

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang mengalami perubahan fisik yang sangat cepat baik secara psikologi dan kognitif. Pada masa ini perkembangan dan pertumbuhan berlangsung cepat, membutuhkan sejumlah zat gizi yang lebih tinggi karena pada masa ini terjadi kenaikan massa tulang dan massa tubuh serta massa lemak tubuh. Meskipun kebutuhan akan zat gizi pada masa remaja tinggi dibandingkan dengan tahap kehidupan lainnya, mayoritas remaja masih kurang menyadari pentingnya asupan zat gizi yang mencukupi setiap hari. Hal tersebut mengakibatkan remaja mengalami berbagai masalah gizi salah satunya masalah gizi kurang dan gizi lebih (Ardi, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun adalah 8,7%, yang terdiri atas 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus. Prevalensi gemuk pada anak usia remaja masih tergolong tinggi, yaitu 16%, terdiri dari 4,8% sangat gemuk (obesitas) dan 11,2% gemuk, hal ini menunjukkan bahwa jumlah malnutrisi sebesar 24,7% masuk dalam kategori prevalensi masalah gizi berat. Pada usia remaja (16-18 tahun) terdapat sebanyak 1,4% status gizi buruk, 6,7% yang status gizi kurus, 78,3% status gizi baik, sebanyak 9,5% status gizi gemuk dan 4,0% mengalami status gizi obesitas (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah malnutrisi sebesar 21,6 % masuk dalam kategori prevalensi masalah gizi berat. Menurut Depkes (1996) ambang batas penentuan masalah gizi berdasarkan prevalensi masalah gizi kurang dan gizi lebih dikatakan masalah ringan apabila prevalensi sebesar 5-9,9%, masalah sedang 10-19,9% dan masalah berat sebesar $\geq 20\%$. Dikatakan masalah berat pada gizi buruk apabila sebesar $\geq 20\%$ masalah gizi buruk.

Dampak dari malnutrisi diantaranya terjadi penurunan fungsi kognitif, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan gangguan sistem metabolisme tubuh yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan obesitas. Selain itu remaja juga rentan mengalami masalah perilaku makan yang menyimpang seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *binge-eating disorders*, dan perilaku makan menyimpang lainnya (Syafei & Badriyah, 2019).

Malnutrisi pada remaja dapat disebabkan karena asupan zat gizi tidak adekuat, adanya penyakit infeksi, kurangnya pengetahuan gizi dan kesadaran gizi, literasi gizi, faktor lingkungan yg tidak mendukung, status ekonomi maupun alasan psikososial (Syafei & Badriyah, 2019). Timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya disebabkan karena ketidakseimbangan konsumsi, perilaku gizi yang kurang tepat dan kebutuhan gizi yang tidak adekuat. Selain itu, pola aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan makanan menyebabkan ketidakseimbangan antara penggunaan dan masuknya energi dari makanan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya penumpukan atau kekurangan asupan kalori (Sofiatun, 2017).

Remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga mudah terpengaruh oleh perilaku makan yang kurang sehat dan berpotensi mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak tepat. Hal ini mempengaruhi jenis makanan, variasi makanan dan frekuensi makanan yang dikonsumsi remaja, apabila tidak sesuai dengan kebutuhan maka akan mempengaruhi status gizi remaja. Menurut *Global School Health Survey* tahun 2015 menyebutkan bahwa pola makan remaja masih kurang baik seperti perilaku tidak selalu sarapan (65,2%), kurang mengonsumsi serat sayur dan buah (93,6%) dan seringnya mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Dalam hal gaya hidup, remaja cenderung menerapkan *sedentary lifestyle*, yang menyebabkan kurang aktifitas fisik (42,5%). Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko seorang remaja menjadi kelebihan berat badan (*overweight*) bahkan obesitas (Syafei & Badriyah, 2019).

SMA Muhammadiyah 3 Jember merupakan salah satu SMA swasta di Jember. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan jumlah subjek sebanyak 32 siswa yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 Jember, sebesar 19% siswa SMA Muhammadiyah 3 Jember mengalami malnutrisi, dan 81% siswa memiliki status gizi normal. Dari 19% siswa yang mengalami malnutrisi, sebesar 3% gizi buruk, 13% gizi kurang, dan 3% obesitas. Berdasarkan pola makan dalam sehari sekitar 45,5% siswa menjawab makan 2 kali sehari. Konsumsi asupan makan siswa sebesar 69,7% belum sesuai pedoman gizi seimbang dikarenakan siswa belum memahami tentang gizi seimbang serta literasi gizi siswa yang kurang.

Literasi gizi dapat didefinisikan sejauh mana seorang remaja dalam menerima informasi terkait gizi, memproses dan memahami informasi tersebut sehingga dapat membuat keputusan yang tepat terkait gizi, yang memiliki kaitan yang sangat erat dengan suatu konsep gizi. Selain faktor-faktor tersebut, kurangnya pengetahuan tentang gizi juga dapat menyebabkan masalah dalam status gizi seseorang, yang pada akhirnya mengarah pada pola makan yang kurang sehat. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang kandungan gizi dalam makanan, frekuensi makan yang tepat, dan manfaatnya bagi kesehatan (Setyorini, 2010:8). Pengetahuan tentang gizi memainkan peran penting dalam proses pemilihan makanan seseorang. Individu yang memahami gizi dengan baik akan cenderung memilih dan memperhatikan jenis makanan yang mereka konsumsi (Mulyati, dkk, 2019:23).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebesar 72,5% siswa mengatakan bahwa belum pernah dilaksanakan edukasi gizi disekolah. Sekolah belum memiliki program edukasi gizi untuk siswa. Pengetahuan gizi dasar, seperti macam-macam zat gizi dan system pencernaan, diperoleh dari mata pelajaran biologi di kelas XI MIPA, internet, serta sosial media, seperti instagram dan tiktok.

Pada penelitian Syafei & Badriyah (2019) menyebutkan terdapat korelasi yang kuat dan signifikan antara literasi gizi dengan asupan makan dan status gizi remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa literasi gizi berhubungan secara signifikan dengan status gizi berdasarkan IMT/U. Remaja yang memiliki tingkat literasi gizi yang baik cenderung memiliki status gizi yang normal begitu pula sebaliknya remaja dengan tingkat literasi gizi yang kurang cenderung memiliki status gizi yang tidak normal baik gizi kurang maupun gizi lebih. Menurut penelitian Hestiani (2022) menjelaskan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pemilihan makanan jajanan siswa Kelas X Program Keahlian Tata Boga Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sewon Yogyakarta dimana nilai $r_{xy} 0,452 > r_{tabel} 0,202$

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penting untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat literasi pada remaja dan bagaimana hubungannya dengan pengetahuan gizi, asupan makan dan status gizi remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat ditarik rumusan masalah yaitu sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan literasi gizi dengan pengetahuan gizi, asupan makan dan status gizi remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan literasi gizi dengan pengetahuan gizi, asupan makan dan status gizi remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran sosial demografi remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember
2. Mengetahui gambaran asupan makan, status gizi, pengetahuan makan dan literasi gizi remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember
3. Menganalisis hubungan literasi gizi dengan pengetahuan gizi remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember
4. Menganalisis hubungan literasi gizi dengan asupan makan remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember
5. Menganalisis hubungan literasi gizi dengan status gizi remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Dinas Kesehatan

Manfaat bagi Dinas Kesehatan yaitu sebagai bahan informasi bagian gizi di Dinas Kesehatan Kabupaten Jember untuk mengambil langkah-langkah kebijakan dimasa mendatang dalam rangka meningkatkan pengetahuan literasi gizi remaja agar dapat menerapkan pentingnya menerapkan literasi gizi yang baik sehingga remaja dapat memiliki status gizi baik.

1.4.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi input terhadap program sekolah untuk meningkatkan literasi gizi, pengetahuan gizi asupan makan dan status gizi remaja.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat penelitian ini memberikan informasi tentang hubungan literasi gizi dengan pengetahuan gizi, asupan makan dan status gizi remaja

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menulis karya ilmiah..