

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase kanak-kanak menuju dewasa dimana seluruh aspek perkembangan telah dialami sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan dari segi fisik, psikis maupun psikososial (Utami dan Raharjo, 2021). Berdasarkan WHO, fase remaja berada pada usia 10 hingga 24 tahun, sedangkan menurut Fatmawaty (2017) berkisar pada usia 12 hingga 21 tahun dengan masing-masing pembagian yaitu fase remaja awal (12-15 tahun), pertengahan (15-18 tahun) serta fase remaja akhir (18-21 tahun). Dalam hal ini remaja membutuhkan asupan gizi dan nutrisi yang optimal agar pertumbuhannya baik dan harus mampu mencukupi kebutuhannya agar daya tahan tubuh dapat meningkat (Kamaruddin, et al. 2022).

Status gizi adalah gambaran kondisi tubuh akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi (Rahmat, 2022 dalam Muchtar et al. 2022). Status gizi menjadi faktor penting yang berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Abdullah et al., 2022 dalam Muchtar et al. 2022). Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Menurut (Azizah et al., 2022 dalam Muchtar et al. 2022) bahwa masalah gizi 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 dalam Muchtar et al. 2022) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi.

Para remaja Indonesia dihadapkan pada tiga beban gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro. Data tingkat nasional memperlihatkan bahwa lebih dari seperempat remaja pendek, satu dari tujuh remaja kelebihan berat badan dan satu dari tiga remaja mengalami anemia (Unicef, 2018).

Remaja putri seringkali melakukan diet yang berdampak pada kekurangan asupan zat gizi. Diet yang dilakukan remaja putri dapat mempengaruhi pola makan sehingga dapat memberikan efek negatif bagi tubuh remaja (Danty, et al. 2019). Asupan makanan yang dikonsumsi remaja akan mempengaruhi status gizi dan kondisi kesehatannya. Pola makan yang salah tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan remaja, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Status gizi pada kelompok remaja sangat jarang terpantau dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab penyelesaian masalah gizi pada kelompok usia remaja tidak optimal (Arum, et al. 2018).

Berdasarkan Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi dengan indeks IMT/U pada remaja umur 13-15 tahun sebanyak 55 orang di Kabupaten Kulon Progo terdiri dari sangat kurus sebanyak 2,46%, kurus sebanyak 10,20%, normal sebanyak 74,58%, gemuk sebanyak 7,42% dan obesitas sebanyak 5,34%. Sedangkan untuk status gizi dengan indeks

IMT/U pada remaja umur 13-15 tahun berjenis kelamin perempuan sebanyak 202 orang di Provinsi DIY terdapat sangat kurus sebanyak 0,70%, kurus sebanyak 3,32%, normal sebanyak 76,69%, gemuk sebanyak 13,62%, dan obesitas sebanyak 9,86%. Kemudian untuk prevalensi status gizi dengan indeks IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 53 orang di Kabupaten Kulon Progo terdiri dari sangat kurus sebanyak 2,41%, kurus sebanyak 7,44%, normal sebanyak 77,42%, gemuk sebanyak 11,43% dan obesitas sebanyak 1,30%. Sedangkan untuk status gizi dengan indeks IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun berjenis kelamin perempuan sebanyak 239 orang di Provinsi DIY terdapat sangat kurus sebanyak 0,31%, kurus sebanyak 3,68%, normal sebanyak 82,70%, gemuk sebanyak 10,05%, dan obesitas sebanyak 3,26% (Risikesdas, 2018).

Masalah gizi pada remaja berpengaruh pada 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 dalam Muchtar et al 2022). Masalah gizi di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak

disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Almatsier, 2010 dalam Jayanti & Novananda, 2019).

Pada hakikatnya masalah gizi lebih berpangkal pada terbatasnya pengetahuan tentang gizi terutama gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu kelompok masyarakat (Ayu, 2018). Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari (Florence, 2017).

Oleh karena itu penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang dan pemantauan status gizi pada remaja putri perlu dilakukan. Tujuan dari penelitian ini agar mengetahui gambaran secara khusus mengenai bagaimana tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi para remaja putri di Kelurahan Gerbosari Kulon Progo.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kelurahan Gerbosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian Ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kelurahan Gerbosari, Kabupaten Kulonprogo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang remaja putri di Kelurahan Gerbosari
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada remaja putri di Kelurahan Gerbosari
- c. Untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang berdasarkan status gizinya

D. Ruang Lingkup

Penelitian “Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Putri di Kelurahan Gerbosari, Kabupaten Kulon Progo” Merupakan penelitian dalam lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi Masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi, menambah informasi dan wawasan keilmuan

mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kelurahan Gerbosari, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada Masyarakat mengenai Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi pada di Kelurahan Gerbosari, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulonprogo. Khususnya pada remaja putri dapat mempertahankan status gizinya yang normal dan memperbaiki status gizinya mendekati ke normal.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman dalam pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kelurahan Gerbosari, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kelurahan Gerbosari, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo.

d. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan Puskesmas Samigaluh 1 dapat digunakan sebagai dasar pengembangan promosi kesehatan gizi khususnya dalam pengetahuan gizi seimbang dan pemantauan status gizi remaja putri.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Perbedaan	Persamaan
Mutia candra dewi (2022)	Gambaran pola makan dan status gizi remaja putri di desa sendangtirto kapanewon berbah, kabupaten sleman	Teknik sampling, waktu penelitian, tempat penelitian, Variabel penelitian,	Jenis penelitian <i>Cross Sectional</i>
Amilia, dkk (2018)	Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi seimbang pada santriwati remaja putri di pondok pesantren	Teknik sampling, waktu penelitian, tempat penelitian, Variabel penelitian,	Jenis penelitian <i>Cross Sectional</i>