

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi adalah gambaran kesehatan individu yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh akan zat gizi. Hal ini merupakan indikator penting dari kesehatan umum seseorang dan dapat menunjukkan apakah seseorang mendapatkan cukup, kekurangan, atau kelebihan zat gizi. Status gizi terbagi menjadi lima diantaranya sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas (Kemenkes RI, 2020). Puncak pertumbuhan terjadi pada masa remaja, banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial (tingkah laku) (Windiyani, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebut remaja sebagai usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2024). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2023, jumlah remaja di Indonesia menunjukkan tren yang dinamis dari waktu ke waktu. Jumlah populasi remaja di Indonesia pada Tahun 2023 adalah 44.197 penduduk.

Remaja memiliki kebutuhan gizi yang lebih besar untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka karena gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja akan sangat mengalami perubahan, maka dari itu penting untuk memantau status gizi pada remaja. *Triple burden of malnutrition* adalah tiga masalah gizi yang dihadapi oleh remaja di Indonesia, yaitu kekurangan gizi, defisiensi zat gizi mikro yang menyebabkan anemia, dan kelebihan berat badan. Sering kali, satu individu mengalami lebih dari satu masalah gizi secara bersamaan,

seperti anemia yang disertai kelebihan berat badan atau obesitas (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2021).

Menurut *Global Nutrition Report* pada tahun 2019, status gizi pada remaja laki-laki usia 10-19 tahun memiliki prevalensi status gizi kurang (*underweight*) sebesar 12,3%, gizi lebih (*overweight*) sebesar 12,5%, dan obesitas (*obese*) sebesar 7,7%. Sedangkan pada remaja putri usia 10-19 tahun memiliki prevalensi status gizi kurang (*underweight*) sebesar 7,9%, gizi lebih (*overweight*) sebesar 12,9%, dan obesitas (*obese*) sebesar 5,5% (United Nation, 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, secara nasional status gizi pada remaja usia 13-15 tahun memiliki prevalensi status gizi buruk 1,9%, gizi kurang 5,7%, gizi lebih 12,1%, dan obesitas 4,1%. Pada Provinsi Sumatera Utara, prevalensi status gizi buruk sebesar 1,6%, gizi kurang 3%, gizi lebih 11,6%, dan obesitas 2,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Sumatera Utara pada tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi buruk pada anak usia 5-12 tahun, di Kota Medan adalah sebesar 2,20%, gizi kurang 8,12%, gizi lebih 12,36%, dan obesitas 8,71%. Prevalensi status gizi buruk pada remaja usia 13-15 tahun adalah sebesar 0,39%, gizi kurang 7,73%, gizi lebih 14,57%, dan obesitas 7,72%.

Belakangan ini, terjadi perubahan epidemiologis dari masalah kurang gizi dan pertumbuhan terhambat, menjadi kurang gizi yang disertai peningkatan angka obesitas pada remaja. Banyak negara berkembang kini menghadapi beban ganda terkait masalah gizi buruk, yang meliputi tingginya angka kelebihan berat badan dan obesitas serta prevalensi stunting dan penyakit lainnya (Salam et al., 2020).

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi seimbang, asupan makan, gangguan makan, kebiasaan jajan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta faktor-faktor lainnya (Wijaya et al., 2024).

Pengetahuan gizi adalah kemampuan untuk mengingat kembali kandungan gizi pada makanan serta fungsi zat gizi tersebut untuk tubuh. Pengetahuan gizi ini adalah proses kognitif untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan agar dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan (Purwanti & Marlina, 2022).

Pengetahuan gizi seimbang dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam memilih makanan, dan berdampak pada status gizinya. Semakin banyak pengetahuan yang didapatkan, maka semakin baik pula status gizinya (Fitriani, 2020). Namun, pada kenyataannya masih banyak ditemukan remaja dengan pengetahuan rendah memiliki perilaku makan yang tidak seimbang. Remaja seringkali mengikuti diet yang keliru atau tidak sesuai dengan panduan dan rekomendasi yang ada. Dalam sebuah penelitian (F. Lestari et al., 2022), pengetahuan remaja diukur menggunakan kuesioner yang berisi 14 pertanyaan dengan jawaban benar atau salah. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (53,5%) memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kurang baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Ghosh et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa mayoritas remaja (54,4%) memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang yang kurang memadai.

Penelitian lain juga melaporkan bahwa hanya 24% remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang yang dikategorikan baik (Winarni et al., 2015). Selain itu, hasil penelitian Sari menunjukkan bahwa 78,2% remaja di SMAN 1 Pontianak memiliki pengetahuan yang kurang memadai mengenai Pedoman Gizi Seimbang (Mayang Sari & Rafiony, 2020).

Selain pengetahuan gizi seimbang, asupan energi juga menjadi salah satu faktor untuk mencapai status gizi yang optimal. Asupan energi yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Asupan energi akan memengaruhi perkembangan dan pertumbuhan pada remaja. Kebutuhan energi yang tidak tercukupi akan mengakibatkan sistem fungsional dalam tubuh terganggu. Disamping itu, asupan energi yang berlebih akan mengakibatkan penambahan berat badan atau bahkan obesitas (Wirawanti, 2022). Sebuah studi menunjukkan bahwa gejala penyakit kardiometabolik kronis, seperti hipertensi, hiperglikemia, dislipidemia, dan peradangan, yang biasanya terlihat pada orang dewasa, sekarang lebih umum terjadi pada remaja yang memiliki berat badan lebih (Hu et al., 2023).

Penelitian Irwanda tahun 2023, menunjukkan sebanyak 58 dari 69 orang (84%) mengalami defisit energi kurang hingga lebih. Hal ini disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak bergizi, kebiasaan tidak sarapan, makan yang tidak teratur, serta malas makan malam (Irwanda et al., 2023). Sejalan dengan hasil penelitian (Devy, 2020), lebih dari 50% siswa SMPN 1 Penebel mengalami defisit energi berat, yaitu sebesar 44% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja. Energi diperoleh melalui metabolisme zat gizi dalam tubuh, yang meliputi protein, karbohidrat, dan lemak. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hartono pada tahun

2015 di Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, dengan melibatkan 60 orang siswa. Dari jumlah tersebut, 46 siswa (76,7%) mengalami konsumsi energi yang kurang, sementara 14 siswa (23,3%) memiliki konsumsi energi yang baik (Pratiwi Hartono et al., 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2024 di SMPN 7 Kota Medan, ditemukan bahwa 16 dari 31 remaja memiliki status gizi yang tidak baik (52%), yaitu 5 orang (15%) dengan status gizi *overweight*, 4 orang (13%) obesitas, dan 7 orang (23%) memiliki status gizi kurang. Kemudian dari 30 orang siswa, terdapat 20 orang siswa (67%) memiliki pengetahuan kurang terkait gizi seimbang, 8 orang siswa (27%) memiliki pengetahuan sedang terkait gizi seimbang, dan 2 orang siswa (6%) memiliki pengetahuan baik terkait gizi seimbang. Dari hasil observasi yang dilakukan juga terdapat 14 orang siswa (46,7%) memiliki asupan energi yang sangat kurang, 7 orang siswa (23,3%) memiliki asupan energi yang kurang, 8 orang siswa (26,7%) memiliki asupan energi normal, dan 1 orang siswa (3,3%) memiliki asupan energi yang berlebih. Dengan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Remaja di SMPN 7 Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Rendahnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja.
2. Kurangnya asupan energi pada remaja.

3. Tingginya status gizi kurang dan gizi lebih pada remaja.

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang lingkup pengetahuan gizi seimbang dibatasi seputar pedoman gizi seimbang, pilar gizi seimbang, sumber serta fungsi zat gizi, anjuran konsumsi pangan, akibat dan manfaat gizi seimbang. Data tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa didapat dari lembar kuesioner yang dibagikan kepada siswa.
2. Ruang lingkup asupan energi dibatasi hanya dari sumber karbohidrat, protein dan lemak.
3. Ruang lingkup status gizi dibatasi, yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, obesitas dan status gizi normal.
4. Subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas VII dan VIII di SMPN 7 Medan.

1.4 Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa dan orang tua siswa di SMPN 7 Medan?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa di SMPN 7 Medan?
3. Bagaimana tingkat asupan energi pada siswa di SMPN 7 Medan?
4. Bagaimana status gizi pada siswa di SMPN 7 Medan?
5. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa di SMPN 7 Medan?

6. Apakah terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada siswa SMPN 7 Medan?
7. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi pada siswa di SMPN 7 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun perumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui karakteristik siswa dan orang tua siswa di SMPN 7 Medan.
2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa di SMPN 7 Medan.
3. Untuk mengetahui tingkat asupan energi pada siswa di SMPN 7 Medan.
4. Untuk mengetahui status gizi siswa di SMPN 7 Medan.
5. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMPN 7 Medan.
6. Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada siswa di SMPN 7 Medan.
7. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi pada siswa di SMPN 7 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Secara teori, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta memperluas kajian mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan. Bagi Peneliti, hasil Penelitian ini

diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan peneliti yang didapatkan selama masa perkuliahan. Bagi Subjek Penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan terkait hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi pada remaja. Bagi instansi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam perpustakaan dan memberikan informasi bagi mereka yang membacanya tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi pada remaja.

