

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi yang penting dari tahap anak-anak menuju kedewasaan, di mana individu mengalami berbagai perubahan yang bersifat fisik, psikologis, dan fisiologis. Salah satu karakteristik utama dari periode ini adalah peningkatan pesat dalam pertumbuhan tinggi dan berat badan, yang berkaitan erat dengan kematangan sistem hormonal. Perubahan tersebut, yang dikenal sebagai masa pubertas, berdampak signifikan terhadap kebutuhan zat gizi, mengingat tubuh remaja memerlukan asupan nutrisi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Ayu et al., 2022). Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang (termasuk kategori kurus dan sangat kurus) pada remaja usia 13–15 tahun tercatat sebesar 7,6%. Sementara itu, prevalensi kelebihan gizi juga cukup tinggi, dengan 12,1% remaja mengalami overweight dan 4,1% mengalami obesitas.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan zat gizi, serta kekurangan zat gizi mikro, yang dikenal dengan istilah triple burden of malnutrition (Alamsyah et al., 2021). Menurut Miharti (2013), permasalahan gizi pada remaja secara umum terbagi menjadi dua, yaitu kekurangan dan kelebihan zat gizi. Kekurangan zat gizi terjadi akibat asupan makanan yang tidak mencukupi baik dari segi kuantitas maupun kualitas, sehingga dapat mengganggu berbagai proses biologis penting seperti pertumbuhan fisik, produksi energi, imunitas tubuh, perkembangan otak, dan perilaku, baik pada masa anak-anak maupun dewasa. Di sisi lain, kelebihan zat gizi menyebabkan akumulasi lemak dalam tubuh yang dapat berujung pada obesitas. Obesitas ini berisiko memicu berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, gangguan hati, dan kelainan pada kantung empedu (Setiawati & Mitro Subroto, 2021).

Salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi remaja adalah pola kebiasaan makan yang tidak seimbang, khususnya ketidaksesuaian antara asupan

kalori dengan pengeluaran energi. Selain itu, kecukupan asupan energi dan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak juga menjadi determinan penting dalam menentukan status gizi seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Parewasi (2021) di Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar menunjukkan hasil asupan energi responden sebanyak 87%, asupan karbohidrat sebanyak 99%, asupan protein sebanyak 34% dan asupan lemak sebanyak 10% dalam kategori kurang. Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Umm Mukminin Makassar menggambarkan bahwa asupan remaja pada pesantren tersebut tidak adekuat, namun pada hasil status gizi tergolong normal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pangow (2020) di SMP Negeri 6 Manado, terdapat remaja sebanyak 57% dengan status gizi kurang, 4% status gizi lebih dan 5% status gizi obesitas. Penelitian yang dilakukan di Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta menunjukkan hasil status gizi remaja sebanyak 17% santri *overweight* dan 3% obesitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja masih cukup tinggi di Indonesia.

Untuk mencapai status gizi yang optimal, remaja perlu memperoleh asupan energi dan zat gizi makro yang cukup, khususnya protein yang sangat penting selama masa pertumbuhan. Ketidakseimbangan dalam asupan makanan pada kelompok usia ini dapat berdampak negatif, terutama pada siswa sekolah. Pola makan yang tidak adekuat berpotensi menghambat perkembangan kognitif, menurunkan kemampuan belajar, mengurangi konsentrasi, serta berdampak buruk pada pencapaian akademik.

Tingkat pengetahuan gizi menjadi faktor penting dalam membentuk pola konsumsi makanan. Individu yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya konsumsi makanan bergizi, sehingga kebutuhan nutrisi dapat lebih mudah terpenuhi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menghambat upaya dalam menjaga keseimbangan antara pangan yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh, yang pada akhirnya dapat menimbulkan permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan (Berliandita & Hakim, 2021).

Tingkat pengetahuan seseorang berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi

status gizi individu tersebut. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki, diharapkan semakin baik pula kondisi gizinya. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman mengenai pangan dan zat gizi, informasi gizi, serta aspek keamanan pangan. Remaja yang belum memiliki pemahaman memadai tentang gizi yang seimbang perlu berupaya untuk menyesuaikan asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, karena ketidakseimbangan ini dapat menimbulkan permasalahan gizi, baik berupa defisiensi maupun kelebihan zat gizi (Rukmana et al., 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi dengan judul “Gambaran Pengetahuan tentang Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Pesawaran.” Pemilihan SMPN 1 Pesawaran sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa lingkungan sekolah ini dikelilingi oleh banyak pedagang jajanan yang potensial memengaruhi pola konsumsi siswa, serta belum banyak dilakukan penelitian serupa di wilayah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi remaja di SMPN 1 Pesawaran Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang, asupan gizi makro terhadap status gizi remaja di SMPN 1 Pesawaran.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang remaja di SMPN 1 Pesawaran.
2. Diketahui asupan zat gizi energi remaja di SMPN 1 Pesawaran.
3. Diketahui asupan zat gizi protein remaja di SMPN 1 Pesawaran.
4. Diketahui asupan zat gizi lemak remaja di SMPN 1 Pesawaran.
5. Diketahui asupan zat gizi karbohidrat remaja di SMPN 1 Pesawaran.
6. Diketahui status gizi remaja di SMPN 1 Pesawaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman berharga sekaligus memperluas wawasan peneliti, khususnya dalam mengkaji aspek pengetahuan mengenai gizi seimbang, asupan zat gizi makro, serta status gizi pada remaja di SMPN 1 Pesawaran.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi dan peningkatan pengetahuan tentang gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi remaja di SMPN 1 Pesawaran.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang, asupan zat gizi makro, serta hubungannya dengan status gizi remaja di SMPN 1 Pesawaran. Variabel pada penelitian ini adalah pengetahuan tentang gizi seimbang, asupan zat gizi makro, dan status gizi remaja. Penelitian ini dilakukan pada bulan April tahun 2025.