

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan priode terjadinya perubahan yang signifikan pada fisik dan pisikis selama priode pertumbuhan dan perkembangan manusia. Ketika memasuki masa remaja terjadi peningkatan pertumbuhan dab puncak masa pertumbuhan tulang sehingga konsumsi asupan gizi harus memadai. Sekitar tiga perempat dari jumlah keseluruhan, remaja tinggal di negara-negara berkembang (Wiafe *et al.*, 2020). Pada masa ini, remaja mengalami perubahan-perubahan yang sangat cepat dalam berbagai hal seperti pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan status gizi pada remaja (Daniel, 2023)

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Nur *et al.*, 2023). Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Harjatmo *et al.*, 2017). Menurut World Health Organization (WHO, 2022), Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U) pada tahun 2022 prevalensi status gizi obesitas pada remaja 5-19 tahun telah meningkat secara drastis dimana pada tahun 1990 sebanyak 8% manjadi 20% pada tahun 2022. Adapun prevalensi gizi kurang pada tahun 2010 di dunia sebesar 14,9%, prevalensi gizi kurang paling tertinggi terdapat di Asia Tenggara sebesar 27,3% (Wati *et al.*, 2019). Di Indonesia, berdasarkan laporan

nasional Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U) pada usia 13-15 tahun sebesar 1,9% gizi buruk, 5,7% gizi kurang, 76,1% normal, 12,1% gizi lebih dan 4,1% obesitas, Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023). Di Sumatera Utara, prevalensi status gizi remaja (IMT/U) pada usia 13-15 tahun yaitu 1,6% gizi buruk, 3,0% gizi kurang, 81,0% Normal, 11,6% gizi lebih, dan 2,8% obesitas, Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023). Prevalensi status gizi remaja (IMT/U) usia 13-15 tahun di Kota Medan yaitu 1,9% gizi buruk, 5,8% gizi kurang, 73,9% Normal, 13,3% gizi lebih dan 5,1% obesitas, Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023). Kategori kekurangan gizi seperti stunting, kurus dan wasting merupakan tantangan masalah kesehatan serius yang dihadapi oleh kelompok remaja di negara-negara berkembang (Tiwari *et al.*, 2024).

Permasalahan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor pengetahuan terkait gizi (Nur *et al*, 2023). Pengetahuan gizi seimbang meliputi pengetahuan terkait gizi seimbang, makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Pengetahuan gizi seimbang akan mempengaruhi para remaja dalam memilih makanan yang mereka konsumsi sehingga dapat berhubungan dengan gizi dan kesehatan. Pemilihan makanan yang sehat yang berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja (Aulia, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aulia, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa yang dilakukan di SMP Negeri 02 Banjarharjo. Hal tersebut disebabkan adanya pengaruh pengetahuan gizi terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Kualitas makanan yang dipilih dan dikonsumsi mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian (Lestari *et al.*, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja yang disebabkan karena tingkat pengetahuan gizi seimbang seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan gizi seimbang juga membawa dampak perubahan perilaku remaja yang dapat menjadi suatu kebiasaan jangka panjang berupa pola makan sehat dan gaya hidup aktif seperti halnya frekuensi sarapan (Arista *et al.*, 2021). Sarapan merupakan waktu makan yang mudah terlewatkan meskipun memiliki manfaat yang baik terhadap jumlah asupan zat gizi harian dan kualitas konsumsi makanan seseorang. Pola makan yang tidak teratur dan melewatkan waktu makan dapat menyebabkan malnutrisi dan meningkatkan risiko penyakit kronis, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi melewatkan waktu makan, terutama melewatkan sarapan (Han & Choi, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rohmah *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 14 Jember. siswa yang mempunyai frekuensi sarapan yang tidak baik, maka status gizinya juga tidak baik atau dapat mengalami malnutrisi.

Sarapan pada seorang siswa sekolah yang mengkonsumsi energi kurang dari 15% dari kebutuhan konsumsi harian cukup tinggi yang sebesar 44,6%. Selain itu ketidaktersediaan sarapan di rumah menyebabkan siswa lebih memilih membeli jajan di sekolah ketika lapar sehingga asupan gizi tidak seimbang. Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari *et al.*, 2022) yang menunjukkan bahwa secara uji statistik hasil penelitian tidak signifikan namun berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki status gizi baik selalu memiliki frekuensi sarapan setiap hari.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Islam Terpadu Khairul Imam di Jl. Suka Teguh No.1, Suka Maju, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20147 dengan jumlah responden 18 siswa/i yang berusia 13-15 tahun. Berdasarkan data tersebut didapatkan persentase status gizi siswa/i yaitu 27,8% sangat kurus, 22,2% kurus, 30% Normal, 15% gemuk, 5% Obesitas. Status gizi siswa/i dihitung menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh terhadap usia (IMT/U) melalui pengukuran data berat badan dan tinggi badan ditentukan dengan z-score.

Hasil observasi pada pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah responden 18 orang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang remaja yang kurang lebih tinggi dibandingkan dengan pengetahuan gizi seimbang remaja yang baik. Persentase pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebanyak 10 siswa (57,78%) dan pengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 8 siswa (42,22%). Untuk frekuensi sarapan dengan jumlah responden 18 orang, didapatkan persentase sebanyak 14 siswa (76%) tidak sarapan dan sebanyak 4 siswa (24%) terbiasa sarapan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Masalah tersebut di identifikasikan sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi malnutrisi di SMP islam terpadu khairul imam.
2. Rendahnya pengetahuan gizi seimbang remaja di SMP islam terpadu khairul imam.
3. Rendahnya frekuensi sarapan remaja di SMP islam terpadu khairul imam.
4. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang buruk akan mempengaruhi status gizinya.
5. Tingkat Pengetahuan gizi siswa yang rendah dapat mempengaruhi status gizi remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas permasalahan yang ada cukup luas, sehingga diperlukan adanya pembatasan masalah yang akan digunakan untuk penelitian, maka penelitian ini akan dibatasi pada ruang lingkup yang meliputi:

1. Pengetahuan remaja dibatasi terkait pengetahuan gizi seimbang menggunakan kuesioner.

2. Frekuensi sarapan remaja dibatasi pada kebiasaan sarapan katagori tidak pernah, jarang, kadang-kadang dan selalu.
3. Subjek dibatasi pada remaja usia 13-15 tahun.
4. Status gizi remaja dibatasi pada kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas dengan IMT/U.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik pada responden remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam?
2. Bagaimana pengetahuan gizi seimbang remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam?
3. Bagaimana frekuensi sarapan remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam?
4. Bagaimana status gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam?
5. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam?
6. Bagaimana hubungan frekuensi sarapan dengan status gizi seimbang remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam?
7. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi sarapan dengan status gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik pada responden remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
2. Pengetahuan gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
3. Frekuensi sarapan remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
4. Status gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
5. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
6. Hubungan frekuensi sarapan dengan status gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.
7. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi sarapan dengan status gizi remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini peneliti berharap dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan informasi sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi Remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pihak terkait dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan terkait Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Sarapan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Islam Terpadu Khairul Imam.

- b) Bagi peneliti diharapkan dapat menambah pengalaman dalam mempraktekkan ilmu yang telah diperoleh.

