

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap penting dalam siklus kehidupan, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perubahan psikologis, serta pembentukan perilaku hidup sehat, termasuk pola konsumsi makanan. Pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan organ dan fungsi tubuh secara optimal. Ketidakseimbangan asupan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat mengganggu fungsi metabolik, hormonal, dan sistem imun tubuh, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari (Morales et al., 2024)

Dalam mendukung perkembangan yang optimal, remaja memerlukan penerapan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal dan mencegah masalah gizi (Fitri et al., 2022). Konsep ini bertujuan untuk mencegah tidak hanya kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi dan penyakit tidak menular akibat pola makan yang salah.

Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang di kalangan remaja masih tergolong rendah. Kurangnya edukasi gizi, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah, membuat remaja cenderung mengadopsi kebiasaan makan yang tidak sehat. Penelitian oleh (Yosa Agusni et al., 2024) mengatakan pengetahuan gizi yang

rendah berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan cepat saji. Pola konsumsi ini tentu berdampak langsung terhadap status gizi, yang mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi individu.

Status gizi remaja di Indonesia masih menjadi tantangan besar. Berdasarkan data (Survei Kesehatan Indonesia, 2023), *prevalensi* remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 1,9%, kurus 5,7%, normal 76,1%, gemuk 12,1%, dan obesitas 4,1%. Sementara pada kelompok usia 16-18 tahun, *prevalensi* status gizi sangat kurus 1,7%, kurus 6,6%, normal 79,6%, gemuk 8,8%, dan obesitas 3,3%.

Jika dilihat secara regional, di Daerah Istimewa Yogyakarta, angka *prevalensi* menunjukkan pola yang sedikit berbeda, yaitu pada remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus 1,5%, kurus 5,3%, normal 67,6%, gemuk 18,3% dan obesitas 7,3%, adapun *prevalensi* remaja usia 16-18 tahun terdiri dari status gizi sangat kurus 2,6%, kurus 10,2%, normal 68,1%, gemuk 13,5% dan obesitas 5,6%. Fenomena ini mencerminkan adanya beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*) yang tidak boleh diabaikan. Gizi kurang dapat menimbulkan dampak seperti gangguan konsentrasi, kelelahan kronis, penurunan imunitas, dan risiko stunting lanjutan. Sementara gizi lebih meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, hingga diabetes tipe 2 pada usia muda. (Kemenkes RI, 2023)

Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja cukup kompleks, mencakup: tingkat pengetahuan gizi, pola makan sehari-hari, akses terhadap makanan bergizi, lingkungan sosial, latar belakang pendidikan, dan usia. Hasil

penelitian yang dilakukan oleh (Asnia et al., 2024) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan gizi baik cenderung memiliki status gizi yang normal. Sebaliknya, remaja yang kurang memahami pentingnya konsumsi gizi seimbang lebih berisiko mengalami ketidakseimbangan gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Pengetahuan gizi yang baik berperan penting dalam menentukan perilaku makan sehari-hari, karena pemahaman yang memadai dapat membantu individu memilih jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi sejak usia remaja untuk mencegah munculnya masalah gizi di masa mendatang.

Situasi ini menjadi semakin penting untuk diperhatikan, terutama di wilayah pedesaan di mana remaja memiliki akses yang terbatas terhadap informasi gizi yang akurat dan relevan. Keterbatasan tenaga kesehatan gizi, minimnya program edukasi gizi di sekolah, serta kondisi sosial ekonomi yang kurang mendukung sering kali menjadi faktor penghambat dalam penerapan pola makan sehat. Remaja di daerah pedesaan cenderung lebih rentan mengalami masalah gizi akibat ketimpangan informasi dan praktik konsumsi yang tidak seimbang. Oleh karena itu, kehadiran tenaga gizi berbasis komunitas dan pelaksanaan edukasi gizi yang berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran serta memperkuat perilaku gizi yang lebih baik di kalangan remaja.

Sangat penting dilakukan kajian mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja khususnya di desa. Penelitian ini menjadi penting untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja terhadap prinsip gizi seimbang,

serta bagaimana kondisi status gizinya saat ini. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata di lapangan mengenai kondisi remaja. Dengan pemahaman yang baik tentang pengetahuan dan status gizi remaja, diharapkan generasi muda dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, produktif, dan berkontribusi positif bagi pembangunan bangsa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kaitan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kaitan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja.
- b. Mengetahui status gizi remaja menurut indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U).
- c. Mengetahui kaitan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup Gizi Masyarakat, yang berfokus pada aspek pengetahuan dan status gizi remaja. Ruang lingkup penelitian ini mencakup dua aspek utama, yaitu pengetahuan remaja mengenai prinsip gizi seimbang serta status gizi remaja di wilayah Kalurahan Tirtorahayu.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai Kajian Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Remaja Putri di Kalurahan Tirtorahayu.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan :

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengalaman peneliti dalam hal pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu.

b. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian relevan pada penelitian ini disajikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti, Judul, dan Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1. Kadek et al., Pola Makan dan Status Gizi Remaja di Desa Adat Bungaya, Kabupaten Karangasem, 2021.	Sebagian remaja di desa adat mengalami gizi lebih akibat pola makan tinggi lemak dan rendah serat, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang.	Mengkaji faktor perilaku makan dan pengetahuan yang memengaruhi status gizi remaja, jenis penelitian observasional dengan rancangan cross sectional.	Penentuan sampel menggunakan purposive sampling, dan perbedaan lokasi desa penelitian.
2. Tatontos et al., Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado, 2023	Ditemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi ($p = 0,001$), di mana siswa dengan pengetahuan gizi seimbang baik cenderung memiliki status gizi normal.	Menggunakan <i>variabel</i> pengetahuan gizi seimbang dan status gizi.	Lokasi penelitian dilakukan di sekolah (SMAN 7 Manado). Menggunakan metode analitik observasional.
3. Asnia et al., Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari, 2024.	Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi baik cenderung memiliki status gizi normal, sedangkan mereka dengan pengetahuan gizi rendah beresiko mengalami gizi kurang maupun gizi lebih.	Menggunakan variabel pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja.	Lokasi penelitian dilakukan di sekolah (SMPN 5 Kendari), dan teknik penentuan sampel menggunakan proportionate stratified random sampling.

Berdasarkan tabel di atas, diidentifikasi bahwa penelitian yang dilakukan ini belum pernah diteliti oleh pihak lain. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang terletak pada lokasi penelitian, variabel dan jenis penelitian. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja, di mana penelitian ini menggunakan desain *observasional* tanpa intervensi. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kalurahan Tirtorahayu, belum pernah ada penelitian yang dilakukan di Kalurahan tersebut mengenai Pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri.