

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Daur kehidupan manusia dibagi kedalam beberapa kelompok berdasarkan usia dan kerentanan masing-masing kelompok tersebut. Setiap kelompok memiliki kebutuhan zat gizinya masing-masing. Diantara kelompok tersebut terdapat kelompok remaja yang memiliki rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014b). Kelompok remaja membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi dibanding kelompok anak-anak karena mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang memengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya (Hastuti, 2017).

Asupan zat gizi kelompok remaja harus tepat, karena jika tidak terpenuhi kebutuhan gizinya dalam jangka panjang akan mengakibatkan *wasting*, tetapi jika asupan zat gizinya melebihi kebutuhan akan mengakibatkan kegemukan dan obesitas pada jangka panjangnya (Juniartha dan Darmayanti, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi remaja *wasting* di Indonesia mencapai 8,7%, sedangkan prevalensi remaja obesitas mencapai 31%, dalam riset yang sama disebutkan bahwa obesitas remaja di Jawa Barat pada angka 34% (Kemenkes, 2018). Di Kabupaten Garut hasil survei menunjukkan bahwa prevalensi remaja *wasting* mencapai 5,43%, sedangkan remaja obesitas mencapai 14,95% (Kemenkes, 2019). Penyebab lain terjadinya ketidakseimbangan gizi diantaranya adalah tingkat kecukupan energi, faktor aktivitas fisik dan

pengetahuan gizi (Praditasari dan Sumarmik, 2018; Mulyani *et al.*, 2020; Nurjayanti, Rahayu dan Fitriani, 2020).

Pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman mengenai ilmu gizi dan interaksinya terhadap keadaan tubuh yang menjadi landasan penting untuk menentukan konsumsi makanan. Tingkat pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu (Khomsan, 2002). Pengetahuan gizi remaja yang baik akan memengaruhi sikap memilih makanan serta gaya hidup yang sehat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ma'sunnah *et al.*, (2021) terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di Gresik. Pengetahuan label pangan juga termasuk kedalam pengetahuan gizi.

Label pangan tertera pada setiap makanan kemasan dan penggunaannya diatur oleh undang-undang. Saat ini makanan kemasan dijual bebas dimanapun termasuk tempat berkumpul para remaja seperti kantin sekolah. Penelitian yang dilakukan di Bogor menyatakan bahwa 94% remaja mengonsumsi pangan kemasan dan diantaranya hanya 6% yang memiliki tingkat pengetahuan baik (Hajijah, 2018). Penelitian lain yang dilakukan di Malang menemukan bahwa tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang baik berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan kemasan yang baik pada remaja (Anggraini, Handayani dan Kusumastuty, 2018).

Survei Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) menyatakan bahwa hanya 6,7% konsumen di Indonesia yang membaca label pangan (BPKN, 2013). Kurangnya perhatian dalam membaca label gizi pada makanan kemasan dapat membuat konsumen tidak memerhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi. Perilaku mengenai pilihan asupan makanan ini dalam jangka panjang akan memengaruhi status gizi (Kosnayani dan Aisyah, 2016). *Wasting* pada remaja dapat menurunkan daya eksplorasi, kurang bergaul, kurang perasaan gembira, dan cenderung menjadi apatis. Jangka panjang keadaan ini akan berdampak pada gangguan kognitif, penurunan prestasi belajar, gangguan tingkah laku, hingga risiko kematian (Insani, 2017). Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus, penurunan produktivitas dan usia harapan hidup (Hartini, Soetjningsih dan Nurani, 2016).

Pada bulan Februari 2022 dilakukan penelitian pendahuluan pada siswa kelas XI SMAN 1 Garut mengenai status gizi dengan menggunakan perhitungan IMT pada 30 siswa secara acak. Hasil penelitian awal terdapat 47% siswa mengalami malnutrisi, dan 53% siswa lainnya memiliki status gizi normal. Berdasarkan uraian maka penulis memutuskan untuk meneliti mengenai hubungan tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi remaja (Siswa Kelas XI SMAN 1 Garut 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang ingin diketahui penyelesaiannya adalah “apakah tingkat pengetahuan label pangan berhubungan dengan status gizi remaja? (Siswa Kelas XI SMAN 1 Garut 2022)”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diperoleh melalui penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi remaja (Siswa Kelas XI SMAN 1 Garut 2022).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Memberikan informasi tambahan mengenai hubungan tingkat pengetahuan label pangan terhadap status gizi remaja.

2. Bagi Prodi Gizi

Menambah kepustakaan mengenai hubungan tingkat pengetahuan label pangan terhadap status gizi remaja.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan mengenai hubungan tingkat pengetahuan label pangan terhadap status gizi remaja.

4. Bagi Peneliti

Menambah kepustakaan, ilmu pengetahuan, dan landasan dalam melakukan proses penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan label pangan terhadap status gizi remaja.

E. Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi remaja (Siswa Kelas XI SMAN 1 Garut 2022).

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode kuantitatif yang termasuk dalam studi analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMAN 1 Garut Tahun Ajaran 2022-2023.

5. Lingkup Tempat

Tempat dilakukannya penelitian ini adalah di SMAN 1 Garut.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2022 hingga November 2022.