaran keadaan seseorang yang diakibatkan oleh keseimbangan antara kebutuhan gizi dan asupan zat gizi. Status gizi pada remaja adalah suatu hal yang perlu diperhatikan sebab berpengaruh dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada saat dewasa yang dipengaruhi beberapa faktor yaitu pola konsumsi, pengetahuan, penyakit infeksi, aktivitas fisik dan lainnya (Aulia, 2021).

Pengetahuan gizi yang secara langsung dapat mempengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang akan dikonsumsi agar dapat memperoleh status gizi yang optimal. Tingkat pengetahuan gizi yang baik sangat diharapkan untuk memperhatikan kualitas dan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Hasil penelitian Agustina, dkk (2021) menunjukkan bahwa analisis

perbedaan konsumsi gizi seimbang selama pandemi dan sebelum pada remaja terjadi peningkatan bahwa responden sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan berlemak sebelum pandemi 57% menjadi 74,8%.

Menurut Aulia (2021) adapun kebiasaan makan pada kelompok remaja sangat beragam seperti acuh dalam pemilihan makanan, lupa waktu makan karena aktivitas yang padat, makan yang berlebih, juga mengikuti *trend* untuk mengkonsumsi makanan jajanan yang berlemak dan bernatrium tinggi, tanpa memikirkan kecukupan zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, pengetahuan gizi dan pola makannya. Pengetahuan gizi dan pola makan akan saling berkaitan dalam waktu tertentu yang dimana remaja berinteraksi dilingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

Menurut Nurwulan, dkk (2018) mengatakan bahwa pola makan yang secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang karena menggambarkan frekuensi, jumlah, dan jenis konsumsi pangan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu. Pola makan perlu diperhatikan oleh remaja karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan makan yang kurang bagi tubuh maka akan menyebabkan kesehatan pada seseorang, seperti tubuh menjadi kurus dan sebaliknya jika asupan makan melebihi dari kebutuhan makan akan menyebabkan kelebihan berat badan (Panjaitan, dkk 2018).

Berdasarkan hasil observasi penulis November 2021 di SMK Negeri 1 Beringin, siswa yang berumur 16-18 tahun diketahui bahwa seluruh siswa pengetahuan gizinya kurang diatas 50% dan tidak mengatur pola makan dengan

baik secara acuh dalam memilih makanan di area lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah. Pada data status gizi siswa yang dilakukan dengan masih terdapat masalah gizi kurang, gizi lebih dan obesitas.

Penyebab dari masalah gizi kurang, gizi lebih (*overweight*) dan obesitas pada siswa yaitu pengaruh langsung dari pola makan yang kurang baik atau pola makan yang berlebih dari kebutuhan zat gizi seperti sering mengonsumsi makanan *junk food*. Tidak hanya pola makan saja yang berpengaruh terhadap status gizi melainkan pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi status gizi siswa. Siswa yang kurang memahami pengetahuan tentang gizi maka akan sulit untuk memilih bahan makan yang baik untuk dikonsumsi dalam sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, dapat diperoleh terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi siswa Tata Boga SMK Negeri 1 Beringin dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Status Gizi Siswa SMK Negeri 1 Beringin"**.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Rendahnya pengetahuan gizi siswa.
2. Rendahnya pola makan siswa.
3. Tingginya status gizi pada siswa yang tidak optimal.
4. Kurangnya kesadaran siswa terhadap pentingnya pengetahuan tentang gizi.
5. Kurangnya kesadaran siswa terhadap pentingnya mengatur pola makan yang baik.

6. Terdapat pengetahuan gizi dan pola makan yang mempengaruhi status gizi siswa.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Pengetahuan gizi dibatasi hanya untuk mengetahui pengetahuan gizi pada remaja tentang jenis dan sumber zat gizi, fungsi zat gizi, kekurangan zat gizi, memilih makanan sehat, memilih makanan aman, hubungan gizi dan kesehatan reproduksi, kebutuhan gizi ibu hamil, kebiasaan makan remaja, kebiasaan makan tidak sehat dan gaya hidup.
2. Pola makan dibatasi pada frekuensi makan perhari, perminggu, perbulan, dan pertahun menggunakan formulir *food frequency questionnaire* (FFQ).
3. Status gizi pada siswa dibatasi pada gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas.
4. Subjek penelitian dibatasi siswa Tata Boga kelas XI SMK Negeri 1 Beringin berusia 16-18 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden?
2. Bagaimana pengetahuan gizi pada siswa?
3. Bagaimana pola makan pada siswa?

4. Bagaimana status gizi siswa?
5. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa?
6. Bagaimana hubungan pola makan dengan status gizi siswa?
7. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi siswa?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk :

1. Mengetahui karakteristik responden.
2. Menganalisis pengetahuan gizi siswa.
3. Menganalisis pola makan siswa.
4. Menganalisis status gizi siswa.
5. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa.
6. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi siswa.
7. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya guru dan siswa sebagai sumber informasi mengenai makanan bergizi seimbang dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar dapat memperoleh status gizi optimal, selain dari itu dapat memberikan gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa.