

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kualitas SDM tidak lepas dari peran pendidikan, terutama pada masa remaja, karena masa remaja terjadi peningkatan kematangan fisiologis, begitupun peningkatan kebutuhan gizi. Gizi pada masa remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan oleh masalah gizi (Ningrum, 2016).

Remaja Indonesia saat ini sedang menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Ketiga masalah gizi tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan gizi, oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi terhadap berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Ocviyanti, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Departemen Ilmu Gizi FKUI-RSCM dan Klaster Human Nutrition Research Center (HNRC) IMERI FKUI berkolaborasi dengan UNICEF, Wageningen University & Research (WUR) dan Sight and Life menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik baik di dalam maupun di luar sekolah, gangguan pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keberagaman, merupakan faktor yang berkontribusi pada tiga

masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) di kalangan remaja di Indonesia (Rah dkk., 2021).

Gambaran Konsumsi Pangan 2018 menunjukkan prevalensi remaja obesitas umur 16-18 tahun di Jawa Barat mencapai 4,51% dengan Kota Tasikmalaya mencapai 2,49%, tidak hanya obesitas masalah gizi pada masa remaja adalah kurang gizi. Hasil Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) menunjukkan bahwa beban kurang gizi di Indonesia cukup besar, diantara remaja usia 16-18 tahun, 27% mengalami *stunting* dan 8% gizi kurang, sedangkan data 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun adalah 12,4% untuk remaja putra dan 22,7% untuk remaja putri (United Nation Children's Fund, 2021).

Penentuan kebutuhan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia (Sulistyoningsih, 2012). Tingkat kecukupan zat gizi energi, protein, karbohidrat, dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak, dan karbohidrat yang ada di dalam bahan makanan Apabila tingkat konsumsi makan cukup sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja (Sulistiyadewi dkk, 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, kecukupan energi dan zat gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia adalah laki-laki usia 16-18 tahun energi sebesar 2650 kkal, protein 75 g, lemak 85 g, dan karbohidrat 400 g. sedangkan perempuan

usia 16-18 tahun energi sebesar 2100 kkal, protein 65 g, lemak 70 g, dan karbohidrat 300 g. Data Riskesdas tahun 2010 menunjukkan bahwa sebanyak 54,5% remaja usia sekolah mengonsumsi makanan sumber energi dan protein yang masih kurang dari 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Visualisasi dari gizi seimbang berupa Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku. Tumpeng gizi seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang anjuran konsumsi harian serta aktifitas fisik sehari-hari. Sedangkan Isi Piringku dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman untuk setiap kali makan. Visual isi piringku menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk (Kemenkes, 2014).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, serta cara mengolah makanan yang baik. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi (Jayanti dan Novananda 2019).

Pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi, dan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehari-hari. Tercapainya gizi

seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi (Indrasari dan Sutikno, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinar dkk. (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan siswa kelas X SMK swasta Imelda Medan, pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan pola makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Remaja dengan pengetahuan yang kurang akan berpengaruh terhadap keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan, sehingga menyebabkan timbulnya masalah gizi (Pantaleon, 2019).

Pada dasarnya dalam kehidupan sehari-hari masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama (Jayanti dan Novananda, 2019).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, hasil pengamatan di SMK Bina Bangsa, pada 10 orang siswa pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kategori baik sebanyak 3 orang (30%) dan kategori kurang sebanyak 7 orang (70%), sebanyak 80% siswa memiliki konsumsi energi yang kurang dan sebanyak 40 % memiliki konsumsi protein yang kurang. Frekuensi makan siswa di SMK Bina Bangsa 90% 1-2 kali/hari dengan alasan mereka sering memesan jenis makanan yang sudah

disediakan di kantin sekolah, serta jarang sarapan dirumah. Menurut informasi yang didapat dari responden, belum mendapatkan informasi yang jelas tentang pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan siswa tentang pengetahuan gizi seimbang akan menyebabkan pola makan yang buruk pada remaja.

Berdasarkan masalah tersebut diatas peneliti tertarik dan terdorong untuk mengadakan penelitian tentang hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan (pada siswa di SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat dirumuskan permasalahan peneliti berikut:

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan (pada siswa di SMK bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023)?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan frekuensi makan (pada siswa di SMK bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023)?

- b. hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Tingkat kecukupan energi (pada siswa di SMK bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023)?
- c. hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Tingkat kecukupan protein (pada siswa di SMK bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023)?
- d. hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Tingkat kecukupan lemak (pada siswa di SMK bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023)?
- e. hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Tingkat kecukupan karbohidrat (pada siswa di SMK bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023)?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

3. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan (pada siswa di SMK bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023)

4. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan frekuensi makan (pada siswa di SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023).
- b. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan tingkat kecukupan energi (pada siswa di SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023).
- c. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan tingkat kecukupan protein (pada siswa di SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023).
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan tingkat kecukupan lemak (pada siswa di SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023).
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan tingkat kecukupan karbohidrat (Studi pada siswa di SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023).

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan (pada siswa di SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023).

2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini merupakan siswa di SMK Bina Bangsa.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Sekolah SMK Bina Bangsa Kabupaten Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Januari tahun 2023 sampai dengan bulan Januari tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Tempat Penelitian/Subjek Penelitian.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan atau informasi pada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan.

2. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan ilmiah dalam memperkaya ilmu pengetahuan yang dapat menambah wawasan khususnya hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan tentang hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan pola makan.

4. Bagi Peneliti

Merupakan kesempatan dalam menerapkan teori-teori yang telah diperoleh di perkuliahan dan menambah pengalaman dalam membuat proposal yang benar.