

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri merupakan salah satu penentu masa depan bangsa. Remaja putri yang nantinya akan menjadi calon ibu, tentunya diharapkan dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi dan memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk mempersiapkan seorang wanita memasuki masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang harus dipersiapkan sejak masa remaja. Akibat dari kurang gizi pada masa ini tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya (Amar, 2018). Maka remaja putri perlu memperhatikan status gizinya, dengan mengkonsumsi aneka ragam makanan dan seimbang sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, perlunya diimbangi dengan pengetahuan yang memadai mengenai gizi (Marlina & Ernalina, 2020).

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan usia 13-18 tahun, di mana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), obesitas (*obesity*) dan anemia (Irine C, 2009).

Menurut Hadi (2010) Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya.

Menurut Khusniyati, Komala dan Roifah (2016) mengatakan bahwa asrama santri pondok pesantren sebagian besar usia remaja, dan jumlah penghuni di asrama banyak di lakukan pengawasan pada santri mengenai makanan yang dikonsumsi kurang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah. Santri cenderung hanya memenuhi kebutuhan makannya dengan jajanan yang mengandung karbohidrat tinggi, seperti bakso, cireng, mie, cilok, dan lain-lain. dan dikhawatirkan kebutuhan gizi seperti protein, kalsium, vitamin C, dan zat besi kurang.

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja selanjutnya adalah anemia. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Berdasarkan data Riskesdas (2013), prevalensi anemia di Indonesia 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4%, sedangkan penderita anemia berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2011). Prevalensi anemia di Kota Bengkulu tahun 2013 pada remaja putri sebesar 43% (Suryani, Hafiani & Junita, 2015).

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (2013), prevalensi remaja yang termasuk dalam kategori kurus pada tingkat nasional sebanyak 8,7%, kategori kurus pada tingkat Provinsi Lampung sebanyak 8,4% dan pada Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 7%. Kategori berat badan lebih pada tingkat nasional sebanyak 13,5%, pada Provinsi Lampung sebanyak 9,8% dan pada Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 8,9%. Serta untuk kategori obesitas pada tingkat nasional sebanyak 15,4%, pada tingkat Provinsi Lampung sebanyak 8,7% dan pada Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 6,3%.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013), menyebutkan bahwa prevalensi pada obesitas remaja usia >18 tahun mencapai 32,9%. Menurut data Riskesdas 2017, prevalensi nasional gemuk pada usia 13-15 tahun adalah prevalensi kegemukan pada orang dewasa di Provinsi Lampung dibawah angka 22%, yang berarti belum menjadi masalah. Kota Bandar Lampung memiliki prevalensi kegemukan pada orang dewasa yang tinggi. Dari 10 kabupaten di Provinsi Lampung, ada 3 diantaranya memiliki masalah obesitas yang tinggi dengan prevalensi di atas 10% yaitu Kabupaten Lampung Barat sebesar 10,3%, Kota Bandar Lampung sebesar 11,1% dan Kota Metro sebesar 9,9%.

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Jayanti, Yunda, Dwi & Novananda, 2017).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Kemenkes RI, 2014). Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam pemilihan makanan adalah sikap. Sikap merupakan kecenderungan terhadap suatu objek dengan cara yang menyatakan adanya tanda-tanda untuk menyenangkan objek tersebut (Wawan & Dewi, 2018).

Profesor Hardinsyah, selaku Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia menyebutkan bahwa di Indonesia masih terdapat kurangnya pengetahuan dan penyampaian informasi mengenai gizi sehingga penerapan atau praktik mengenai asupan gizi seimbang tidak dapat tersampaikan dengan maksimal kepada masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat pada banyaknya masalah gizi yang ada pada penduduk Indonesia, salah satunya pada remaja (Kemenkes RI, 2020). Namun ternyata hidup di zaman teknologi berkembang pesat dan informasi melimpah semestinya membuat mereka memiliki pengetahuan gizi, sikap dan perilaku terhadap visual gizi seimbang yang baik.

Dari uraian tersebut praktik gizi seimbang remaja putri perlu diperhatikan karena masalah pada remaja di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq adalah praktik tentang gizi seimbang yang belum bisa diterapkan dengan baik dalam sehari-hari. Pengetahuan tentang gizi yang kurang juga dapat mempengaruhi pemahaman dan penerapan tentang gizi. Asrama Mahasiswa Baitushodiq adalah salah satu tempat yang menyelenggarakan pengajian rutin mahasiswa untuk mengkaji tafsir Al-quran dan Hadist. Asrama mahasiswa putri sebagian besar usia remaja, dan jumlah penghuni asrama banyak menyebabkan pengawasan pada mahasiswa mengenai makanan yang dikonsumsi kurang. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang pada remaja putri

di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa dikarenakan untuk mengetahui apakah mahasiswa yang berada di asrama tersebut memiliki pengetahuan yang baik dan dapat menerapkan prinsip gizi seimbang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas diperoleh rumusan masalah pada penelitian yaitu bagaimana gambaran pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya gambaran pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran tentang pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2023.
- b. Diketahui gambaran tentang sikap remaja putri tentang gizi seimbang di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2023.
- c. Diketahui gambaran tentang praktik remaja putri tentang gizi seimbang di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tentang pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2023.

2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2023.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan mengetahui gambaran tentang suatu keadaan secara objektif mengenai pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang. Penelitian ini dilakukan pada 40 orang remaja putri usia 18-24 tahun di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung pada bulan Mei 2023. Variabel penelitian adalah pengetahuan, sikap dan praktik. Sampel dengan menggunakan total sampling dan pengumpulan data menggunakan kuesioner (formulir).