

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi adalah zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan. Gizi merupakan faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia masa depan yang berkualitas. Menurut Marmi (2014: 335) dalam (Jayanti Yunda Dwi and Novananda, 2017) 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.

Kebutuhan gizi pada remaja sangat besar dikarenakan masih dalam masa pertumbuhan. Status gizi dapat menjadi ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk remaja dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan remaja. Remaja membutuhkan energi/kalori, kalsium, protein, zat besi, zink, dan vitamin untuk mencukupi aktivitas fisik seperti kegiatan bersekolah dan kegiatan sehari – hari. Ukuran tubuh selama masa remaja dapat digunakan sebagai gambaran untuk status gizi, dengan kelebihan gizi bermanifestasi sebagai kelebihan berat badan dan obesitas, sedangkan kekurangan gizi dapat bermanifestasi sebagai kurang gizi dan/atau kurus atau sebagai kekurangan gizi tanpa perubahan ukuran tubuh. (Das et al., 2017).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) di Indonesia prevalensi status gizi umur 16-18 tahun sangat kurus 1,4% , kurus 6,7% , gizi lebih 9,5% dan obesitas 4%. Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki prevalensi status gizi umur 16-18 tahun sangat kurus 2,7% , kurus 9,5% , normal 83,3% , gizi lebih 3,4% dan obesitas 1,0% (Balitbangkes RI, 2018). Sedangkan di Kota Kupang prevelensi status gizi menurut IMT/U umur 16-18

tahun sangat kurus 2,35% , kurus 22,05% , normal 72,77% , gizi lebih 2,83% dan obesitas 0,00% (Risikesdas NTT 2018).

Pengetahuan gizi yaitu tentang makanan dan sumber zat gizi dalam makanan dan cara mengolah makanan dengan baik dan benar agar tidak kehilangan zat gizi dalam makanan. Berdasarkan teori yang ada, pengetahuan mempengaruhi asupan makanan seseorang, dan hasil dari asupan makanan tersebut mempengaruhi status gizi seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (*long lasting*) dan sebaliknya (Lestari, 2020).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Depkes RI, 2014).

Masalah gizi di Indonesia merupakan masalah kronis yang berkaitan dengan kemiskinan, rendahnya pendidikan, serta kurang memadainya pelayanan dan kesehatan lingkungan. Masalah gizi oleh banyak faktor yang saling terikat secara langsung dapat dipengaruhi oleh penyakit infeksi dan kurangnya asupan gizi secara kualitas maupun kuantitas, sedangkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh jangkauan dan kualitas pelayanan kesehatan, pola asuh anak yang kurang memadai, sanitasi lingkungan, serta rendahnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga (Aramico dkk., 2013). Remaja berusia 15-18 tahun pada umumnya sedang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas atau SMA. Pada usia ini remaja membutuhkan asupan gizi yang memadai yang akan berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan. Kekurangan asupan gizi pada siswa SMA dapat membuat anak menjadi lemah, letih dan mudah terserang penyakit sehingga anak kurang fokus dalam memperhatikan pelajaran atau bahkan tidak bisa datang ke sekolah. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya untuk menjaga asupan gizi pada siswa SMA.

Namun, masih banyak siswa SMA yang frekuensi makannya kurang dari tiga kali sehari dengan waktu makan yang sering ditinggalkan adalah makanan.

Kebiasaan siswa untuk melewatkan makan pagi dapat mengganggu motivasi, konsentrasi, dan kemampuan belajarnya. Seorang siswa yang tidak sarapan pagi akan tampak kurang semangat, tidak ada rasa ingin tahu, dan tidak tanggap terhadap rangsangan guru dalam belajar (*Arisman, 2010*). Hal ini disebabkan karena otak dan sel darah merah memerlukan energi dari glukosa untuk dapat berfungsi. Melewatkan sarapan menyebabkan suplai glukosa pada siang hari berkurang, sehingga otak kekurangan energi yang dibutuhkan untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan informasi pada situs Kemenkes RI disebutkan bahwa masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak makan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (*Kemenkes RI, 2014*).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. (M. G. Pantaleon, 2019)

Keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Putri Berdasarkan IMT/U Di SMK Negeri 6 Kota Kupang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah “Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di SMKN 6 Kota Kupang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan terhadap status gizi pada remaja putri yang bersekolah di bangku SMK negeri 6 kota kupang .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan gizi pada remaja SMK Negeri 6 Kota Kupang.
- b. Mengetahui pola makan pada remaja SMK Negeri 6 Kota Kupang.
- c. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Kupang
- d. Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri yang duduk di bangku SMK Negeri 6 Kota Kupang
- e. Mengetahui status gizi berdasarkan imt/u

D. Manfaat penelitian

1. Bagi remaja putri

Memberikan sumber informasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Kupang

2. Manfaat Bagi SMK Negeri 6 Kota Kupang

Sebagai sumber informasi mengenai pentingnya makan teratur yang tepat dan sebagai sumber informasi untuk membiasakan makan secara teratur.

3. Bagi Program Studi Gizi

Menambah pengetahuan serta sumber kepustakaan terkait hubungan pengetahuan gizi dan pola makan terhadap status gizi pada remaja di SMK Negeri 6 Kota Kupang.

4. Bagi Peneliti

Sebagai media pengembangan terhadap ilmu pengetahuan dan kemampuan peneliti pada bidang penelitian serta menambah wawasan mengenai hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja putri yang bersekolah di SMK Negeri 6 Kota Kupang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	M.G. Pantaleon	Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA N 2 kota kupang	Tidak ada hubungan antara kualitas diet dengan status gizi dan terdapat hubungan antara lokasi tinggal dengan kualitas diet	1. Peneliti terdahulu variabel yang diteliti adalah kebiasaan pola makan. Sedangkan peneliti sekarang yang diteliti adalah pengetahuan gizi dan pola makan. 2. Populasi dalam sampel peneliti sebelumnya adalah remaja berusia 15-17 tahun. Sedangkan peneliti sekarang 16-18 tahun.	1. Variabel yang diteliti penelitian sebelumnya dan peneliti sekarang adalah pengetahuan pola makan dan status gizi. 2. Sampel yang diteliti penelitian sebelumnya dan peneliti sekarang adalah remaja putri SMA N 2 kota kupang
2.	(Multazai, 2022)	Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi remaja putri.	Tidak terdapat hubungan stres dengan status gizi, Namun ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi	1. Peneliti terdahulu hanya meneliti asupan gizi dengan status gizi. Sedangkan peneliti sekarang meneliti asupan gizi dengan status gizi ditambah dengan pengetahuan gizi. 2. Peneliti terdahulu variabel asupan makan yang digunakan yaitu asupan makro dan mikro sedangkan peneliti sekarang hanya meneliti pengetahuan gizi dan pola makan	1. Variabel yang diteliti penelitian sebelumnya dan peneliti sekarang adalah pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi. 2. Sampel yang diteliti penelitian sebelumnya dan peneliti sekarang adalah remaja putri di SMKN 6 kota kupang
3.	Rosdianti, Yeri 2017	Pengaruh Praktik Gizi, Pengetahuan, dan Sikap Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMKN 6 kota kupang.	Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi	1. Variabel bebas pada penelitian ini, yaitu pengetahuan gizi dan pola makan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah status gizi. 2. Sampel yang diteliti penelitian sebelumnya adalah seluruh peneliti sekarang sampel yang digunakan adalah hanya remaja putri.	1. Metode penelitian yang digunakan berupa observasional analitik. 2. Jenis penelitian ini menggunakan metode pendekatan crosssectional.