

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja ialah masa perubahan dari anak-anak ke dewasa yang melibatkan berbagai transformasi fisik, fisiologis, serta psikososial. Pada tahap ini, masalah gizi sering muncul, seperti kurangnya asupan nutrisi yang cukup atau pola makan yang tidak sesuai. Ditambah lagi, kelompok usia ini sedang berada dalam fase pertumbuhan cepat (Growth Spurt), sehingga kebutuhan gizi mereka meningkat secara signifikan. Masalah gizi adalah permasalahan faktoral di Indonesia. Prevalensi kekurangan gizi sampai saat ini masih belum bisa dipecahkan, faktoral juga pada Kasus kelebihan nutrisi dan obesitas meningkat tajam, terutama di kelompok masyarakat perkotaan dengan status ekonomi menengah ke atas. Indonesia kini juga mengalami fenomena gizi ganda, sebuah situasi yang sangat mengkhawatirkan karena dapat berdampak buruk pada kualitas SDM yang dibutuhkan untuk membangun masa depan (Februhartanty et al., 2019).

Remaja adalah golongan yang rawan akan perubahan fisik, dan acap kali mempunyai pola perilaku konsumsi yang kurang baik. Sikap remaja sering mencerminkan keyakinan mereka sendiri, seperti mengikuti diet ekstrem, membatasi makanan dengan tidak sarapan, atau sengaja menahan lapar. Semua ini dilakukan karena keinginan untuk menjaga tubuh tetap kurus dan menghindari rasa cemas terhadap kenaikan berat badan (Hayati, 2021).

Secara nasionalnya, data IMT/U pada remaja berusia 13-15 tahun menunjukkan prevalensi gizi sangat kurus serta kurus sebesar 8,7%, kategori normal sebesar 79,3%, dan gemuk atau obesitas mencapai 16%. Di Provinsi Lampung, prevalensi untuk kelompok usia tersebut sedikit berbeda, dengan 8,84% tergolong sangat kurus dan kurus, 79,28% berada dalam kategori normal, serta 11,9% termasuk gemuk dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Status gizi mencerminkan sejauh mana kebutuhan nutrisi anak terpenuhi dan bagaimana tubuh memanfaatkannya, yang biasanya diukur lewat bobot badan serta tinggi badan. Tahap fase remaja, asupan nutrisi sangatlah tinggi sebab mereka masih ada didalam fase tumbuh. Remaja membutuhkan kalsium, protein, kalsium,

energi zat besi, zinc, serta vitamin guna mendorong kegiatan fisiknya, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Tiap remaja mendambakan tubuh yang bugar supaya mampu menjalani berbagai kegiatan fisiknya. Energi diperoleh melalui makanan, yang kemudian digunakan tubuh untuk menggantikan energi yang telah dikeluarkan (Hafiza et al., 2021).

Pengetahuan mengenai nutrisi memiliki peran besar dalam membangun kebiasaan pola makan, karena memengaruhi pilihan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Seseorang yang memahami gizi dengan baik akan lebih sadar terhadap kandungan nutrisi pada makanan yang mereka makan. Tingkat wawasan gizi seseorang juga berdampak pada perilaku hidup sehat, seperti memilih makanan dengan bijak serta memahami kandungan nutrisi dan manfaat dari bahan makanan tersebut (Nurfitriani & Kurniasari, 2023).

Rendahnya wawasan tentang gizi menjadi salah satu penyebab meningkatnya risiko masalah nutrisi dan perubahan pola makan di kalangan remaja. Pengetahuan ini melibatkan pemahaman terkait suplai zat gizinya, sumber nutrisi, jenis asupan yang aman dimakan, cara mengelolah makanan secara benar agar nutrisinya tetap terjaga, dan pola hidup sehat. Tingkat pengetahuan gizi memengaruhi jenis asupan yang dikonsumsi tubuh karena berfungsi memberikan informasi penting tentang hubungan antara makanan, gizi, dan kesehatan. Pemilihan makanan sehat yang mendukung keseimbangan gizi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan remaja, sementara kebiasaan keluarga, terutama dalam hal konsumsi makanan siap saji, juga memiliki dampak signifikan (fast food) (Aulia, 2021).

Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia, Hardinsyah, mengemukakan bahwa keterbatasan pengetahuan dan informasi tentang gizi di Indonesia menghambat implementasi pola makan bergizi seimbang secara optimal. Fenomena ini tercermin dalam tingginya angka permasalahan gizi di Indonesia, termasuk di kalangan remaja (Suhaimi, 2019).

Dari hasil riset didapatkan pada 77 responden yang pengetahuannya kurang ada 52 responden (67,5%) dan 25 responden (32,5%) memiliki pengetahuan cukup tentang gizi (Herawati, 2023).

Ketidaksesuaian antara jumlah energi dan nutrisi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh seseorang dapat berdampak pada status gizinya. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 95,0% remaja yang mengonsumsi energi berlebih, 75,0% dengan kelebihan asupan protein, dan 85,7% dengan kelebihan lemak mengalami kelebihan gizi (Suryani et al., 2017).

Pilihan makanan remaja sering meliputi jajanan seperti gorengan, minuman berwarna, minuman bersoda, dan makanan cepat saji. Produk olahan tertentu memang kaya akan vitamin dan mineral, namun tidak jarang juga tinggi lemak, gula, dan zat aditif. Remaja umumnya memiliki preferensi makanan favorit yang mereka anggap sudah memenuhi kebutuhan gizi hanya karena makan dalam jumlah besar hingga kenyang. Pola makan yang kurang sehat, seperti kebiasaan jajan di luar dan melewatkan sarapan pagi, sering terbentuk pada masa remaja.

Secara nasional, tercatat bahwa 62,2% remaja melewatkan sarapan. Sebanyak 95,85% tidak mengonsumsi sayur dan buah secara rutin, 75,7% kerap mengonsumsi makanan dengan penyedap, dan 42,5% memiliki aktivitas fisik yang rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data kebiasaan pola makan remaja ditunjukkan bahwasannya pada 48 responden yang memiliki gaya konsumsi kurang seimbang atau tidak tepat berkisar 29 responden (60,4%) dan responden yang pola makan yang seimbang atau yang tepat berkisar 19 responden (39,6%) (Herliani, 2022).

SMPN 03 Tanjung Raja adalah salah satu sekolah negeri di Lampung Utara, dari hasil studi pendahuluan sepuluh orang responden didapatkan hasil sebagian remaja mengalami status gizi obesitas dan beberapa mengalami gizi kurang, dilihat dari lingkungan seperti kantin sekolah terdapat 3 kantin minim sekali menjual buah-buahan dan sayuran (hanya menjual gorengan, es dengan pemanis buatan dan makanan instan lainnya) siswa/i jarang membawa bekal ke sekolah hanya menerima uang jajan yang diberi dari orang tua, maka, peneliti mau melihat lebih dalam lagi terkait gambaran pengetahuan, kebiasaan pola makan gizi seimbang serta kondisi gizi pada remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Dari hasil pembahasan latar belakang sebelumnya, rumusan masalah dari riset ini ialah: “Bagaimana Gambaran pengetahuan, kebiasaan pola makan bergizi seimbang dan status gizi remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuannya riset ini ialah memahami atau melihat gambaran pemahaman, Kebiasaan pola makan nutrisi seimbang serta kondisi gizi remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Pengetahuan remaja terkait gizi seimbang di SMPN 03 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara.
- b. Mengetahui Gambaran kebiasaan pola makan gizi seimbang mengenai jenis, frekuensi dan jumlah makanan yang dikonsumsi pada remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara.
- c. Mengetahui Status gizi pada remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran pengetahuan, kebiasaan pola makan gizi seimbang dan status gizi remaja di SMPN 03 Tanjung Raja terdiri dari asupan pola makan gizi seimbang, Pengetahuan remaja terhadap makanan gizi seimbang, dan status gizi.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dipakai sebagai informasi dalam upaya penerapan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara sehingga mampu menjadi acuan status gizi remaja.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Riset ini terlaksana melalui rancangan studi berbasis deskriptif, yang tujuannya agar mengidentifikasi gambaran pengetahuan, kebiasaan gaya konsumsi bergizi seimbang serta kondisi nutrisi remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara tahun 2025. Variable didalam penelitian ini yaitu pengetahuan remaja terkait gizi seimbang, kebiasaan gaya asupan makanan gizi seimbang serta kondisi gizi remaja. Penelitian ini dilakukan kepada remaja SMP di SMPN 03 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara pada April 2025.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berdasarkan pengalaman langsung dalam proses penelitian ini ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat lebih diperhatikan oleh peneliti-peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan penelitiannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain di kebiasaan pola makan yang hanya mengambil jenis dan frekuensi karena peneliti menggunakan formulir FFQ Kualitatif yang hanya bisa mengukur jenis dan frekuensi konsumsi seseorang.