

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan kelompok penduduk yang berada pada rentang usia 10-18 tahun sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. Kelompok usia ini mencakup hampir 20% dari total populasi penduduk Indonesia sehingga memiliki kontribusi besar terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Kemenkes RI, 2018). Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (Hapsari, 2019). Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan untuk menunjang pertumbuhan optimal, mendukung aktivitas sehari-hari, serta mempersiapkan kondisi kesehatan yang baik pada masa dewasa. Tingginya aktivitas remaja, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, turut meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi tubuh (Muliani *et al.*, 2023). Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang adekuat pada masa remaja menjadi faktor penting dalam mendukung pertumbuhan, prestasi belajar, kebugaran fisik, dan pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas (Hartanti *et al.*, 2024).

Pemenuhan kebutuhan gizi remaja dapat dicapai melalui konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Asupan makanan yang mengandung energi dan zat gizi dalam jumlah serta proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh akan mendukung tercapainya status gizi yang optimal (Yulianti, 2022). Status gizi

merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang umumnya dinilai melalui indikator antropometri seperti berat badan dan tinggi badan (Hartanti *et al.*, 2024). Status gizi yang tidak optimal, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja. Remaja dengan status gizi kurang berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan imunitas, gangguan kesehatan reproduksi, dan penurunan produktivitas. Sebaliknya, remaja dengan status gizi lebih memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung koroner di kemudian hari (Widya & Palu, 2019).

Permasalahan status gizi pada remaja masih menjadi isu kesehatan masyarakat baik secara global maupun nasional. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 menunjukkan bahwa pada kelompok usia 14-19 tahun terdapat prevalensi status gizi kurus sebesar 10,5%, gemuk sebesar 18,4%, dan obesitas sebesar 6,8% (WHO, 2016). Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang mengalami *stunting* sebesar 24,1%, berat badan kurang sebesar 7,6%, berat badan berlebih (*overweight*) sebesar 12,1%, dan obesitas sebesar 4,1%. Sementara itu, di Provinsi Sumatera Utara prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang mengalami *stunting* sebesar 33,2%, berat badan kurang sebesar 4,6%, berat badan berlebih (*overweight*) 11,6%, dan obesitas 2,8% (Kemenkes, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja masih cukup tinggi dan mencakup baik masalah kekurangan maupun kelebihan gizi.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai jenis makanan, kandungan zat gizi, sumber zat gizi, manfaat zat gizi, serta prinsip pemilihan dan pengolahan makanan yang sehat (Aulia, 2021). Tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat mendorong seseorang untuk memilih makanan yang lebih sehat dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Panjaitan *et al.*, 2022). Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan individu kurang tepat dalam memilih makanan sehingga meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi (Lestari *et al.*, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Penelitian Arieska dan Herdiani (2020) menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan gizi seseorang, maka semakin besar peluang seseorang mengalami status gizi kurang (Arieska & Herdiani, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani *et al.* (2020), juga menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang merupakan faktor dominan yang memengaruhi status gizi remaja, dimana remaja dengan pengetahuan gizi rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami status gizi tidak normal.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Konsumsi

makanan yang bergizi dan seimbang erat kaitannya dengan status gizi. Remaja yang mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang akan memiliki status gizi baik, sebaliknya jika mengonsumsi makanan tidak seimbang maka akan menyebabkan kekurangan ataupun kelebihan gizi (Junita *et al.*, 2022).

Di samping dari pentingnya pengetahuan gizi seimbang, praktik gizi seimbang juga merupakan faktor penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi remaja dalam mencapai status gizi yang optimal. Praktik gizi seimbang merupakan respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. (Wijayanti dan Haryanti, 2024). Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang prinsip gizi seimbang diharapkan mampu menerapkan praktik makan yang sehat dan bergizi sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang di kalangan remaja. Meskipun sebagian remaja memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang, tidak seluruhnya mampu menerapkan perilaku makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan pola konsumsi pada remaja modern menunjukkan kecenderungan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, garam, lemak, serta menurunnya konsumsi buah sayur, dan kebiasaan sarapan (Ashar *et al.*, 2025).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Methodist 9 Medan merupakan salah satu sekolah swasta di Kota Medan yang memiliki siswa pada kelompok usia remaja awal. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25-26

Maret 2025 terhadap 30 siswa, ditemukan bahwa 13,3% (4 orang) mengalami gizi lebih/obesitas, 6,7% (2 orang) mengalami gizi kurang, 73,3% (22 orang) memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah, dan 6,7% (2 orang) memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang. Temuan ini menunjukkan masih terdapat permasalahan status gizi dan rendahnya pengetahuan gizi pada siswa di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi di lingkungan sekolah.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Masih tingginya prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia, terutama di Provinsi Sumatera Utara, seperti gizi kurang, berat badan lebih, dan obesitas.
2. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan dan praktik gizi seimbang.
3. Sebagian besar siswa SMP Methodist 9 Medan masih memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah.

4. Masih ditemukan siswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih di SMP Methodist 9 Medan.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Variabel penelitian dibatasi pada pengetahuan gizi seimbang, praktik gizi seimbang, dan status gizi siswa SMP.
2. Pengetahuan gizi seimbang meliputi pemahaman mengenai pedoman gizi seimbang, pilar gizi seimbang, sumber zat gizi, fungsi zat gizi, anjuran konsumsi pangan, serta akibat dan manfaat gizi seimbang.
3. Praktik gizi seimbang dibatasi pada penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, meliputi konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan.
4. Status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).
5. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII dan IX SMP Methodist 9 Medan dalam rentang usia 12-15 tahun.

1.4. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana karakteristik siswa SMP Methodist 9 Medan?

2. Bagaimana pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMP Methodist 9 Medan?
3. Bagaimana praktik gizi seimbang pada siswa SMP Methodist 9 Medan?
4. Bagaimana status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan?
5. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan?
6. Apakah ada hubungan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan?
7. Apakah ada hubungan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik siswa SMP Methodist 9 Medan.
2. Pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMP Methodist 9 Medan.
3. Praktik gizi seimbang pada siswa SMP Methodist 9 Medan.
4. Status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan.
5. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan.
6. Hubungan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan.
7. Hubungan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Keilmuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada siswa atau remaja.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melihat determinan pada pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada remaja atau faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja. Serta diharapkan dapat melakukan penelitian pada wilayah yang lebih luas agar dapat memberikan gambaran tingkat pengetahuan dan praktiknya dalam memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang.

c. Instansi

Hasil dari penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi SMP Methodist 9 Medan untuk dijadikan bahan referensi dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang serta melakukan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari sehingga diharapkan dapat membantu siswa dalam memperoleh status gizi yang baik atau normal.