

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjadi penghubung antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Bawono, 2023). Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat dikarenakan terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan. Remaja merupakan kelompok rentan terhadap perubahan fisik dan pola konsumsi makanan yang kurang sehat. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja berpengaruh terhadap asupan dan kebutuhan gizinya (Astuti *et al.*, 2024). Permasalahan gizi pada remaja saat ini telah mengarah pada *triple burden of malnutrition* yaitu masih adanya kekurangan gizi yang terjadi bersamaan dengan meningkatnya gizi lebih dan kekurangan mikronutrien (Hendrayati *et al.*, 2025).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi remaja Indonesia usia 13-15 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) sebesar 1,9% sangat kurus, 5,7% kurus, 12,1% gemuk dan 4,1% obesitas. Prevalensi status gizi remaja pada kelompok usia yang sama di Provinsi Jawa Barat menunjukkan 2,3% sangat kurus, 6,1% kurus, 11,8% gemuk dan 5,2% obesitas (SKI, 2023). Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan data status gizi remaja berdasarkan IMT/U pada usia 13-15 tahun yaitu sangat kurus 0,78%, kurus 7,21%, gemuk 14,39%, obesitas 6,26% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Puskesmas Manonjaya

(2025), prevalensi status gizi remaja putri pada usia 13-15 tahun yaitu sebesar 37,2% kurus, 6,8% gemuk dan 2% obesitas.

Permasalahan tersebut berkaitan erat dengan kondisi status gizi remaja sebagai indikator kesehatan. Status gizi merupakan kondisi yang mencerminkan hasil keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan proses metabolisme (Par'i *et al.*, 2017). Status gizi remaja merupakan indikator penting untuk menilai kualitas kesehatan serta perkembangan individu pada tahap kritis menuju dewasa (Rizal *et al.*, 2025). Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh dapat menimbulkan permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Yusri *et al.*, 2025).

Masalah gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kebiasaan mereka dalam memilih dan mengonsumsi makanan secara mandiri tanpa memahami kandungan gizi didalamnya dan kurangnya pengawasan orang tua terhadap pilihan makanan pada remaja (Najdah *et al.*, 2024). Faktor lain yang menyebabkan masalah gizi pada remaja yaitu rendahnya pengetahuan mengenai gizi, penerapan gaya hidup yang kurang sehat, serta pengaruh lingkungan pertemanan yang dapat membentuk kebiasaan makan yang akan berdampak pada status gizi remaja (Nurbaya dan Najdah, 2023). Remaja yang memiliki pengetahuan gizi terbatas perlu berupaya untuk menjaga keseimbangan antara asupan zat gizi yang

dikonsumsi dan kebutuhan tubuh, sehingga dapat meminimalkan risiko terjadinya kekurangan maupun kelebihan zat gizi (Rukmana *et al.*, 2023).

Faktor pengetahuan menjadi landasan utama bagi remaja dalam menentukan jenis asupan zat gizi yang akan dikonsumsi sehari-hari. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai ilmu gizi, jenis-jenis zat gizi, serta hubungan antara zat gizi dengan status gizi dan kondisi kesehatan tubuh (Heni *et al.*, 2022). Pemahaman mengenai gizi berperan penting dalam membantu individu membuat pilihan makanan yang tepat dan menyesuaikan asupan energi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pengetahuan gizi dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang mengenai gizi, diharapkan semakin baik pula kondisi gizinya (Fitriani *et al.*, 2020). Penerapan pengetahuan gizi yang baik dapat memenuhi kecukupan zat gizi dan mencapai status gizi yang optimal (Nadapdap *et al.*, 2025).

Selain faktor pengetahuan, status gizi remaja ditentukan oleh faktor perilaku berupa kebiasaan makan sehari-hari. Kebiasaan makan merupakan perilaku individu terkait konsumsi pangan yang mencakup sikap, kepercayaan, serta pemilihan makanan yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari (Jauziyah *et al.*, 2021). Kebiasaan makan sering kali dihubungkan dengan konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji, makanan dengan kandungan lemak, gula dan garam yang tinggi, serta makanan yang rendah serat (Rahayu *et al.*, 2024).

Di sisi lain, kebiasaan seperti melewatkan waktu makan, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta pola makan yang tidak beragam juga dapat menyebabkan asupan energi dan zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang (Ar-ridho dan Safitri, 2024). Kebiasaan makan yang kurang sehat pada remaja dapat menghambat proses pertumbuhan fisik, perkembangan dan berdampak negatif terhadap performa akademik (Tinambunan *et al.*, 2020). Kebiasaan makan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kondisi fisiologis, psikologis, *body image*, dan pengetahuan gizi, serta faktor eksternal, seperti keluarga, sosial budaya, teman sebaya, kondisi ekonomi, dan media massa (Ibrahim *et al.*, 2021).

Kebiasaan makan yang kurang sehat dan rendahnya pengetahuan gizi pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja. Masalah gizi pada usia remaja akan berdampak pada perkembangan kognitif, produktivitas dan kinerja individu. Remaja dengan gizi buruk dan kurang akan meningkatkan risiko penyakit infeksi, sedangkan remaja dengan gizi lebih dan obesitas meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Charina *et al.*, 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Sadiyah *et al* (2025), menunjukkan sebanyak 50,4% responden mempunyai kebiasaan makan yang kurang sehat dan didapatkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Sukatani. Penelitian oleh Utami *et al* (2024), menunjukkan hubungan kebiasaan

makan dengan status gizi pada remaja dengan $p\text{-value}$ 0,000 ($<0,05$). Penelitian oleh Hidayanti (2025), menunjukkan 56,9% responden memiliki pengetahuan gizi kurang dan terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 2 Darul Hikmah dengan $p\text{-value}$ 0,004. Lestari *et al.*, (2022), menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi remaja, karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

Data Puskesmas Manonjaya menunjukkan prevalensi status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Manonjaya yaitu 50% status gizi kurang, 4,3% gizi lebih dan 1,8% obesitas. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan November 2025 terhadap 30 orang responden di SMP Negeri 1 Manonjaya menunjukkan 6,7% responden dengan status gizi kurang, 16,6% dengan status gizi gemuk, 10% status gizi obesitas dan 66,7% status gizi normal. Hasil pengukuran pengetahuan gizi sebanyak 26 siswa (86,6%) memiliki pengetahuan gizi yang kurang dan 4 orang siswa (13,3%) memiliki pengetahuan gizi baik. Sebanyak 50% remaja memiliki kebiasaan makan kurang sehat dan sebanyak 50% remaja memiliki kebiasaan yang sehat.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

1. Masalah Umum

Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya?

2. Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya?
- b. Apakah ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya?
- c. Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya?
- d. Apakah ada hubungan kebiasaan makan dengan tingkat kecukupan energi remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya?
- e. Apakah ada hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya.

- b. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya.
- c. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan tingkat kecukupan energi remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya.
- e. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu hubungan tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Manonjaya.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran pada penelitian ini yaitu siswa/siswi SMP Negeri 1 Manonjaya kelas VII dan VIII tahun ajaran 2025/2026.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Manonjaya, Desa Manonjaya, Kecamatan Manonjaya, Kabupaten Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2025 sampai bulan Juni 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk kepentingan pendidikan ilmu gizi terkait pengetahuan gizi, kebiasaan makan dan status gizi pada remaja.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan dan pengembangan ilmu gizi tentang hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja.

4. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini diharapkan menjadi bekal untuk menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam bidang penelitian mengenai pengetahuan gizi, kebiasaan makan dan status gizi.