

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan permasalahan gizi yang kompleks (United Nation, 2021). *Double Burden* merupakan salah satu masalah gizi yang sedang dihadapi Indonesia saat ini. *The Double Burden of Malnutrition* (DBM) atau Beban Ganda Malnutrisi adalah keadaan di mana kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi pada waktu yang bersamaan. Kondisi ini biasanya ditemukan di beberapa negara berpenghasilan rendah atau menengah (Minkhatulmaula *et al.*, 2020).

Masalah gizi rentan dialami oleh remaja, karena pada usia tersebut banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya (Andayani & Ausrianti, 2021). Batas usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 10-19 tahun, sedangkan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas, dan kinerja. Dampak dari masalah gizi tergantung pada status gizinya, yaitu status gizi buruk meningkatkan risiko penyakit infeksi, sedangkan kelebihan gizi dan obesitas meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit degeneratif (Charina *et al.*, 2022).

Berdasarkan Global Nutrition Report tahun 2019, remaja laki-laki berusia 10-19 tahun memiliki prevalensi kelebihan berat badan termasuk obesitas mencapai 20,2%, sementara prevalensi gizi kurus sebesar 12,3%. Pada kelompok remaja perempuan dengan rentang usia yang sama, prevalensi kelebihan berat badan termasuk obesitas tercatat sebesar 18,4%, sedangkan prevalensi gizi kurus sebesar 7,9% (United Nation, 2021). Berdasarkan data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, secara nasional remaja usia 13-15 tahun memiliki prevalensi gizi buruk sebesar 1,9%, gizi kurang 5,7%, status gizi normal 76,1%, gizi lebih 12,1%, dan obesitas 4,1%. Pada kelompok usia 16-18 tahun, prevalensi gizi buruk tercatat 1,7%, gizi kurang 6,6%, status gizi normal 79,6%, gizi lebih 8,8%, dan obesitas 3,3% (Kemenkes, 2023).

Di provinsi Sumatera Utara, prevalensi gizi buruk pada remaja usia 13-15 tahun adalah 1,9%, gizi kurang 5,7%, gizi lebih 12,1%, dan obesitas 4,1%. Adapun pada kelompok usia 16-18 tahun, angka gizi buruk sebesar 1,7%, gizi kurang 6,6%, gizi lebih 8,8%, dan obesitas 3,3%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih terdapat status gizi tidak normal sebesar 23,8% pada remaja usia 13-15 tahun dan 20,4% pada remaja 16-18 tahun (Kemenkes, 2023). Oleh karena itu diperlukan usaha kolektif dari semua pihak, mulai dari individu, keluarga, komunitas, hingga pemerintah dan organisasi internasional untuk menurunkan angka status gizi tidak normal.

Status gizi tidak normal yakni obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama berkembangnya penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis, yang merupakan 71% dari

total kematian global (Pratama, 2023). Obesitas memiliki dampak serius terhadap kesehatan, sosial, fisik dan psikologis pada remaja termasuk gangguan citra diri, rendahnya harga diri, peningkatan gangguan depresi, kurang tidur, dan berkurangnya harapan hidup orang dewasa. Hal ini juga merupakan faktor risiko morbiditas kronis, memicu timbulnya sindrom metabolik lebih dini, dan menurunkan kinerja pendidikan remaja (Desalegn *et al.*, 2023). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian (Shaluhiya, 2023) yang mengatakan bahwa obesitas juga dapat mempengaruhi hasil belajar yang ditunjukkan dari perbedaan nilai rata-rata prestasi belajar yang signifikan antara siswa yang obesitas dan siswa yang memiliki berat badan normal.

Selain obesitas, masalah lainnya terkait status gizi adalah gizi kurang. Masalah gizi kurang umumnya terjadi akibat kurangnya asupan energi melalui makanan dari energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Masalah gizi kurang dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktifitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar (Usdeka Muliani *et al.*, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah pola makan, aktifitas fisik dan media informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Purba *et al.*, 2024) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi terdiri atas asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi dan status sosial ekonomi, sedangkan (Andayani & Afnuhazi, 2022) dalam penelitiannya mengelompokkan faktor yang mempengaruhi status gizi menjadi 2, yaitu faktor langsung dan tidak langsung.

Faktor langsung terdiri dari asupan makanan, penyakit infeksi dan faktor tidak langsung terdiri dari pengetahuan, status ekonomi, dan peran petugas kesehatan.

Faktor yang memengaruhi status gizi salah satunya pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang baik mempengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsinya agar dapat mencapai status gizi yang baik (Siregar *et al.*, 2023). Namun, pada kenyataannya masih banyak ditemukan remaja dengan pengetahuan yang rendah memiliki pola makan yang tidak seimbang. Dalam sebuah penelitian (Fitria *et al.*, 2022), pengetahuan remaja diukur menggunakan kuesioner yang berisi 14 pertanyaan dengan jawaban benar atau salah dan diperoleh sebagian besar siswa (53,5%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Anggraini & Dewi, 2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang rendah terkait gizi seimbang sebanyak 44 orang (43,1%) dengan status gizi lebih. Penelitian lain menunjukkan hanya 27,1% remaja yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang dikategorikan baik (Purba *et al.*, 2024).

Selain pengetahuan, pola makan juga memiliki kaitan erat dengan status gizi karena merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhinya. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Menurut Pedoman Gizi seimbang status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang,

alami dan sehat dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral (Nurholilah *et al.*, 2019).

Pola makan remaja sering mengalami perubahan signifikan, baik ke arah yang lebih sehat maupun kurang sehat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Rahayu & Fitriana, 2020) pada siswa di SMA Negeri 1 Bambanglipuro Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi, dari hasil penelitian diketahui 25 responden yang mempunyai pola makan buruk memiliki berat badan kurang, 11 responden yang mempunyai pola makan buruk dengan berat badan lebih, dan 5 responden yang mempunyai pola makan buruk dengan berat badan gemuk. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Suwarni *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa 38 dari 69 siswa (55,1) memiliki pola makan yang buruk.

Berdasarkan hasil survey di MAN 1 Kota Medan yang peneliti lakukan pada tanggal 31 Juli 2024, dari 34 siswa/i diketahui bahwa 4 orang mengalami gizi lebih (11,8%), 6 orang dengan kategori obesitas (17,6%), 2 orang dengan kategori gizi buruk (5,9%), dan 3 orang dengan kategori gizi kurang (8,8%) berdasarkan IMT/U. Menurut data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa/i yang memiliki status gizi tidak baik yaitu sebanyak 15 siswa dengan persentase 44,1%. Terdapat 18 orang siswa dengan pengetahuan kurang terkait gizi seimbang (52,9%), 10 orang dengan pengetahuan sedang terkait gizi seimbang (29,4%), dan 6 orang dengan pengetahuan baik terkait gizi seimbang (17,7%). Dari hasil observasi yang dilakukan juga diketahui terdapat 4 orang dengan pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang (11,7%), dan 30 orang

dengan pola makan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang (88,3%). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa MAN 1 Medan**”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

- a. Masih terdapat siswa dengan kategori status gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas.
- b. Pola makan yang masih kurang dan tinggi pada remaja.
- c. Kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang pada remaja.
- d. Muncul berbagai penyakit infeksi akibat status gizi buruk.
- e. Muncul berbagai penyakit degeneratif akibat kelebihan gizi.
- f. Penyakit kronis semakin bertambah akibat obesitas.
- g. Hasil belajar yang tidak optimal akibat status gizi tidak normal.
- h. Menurunnya daya tahan tubuh akibat gizi kurang.
- i. Munculnya sindrom metabolik dini akibat status gizi lebih.
- j. Pola makan remaja sering mengalami perubahan ke arah kurang sehat.

### 1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Status gizi pada siswa dibatasi pada gizi tidak baik dan gizi baik.
- b. Gambaran pola makan dibatasi pada jenis dan frekuensi makan.
- c. Pengetahuan gizi seimbang dibatasi seputar pedoman gizi seimbang, akibat konsumsi tidak sesuai gizi seimbang, pilar gizi seimbang, sumber serta fungsi zat gizi, dan anjuran konsumsi pangan. Tingkat pengetahuan didapat dari kuesioner yang dibagikan kepada responden.
- d. Subjek yang akan diteliti adalah seluruh remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.

### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?
2. Bagaimana pengetahuan gizi seimbang pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?
3. Bagaimana gambaran pola makan pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?
4. Bagaimana status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?
5. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?

6. Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?
7. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Karakteristik remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.
2. Pengetahuan gizi seimbang pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.
3. Gambaran pola makan pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.
4. Status gizi remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.
5. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.
6. Hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.
7. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan?

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perkembangan ilmu dan menambah kajian pengetahuan tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan terkait hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi pada remaja kelas XI jurusan sosial di MAN 1 Medan.

b. Bagi Subjek

Bagi subjek, akan memotivasi untuk lebih mengetahui dan menerapkan pola makan yang baik serta meningkatkan pengetahuan gizi seimbang sehingga status gizi selalu dalam batas normal.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian diharap dapat digunakan sebagai referensi dan bahan pembandingan bagi pembaca.