

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi makromineral dan mikromineral karena merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa dengan periode rentan gizi yang mana pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat diikuti dengan perubahan fisik, emosional, dan psikis. Saat masa transisi, remaja mengalami banyak perubahan, salah satunya gaya hidup serta kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi asupan makan dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan status gizi. Dalam hal ini remaja membutuhkan asupan makanan bergizi yang optimal agar pertumbuhannya baik dan mampu mencukupi kebutuhannya agar daya tahan tubuh dan status gizi baik.

Remaja putri sering kali melakukan diet tanpa melihat sistem aturan diet sehat. Diet yang dilakukan remaja putri dapat mempengaruhi pola makan sehingga dapat memberikan efek negatif bagi tubuh remaja (Wardani et al., 2024). Apabila asupan yang dikonsumsi remaja putri tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal, maka kedepannya status gizi remaja akan sangat berpengaruh.

Status gizi merupakan tolak ukur menilai keberhasilan dalam pemenuhan zat gizi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari semua yang dimakan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan. Status gizi akan menentukan permasalahan gizi apa yang dialami

oleh setiap individu. Setiap individu membutuhkan zat gizi yang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Par'I, Holil M. dkk, 2017). Tiga masalah gizi yang dapat timbul yaitu kekurangan zat gizi, kelebihan zat gizi, dan kekurangan zat gizi mikromineral (Hartanti et al., 2024). Berdasarkan Permenkes RI Nomor 2 tahun 2020, status gizi remaja atau anak usia 5-18 tahun dapat diukur dengan menggunakan IMT/U.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi status gizi menurut provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan indeks IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun terdiri 1,5% sangat kurus, 5,3% kurus, 67,6% normal, 18,3% gemuk, dan 7,3% obesitas. Status gizi dengan indeks IMT/U berdasar jenis kelamin perempuan usia 13-15 tahun terdiri 1,2% sangat kurus, 4,2% kurus, 79,0% normal, 12,0% gemuk, dan 3,5% obesitas. Kemudian status gizi dengan indeks IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun terdiri 2,6% sangat kurus, 10,2% kurus, dan 68,1% normal, 13,5% gemuk, 5,6% obesitas. Status gizi dengan indeks IMT/U berdasar jenis kelamin perempuan usia 16-18 tahun terdiri 0,7% sangat kurus, 4,4% kurus, 82,2% normal, 9,5% gemuk, 3,1% obesitas (SKI, 2023). Status gizi remaja pada tahun 2021 di Kabupaten Bantul menunjukkan 10% remaja mengalami obesitas menurut studi pada Dinkes DIY tahun 2022 (Istiani, Herlinda Dwi, 2023).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan menimbulkan dampak serius pada status gizi dan masalah kesehatan. Masalah gizi jika tidak

mendapat penanganan akan berdampak pada menurunnya produktivitas remaja (Pritasari et al., 2017; Stang Jamie, 2008 dalam (Dervina Amisi et al., 2022). Dampak lainnya yaitu berisiko terserang penyakit infeksi dan penyakit degeneratif (Charina et al., 2022 dalam (Mughtar et al., 2022).

Penyebab masalah gizi yaitu pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, kondisi ekonomi yang rendah, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, dan masih rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang (Damayanti et al., 2018). Permasalahan tersebut dapat diatasi melalui penerapan pesan gizi seimbang yang dapat dijadikan pedoman dalam makan, beraktivitas fisik, hidup bersih, dan mempertahankan berat badan ideal (Damayanti et al., 2018). Pengetahuan gizi seimbang menjadi langkah awal untuk merubah pola pikir remaja. Pola pikir mengenai pesan gizi seimbang akan terselip dalam pikiran yang kemudian akan mengakar dalam diri dilanjutkan dengan sikap menerapkan gizi seimbang agar terhindar dari berbagai macam penyakit sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir dan sikap akan sejalan apabila keduanya saling keterkaitan dalam pelaksanaannya. Setelah itu akan terbentuk perubahan kebiasaan pola makan dan perubahan pola hidup.

Pada hakikatnya masalah gizi yang terjadi pada remaja disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang dapat mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan individu yang mana apabila kebiasaan atau perilaku makan salah dan tidak dapat dipenuhi secara maksimal akan menimbulkan masalah pada status

gizi. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian mengenai kajian tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri untuk mengetahui bagaimana kajian mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo, Kapanewon Pundong, Kabupaten Bantul.

### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana kajian tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo, Kapanewon Pundong, Kabupaten Bantul?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo, Kapanewon Pundong, Kabupaten Bantul.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja putri di Kalurahan Panjangrejo
- b. Untuk mengetahui status gizi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo
- c. Untuk mengkaji tingkat pengetahuan gizi seimbang berdasarkan status gizi remaja putri.
- d. Untuk mengkaji karakteristik remaja putri meliputi usia dan pendidikan berdasarkan status gizi remaja putri

#### **D. Ruang Lingkup**

Merupakan penelitian dalam lingkup bidang gizi dengan cakupan penelitian Gizi Masyarakat.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan sumber referensi, menambah informasi, menambah wawasan keilmuan mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo, Kapanewon Pundong, Kabupaten Bantul.

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam hal pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo, Kapanewon Pundong, Kabupaten Bantul.

###### b. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Panjangrejo, Kapanewon Pundong, Kabupaten Bantul.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Perbedaan	Persamaan
Musniati & Mulyawati (2022)	Gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta	Teknik sampling kuantitatif observasional, populasi siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta dan sampel penelitian sebanyak 127 siswa, waktu Juni 2021 dan tempat penelitian SMA Muhammadiyah 13 Jakarta, variabel penelitian dependen siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta	Desain penelitian <i>cross sectional</i>
Yuanda Dwi Jayanti, dkk (2017)	Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas IX akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 KOTA KEDIRI)	Teknik sampling <i>total sampling</i> , populasi remaja putri kelas XI Akutansi 2 SMK PGRI 2 Kota Kediri dan sampel penelitian sebanyak 50 responden, waktu 24 Juli 2017 dan tempat penelitian di SMK PGRI 2 Kota Kediri, variabel	Desain penelitian <i>cross sectional</i>

---

penelitian  
dependen status  
gizi remaja  
putri SMK  
PGRI 2 Kota  
Kediri

---

Berdasarkan penelusuran kedua penelitian terdahulu, memiliki persamaan dalam desain penelitian, yaitu menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Desain ini dipilih karena efektif untuk mengetahui gambaran atau hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas pada waktu tertentu, terutama dalam penelitian mengenai pengetahuan dan status gizi. Namun, terdapat sejumlah perbedaan teknis antara keduanya, seperti pada teknik pengambilan sampel, populasi dan sampel penelitian, waktu dan tempat pelaksanaan penelitian, jenis data yang dikumpulkan, serta variabel yang diteliti. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun tema umumnya serupa, setiap penelitian memiliki karakteristik yang disesuaikan dengan kondisi lapangan, tujuan spesifik, dan target populasi masing-masing.