

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Menurut (Azizah *et al.*, 2022) bahwa masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia. Selanjutnya menurut (Astuti *et al.*, 2020) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi.

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina *et al.*, 2022).

Menurut Marmi (2014) Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yaitu usia 10-19 tahun. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus remaja pada usia 13-15 tahun sebesar 6,8% sedangkan prevalensi gemuk sebesar 11,2% dan jika dibandingkan dengan Riskesdas sebelumnya masalah gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia prevalensi gizi lebih yaitu gemuk mengalami kenaikan kasus yaitu gemuk dari 8,3% meningkat menjadi 11,2%. Pada Provinsi Lampung tercatat prevalensi status gizi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 6,5 %. Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 8,9% dan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013

masalah gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Lampung prevalensi gizi kurang yaitu kurus mengalami kenaikan kasus yaitu kurus dari 5,6% meningkat menjadi 6,5%. Pada Kabupaten Lampung Utara tercatat prevalensi status gizi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 5,7% sedangkan gemuk sebesar 7,2% jika dibandingkan dengan Riskesdas sebelumnya masalah gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Lampung Utara prevalensi gizi lebih yaitu gemuk mengalami kenaikan kasus yaitu gemuk dari 0,7% meningkat menjadi 7,2%.

Masalah gizi remaja disebabkan oleh kurangnya penerapan pedoman gizi seimbang (PGS). Pedoman Gizi Seimbang (PGS) terdapat 4 (empat) pilar gizi seimbang yaitu pertama, perubahan pola konsumsi makanan melalui konsumsi pangan yang beranekaragam. Kedua, perubahan pola hidup bersih. Ketiga, pola hidup aktif atau aktivitas fisik. Keempat, ada gambaran memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan ideal (Sari, M.D, 2014).

Pada penelitian Delfi 2021 di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Pekanbaru, 88,8% responden memiliki kebiasaan makan-makanan yang beragam tidak sesuai PGS. Sedangkan pada penelitian yang di lakukan Agnesia, D. 2020 di SMA Yasmu Gresik perilaku responden dalam menerapkan 4 pilar gizi seimbang masih kurang terutama terkait menjaga berat badan ideal (58%) dan pola hidup aktif dan berolahraga (83%). Pola makan merupakan perilaku paling penting yang akan mempengaruhi status gizi remaja.

SMPN 03 Kotabumi merupakan salah satu sekolah negeri di Lampung Utara, dari hasil studi pendahuluan dari sepuluh orang responden didapatkan hasil sebagian besar remaja mengalami status gizi obesitas dan beberapa mengalami gizi kurang, dilihat dari lingkungan seperti kantin sekolah terdapat lima kantin minim sekali menjual buah dan sayuran (hanya menjual gorengan, es dengan pemanis buatan dan *junk food / fast food*) siswa jarang membawa bekal ke sekolah hanya menerima uang saku yang di berikan oleh orang tua, serta jadwal sekolah yang *full day* yang menghabiskan waktu dari pagi hingga sore.

Penting sekali memulai gaya hidup sehat sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang sejak dini untuk mencegah terjadinya tiga masalah gizi diantaranya kekurangan gizi (stunting), kekurangan gizi mikro yang menyebabkan anemia dan Kelebihan berat badan (obesitas). Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai gambaran penerapan Pedoman Gizi Seimbang pada remaja di SMPN 03 Kotabumi tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas dapat diketahui bahwa permasalahan gizi dapat dicegah dengan menerapkan gaya hidup sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Gambaran Penerapan Perilaku Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Di SMPN 03 Kotabumi Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran penerapan perilaku gizi seimbang dan status gizi remaja di SMPN 03 Kotabumi Kecamatan Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui status gizi pada remaja di SMPN 03 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.
- b. Diketahui gambaran memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan ideal pada remaja di SMPN 03 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.
- c. Diketahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMPN 03 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.
- d. Diketahui gambaran konsumsi asupan yang beranekaragam pada remaja di SMPN 03 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran penerapan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMPN 03 Kotabumi meliputi asupan beraneka ragam, aktivitas fisik, pemantauan berat badan dan status gizi.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam upaya penerapan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMPN 03 Kotabumi Kecamatan kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara sehingga dapat menjadi acuan status gizi remaja.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMPN 03 Kotabumi tahun 2024. Variabel pada penelitian ini adalah konsumsi asupan beraneka ragam, aktifitas fisik, pemantauan berat badan dan status gizi. Penelitian ini dilakukan kepada remaja kelas 8 sebanyak 254 populasi di SMPN 03 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara pada bulan April tahun 2024.