

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi dari anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perubahan biologis maupun kognitif.⁽¹⁾ Pertumbuhan dan perkembangan pada saat remaja terjadi secara pesat atau dikenal dengan istilah “*adolescence growth spurt*”, sehingga membutuhkan zat gizi yang cukup dan tepat agar pertumbuhan dan perkembangan dapat terjadi secara optimal.⁽²⁾ Akan tetapi, secara aktual hingga saat ini permasalahan gizi pada remaja masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang utama. Masalah gizi tersebut meliputi kekurangan gizi, kekurangan zat besi yang menyebabkan anemia, dan kelebihan berat badan.⁽³⁾

Secara global, prevalensi anak dan remaja laki-laki usia 5-19 tahun yang mengalami gizi kurang mengalami penurunan, yaitu sebesar 12,4% (2016) menjadi 11,6% (2019), sedangkan pada remaja perempuan 8,4% (2016) menjadi 8,1% (2019). Prevalensi anak dan remaja laki-laki usia 5-19 tahun yang mengalami gizi lebih mengalami peningkatan, yaitu sebesar 19,2% (2016) menjadi 21,3% (2019), sedangkan pada remaja perempuan 17,5% (2016) menjadi 19% (2019). Prevalensi anak dan remaja laki-laki usia 5-19 tahun yang mengalami obesitas mengalami peningkatan, yaitu sebesar 7,8% (2016) menjadi 9% (2019), sedangkan pada remaja perempuan 5,6% (2016) menjadi 6,5% (2019).⁽⁴⁾

Berdasarkan data dari Global Nutrition Report 2021, prevalensi anak dan remaja laki-laki usia 5-19 tahun di Indonesia yang mengalami gizi kurang juga mengalami penurunan, yaitu sebesar 11,9% (2016) menjadi 11,5% (2019),

sedangkan pada remaja perempuan tetap pada angka 8,5%. Prevalensi anak dan remaja laki-laki usia 5-19 tahun yang mengalami gizi lebih mengalami peningkatan, yaitu sebesar 16,4% (2016) menjadi 19,5% (2019), sedangkan pada remaja perempuan 14,2% (2016) menjadi 16,4% (2019). Prevalensi anak dan remaja laki-laki usia 5-19 tahun yang mengalami obesitas mengalami peningkatan, yaitu sebesar 7,1% (2016) menjadi 8,7% (2019), sedangkan pada remaja perempuan 4,9% (2016) menjadi 6,1% (2019).⁽⁵⁾ Prevalensi remaja usia 13-15 tahun di provinsi Sumatera Barat dengan status gizi lebih mengalami peningkatan dari 10,4% pada tahun 2013 menjadi 14,6% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi remaja dengan status gizi kurang mengalami penurunan dari 10,8% pada tahun 2013 menjadi 8,1% pada tahun 2018.⁽⁶⁾ Sementara itu, prevalensi remaja gizi kurang pada salah satu kabupaten di Sumatera Barat, yaitu Kabupaten Solok sebesar 4,31% dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 11,53%.⁽⁶⁾

Prevalensi kejadian tersebut dapat terjadi karena masih banyak remaja yang menerapkan perilaku gizi yang salah, yaitu konsumsi zat gizi yang tidak seimbang dengan anjuran yang disarankan.⁽⁷⁾ Berdasarkan kerangka UNICEF (1997) terdapat beberapa faktor determinan yang dapat menyebabkan timbulnya permasalahan gizi, meliputi penyebab utama (kemiskinan, pendidikan, ketersediaan makanan, dll), penyebab tidak langsung (ketersediaan makanan tingkat rumah tangga, sikap atau pola asuh, sanitasi), hingga penyebab langsung (perilaku gizi seimbang yang tidak baik atau asupan gizi tidak seimbang dan penyakit infeksi).⁽⁸⁾

Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang diharapkan dapat timbul jika pengetahuan didasari dengan pemahaman yang tepat.⁽⁹⁾ Pengetahuan gizi seimbang artinya seseorang memahami ilmu gizi, pedoman gizi seimbang, serta hubungan

makanan yang dikonsumsi dengan kesehatan tubuh. Remaja yang memiliki pengetahuan buruk sulit untuk berperilaku mengikuti poin-poin yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang, sehingga dapat menimbulkan berbagai permasalahan gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada siswa dan siswi di MA DDI Alliritengae Maros.⁽¹⁰⁾

Tahapan lebih lanjut dari pengetahuan gizi, yaitu sikap. Menurut Notoatmodjo, sikap merupakan sesuatu yang bersifat abstrak yang sering dipengaruhi oleh perasaan, sehingga dapat menentukan perilaku tertentu.⁽¹⁰⁾ Tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang, yang selanjutnya dapat mengarahkan bagaimana seseorang berperilaku secara langsung.⁽¹⁰⁾ Jika pengetahuan gizi diterima dengan sikap yang positif, maka penerapan perilaku gizi seimbang akan lebih baik. Sebaliknya, jika pengetahuan gizi diterima dengan sikap yang negatif, maka penerapan perilaku gizi seimbang akan negatif juga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap gizi seimbang.⁽¹¹⁾ Namun, dalam penelitian terdahulu lainnya dijelaskan bahwa sikap yang baik belum menjamin seseorang akan memiliki perilaku baik.⁽¹⁰⁾ Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku tersebut diantaranya, yaitu teman sebaya dan keluarga.

Keluarga berperan dalam penentu daya beli dan pemenuhan bahan makanan yang bergizi dan beragam, sehingga memiliki pengaruh terhadap perilaku gizi seimbang pada remaja.⁽¹²⁾ Pendapatan keluarga yang rendah dapat menyebabkan mereka sulit membagi penghasilan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian dan kebutuhan lainnya. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah memungkinkan kurang terpenuhinya

kebutuhan sehari-hari, terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi.⁽¹³⁾ Sementara itu, keluarga dengan pendapatan tinggi dapat lebih mudah menyediakan makanan yang bergizi dan beragam.⁽¹³⁾ Menurut Hukum Engel, jika pendapatan semakin tinggi, maka proporsi pengeluaran untuk konsumsi (makanan) akan semakin kecil.⁽¹⁴⁾ Proporsi pengeluaran makanan ini juga dapat menggambarkan kesejahteraan suatu rumah tangga.⁽¹⁴⁾ Selain itu, tidak semua keluarga dengan pendapatan tinggi dapat menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik karena masih rendahnya pengetahuan atau pemahaman yang kurang.⁽¹²⁾

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Solok (2019), Puskesmas Singkarak merupakan salah satu puskesmas yang memiliki banyak permasalahan gizi pada anak usia sekolah tingkatan SMP, yaitu sebesar 31,5% remaja memiliki status gizi tidak normal dengan kategori sangat kurus 2,68%, kurus 7,09%, gemuk 2,8%, dan 18,9% remaja stunting.⁽¹⁵⁾ Prevalensi remaja kurus melebihi ambang batas WHO, yaitu sebesar 5%. Jika prevalensi >5%, maka suatu wilayah dikategorikan memiliki masalah gizi. Berdasarkan hasil skrining gizi pada tahun 2019, didapatkan prevalensi status gizi bermasalah yang cukup tinggi pada MTsM Saning Bakar dibandingkan beberapa sekolah lainnya, yaitu mencapai 10,4%, yaitu remaja kurus 2,08%, gemuk 2,08%, dan 6,25% remaja mengalami stunting.⁽¹⁶⁾

Adanya pedoman umum gizi seimbang (PUGS) sebagai pengganti slogan “4 sehat 5 sempurna” yang dianggap sudah tidak lagi relevan tampaknya belum cukup familiar di kalangan masyarakat, termasuk pada remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa masyarakat lebih mengenal 4 sehat 5 sempurna dibandingkan pedoman gizi seimbang.⁽¹⁷⁾

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan, sikap, dan pendapatan

keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.

1.2 Perumusan Masalah

Masalah gizi remaja berkaitan dengan masih kurangnya penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku gizi seimbang pada seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan diteliti hubungan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku gizi seimbang. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, dan pendapatan keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar Tahun 2022?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, dan pendapatan keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.
3. Mengetahui distribusi frekuensi sikap gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.
4. Mengetahui distribusi frekuensi pendapatan keluarga pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.

5. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.
6. Mengetahui hubungan sikap gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.
7. Mengetahui hubungan pendapatan keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

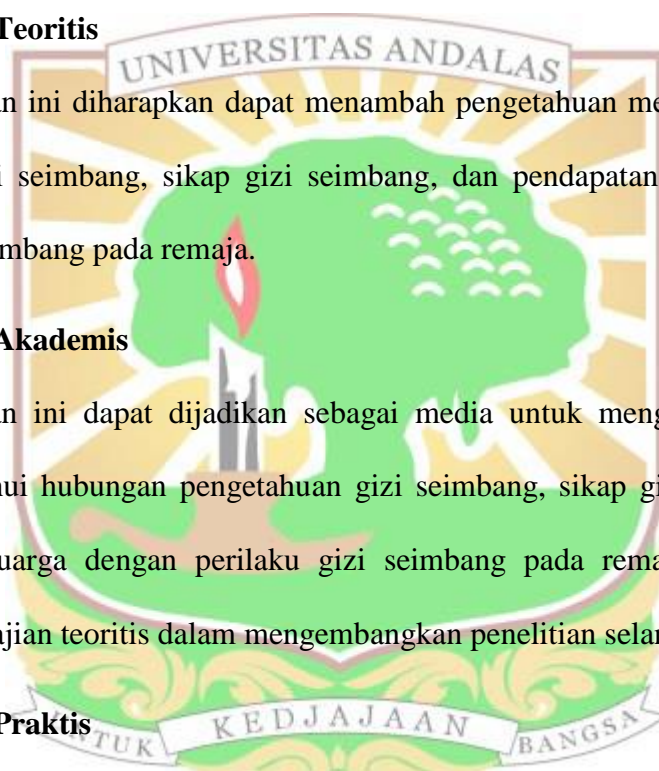
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, dan pendapatan keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai media untuk mengaplikasikan ilmu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, dan pendapatan keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja, serta sebagai referensi atau kajian teoritis dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, dan pendapatan keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan sumber daya manusia di MTsM Saning Bakar.



1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, dan pendapatan keluarga dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTsM Saning Bakar tahun 2022. Penelitian akan dilakukan pada bulan Februari hingga Agustus tahun 2022. Variabel dependen pada penelitian ini, yaitu perilaku gizi seimbang, sedangkan variabel independen dalam penelitian ini meliputi pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, dan pendapatan keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proporsional random sampling*. Data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui kuesioner wawancara, sedangkan data sekunder umumnya diperoleh dari jurnal penelitian terdahulu, serta dokumen instansi terkait seperti Dinas Kesehatan Kabupaten Solok dan MTsM Saning Bakar .

