

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini Indonesia mengalami masalah gizi ganda yang mana merupakan masalah gizi kurang yang kebanyakan disebabkan oleh faktor ekonomi, kurangnya persediaan pangan serta buruknya sanitasi lingkungan; dan masalah gizi lebih yang umumnya disebabkan oleh majunya ekonomi pada lapisan tertentu yang disertai kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan gizi seimbang.⁽¹⁾ Tidak hanya balita, remaja juga merupakan salah satu kelompok rentan gizi yang mengalami masalah gizi ganda, dimana pada fase ini lebih banyak memerlukan zat – zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok umur lainnya.⁽²⁾

Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi hal ini dikarenakan, yang pertama, cepatnya pertumbuhan serta perkembangan pada usia remaja yang menyebabkan tubuh membutuhkan zat – zat gizi serta energi yang lebih banyak. Kedua, berubahnya kebiasaan serta gaya hidup pada masa remaja menuntut dalam menyesuaikan masukan energi serta zat – zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan olahraga, kecanduan pada alkohol serta obat – obatan, meningkatkan kebutuhan energi serta zat gizi, selain itu, umumnya remaja yang makan secara berlebihan dapat mengalami obesitas.⁽³⁾

Masalah gizi pada remaja umumnya merupakan lanjutan dari masalah gizi yang terjadi pada masa kanak – kanak, seperti gejala infeksi dan malnutrisi. Remaja yang saat bayi mengalami penyakit diare dan infeksi kronis saluran napas yang terjadi akibat malnutrisi dapat menyebabkan tumbuh kembang yang tidak normal yang akhirnya mengakibatkan remaja tersebut menjadi tidak produktif saat bekerja.

Serta penyakit – penyakit lain seperti penyakit jantung, rematik, dan tuberkulosis yang terjadi sewaktu balita menyebabkan sering terjadinya kambuh diusia remaja.⁽³⁾

Pada remaja, terutama remaja putri, biasanya mengalami haid setiap bulannya. Jika remaja tersebut tidak memiliki zat besi yang cukup, maka akan terjadi defisiensi zat besi yang dapat mengakibatkan terjadinya anemia serta mudah lelah yang mengakibatkan remaja tersebut menjadi kurang produktif. Dampak dari defisiensi zat - zat mineral pada remaja tidak akan terlihat sampai pada usia dewasa. Seperti, defisiensi kalsium, yang merupakan zat mineral yang penting dalam pembentukan tulang, dapat menyebabkan terjadinya osteoporosis saat lanjut usia dan keadaan ini tidak dapat ditanggulangi dengan peningkatan konsumsi kalsium ketika gejala penyakit ini sudah muncul. Selain itu, asupan energi serta pengeluaran energi yang tidak seimbang dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Obesitas yang terjadi pada saat remaja akan berlanjut ke usia dewasa dan lanjut usia. Hal ini akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit degeneratif.^(3, 4)

Berdasarkan data global dari WHO pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berumur 18 tahun keatas mengalami obesitas, sedangkan lebih dari 462 juta orang mengalami kekurusan. Sedangkan, pada anak usia dibawah 5 tahun mengalami *stunting* sebanyak 156 juta anak dan 50 juta anak mengalami *wasting*.⁽⁵⁾

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar, prevalensi status gizi di Indonesia masih mengalami masalah gizi. Prevalensi sangat kurus pada kelompok umur 13-15 tahun adalah 14,8% (2007) turun menjadi 2,7% (2010) lalu meningkat menjadi 3,3% (2013) dan kembali menurun menjadi 1,9% (2018). Sedangkan pada kelompok umur 16-18 tahun adalah 14,8% (2007), turun menjadi 1,8% (2010) lalu meningkat menjadi 1,9% (2013) dan kembali menurun menjadi 1,4% (2018). Hal ini

menunjukkan bahwa prevalensi kurus di Indonesia paling tinggi terjadi pada tahun 2007 dan terus mengalami penurunan yang tidak terlalu signifikan.⁽⁶⁾

Selain itu, prevalensi gemuk atau obesitas pada kelompok umur 13-15 tahun adalah 10,3% (2007) turun menjadi 2,5% (2010 dan 2013) dan kembali meningkat menjadi 4,8% (2018). Sedangkan pada kelompok umur 16-18 tahun adalah 10,3% (2007) turun menjadi 1,4% (2010) lalu meningkat menjadi 5,7% (2013) dan kembali menurun menjadi 4,0% (2018). Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi gemuk atau obesitas di Indonesia sempat mengalami penurunan di tahun 2010, dan mengalami peningkatan kembali di tahun 2013.⁽⁶⁾

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, pada kelompok umur 13-15 tahun dan 16-18 tahun, prevalensi status gizi sangat kurus (2,1% dan 1,8%) dan gemuk (4,3% dan 3,7%) di Provinsi Sumatera Barat lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (sangat kurus 1,9% dan 1,4% ; gemuk 4,8% dan 4,0%).⁽⁷⁾ Untuk prevalensi status gizi pada remaja SMA/SMK/MA Sederajat di Kota Padang berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, yaitu sangat kurus 1,34%, kurus 8,08%, gemuk 5,44%, dan obesitas 2,39%.⁽⁸⁾

Status gizi pada remaja adalah bentuk tubuh seseorang yang mana dipengaruhi oleh beberapa faktor langsung yaitu konsumsi pangan dan adanya penyakit infeksi serta faktor tidak langsung yaitu faktor psikologis, pengetahuan, sosial ekonomi, dan lainnya. Salah satu penyebab munculnya masalah gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah serta kebiasaan makan dalam pemilihan makanan yang salah.⁽²⁾ Pengetahuan memiliki dasar dalam pengambilan keputusan serta dapat menentukan tindakan dalam masalah yang akan dihadapi. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan gizi yang merupakan kepandaian seseorang dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat – zat gizi dan pemilihan makanan

jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi biasanya didapatkan melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi ini berpengaruh penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehingga dapat berpengaruh pada pemilihan makanan pada remaja tersebut.^(9, 10) Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap status gizi pada remaja, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrio terhadap siswa SMA yang mana didapatkan bahwa adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan *P-value* 0,021 ($P > 0,005$).⁽¹⁾

Selain pengetahuan gizi yang berpengaruh dalam kebiasaan pemilihan makanan yang berakibat pada status gizi, praktik pola hidup sehat yang berprinsip pada 4 pilar gizi seimbang, yaitu kebiasaan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktifitas fisik, serta pemantauan berat badan normal secara teratur juga dapat mencegah terjadinya kekurangan atau kelebihan gizi pada remaja.⁽¹¹⁾ Begitupun dengan sosial ekonomi pada remaja yang terlihat dari jumlah uang saku yang dimiliki juga berpengaruh terhadap pemilihan makanan pada remaja. Uang saku pada remaja digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan, salah satunya untuk membeli jajanan.⁽¹²⁾

Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang terhadap remaja SMA/SMK/MA Sederajat didapatkan bahwa status gizi remaja yang paling bermasalah terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sangat kurus 50,5%, kurus 19,3%, gemuk 20,3%, dan obesitas 0,8%.⁽⁸⁾

SMK Negeri 2 Kota Padang merupakan salah satu sekolah yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan pada bulan Agustus 2019 oleh Puskesmas Andalas di SMK Negeri 2 Kota Padang didapatkan prevalensi status gizi yang bermasalah pada kelas 1 yaitu sangat kurus 2,11%, kurus 8,47%, dan gemuk 7,76%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi

status gizi yang bermasalah di SMK Negeri 2 Kota Padang pada siswa kelas 1 lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi nasional dan Kota Padang. Kemudian jika dibandingkan sekolah lain, salah satunya yaitu SMK Negeri 6 Kota Padang, yang mana masih dalam satu wilayah kerja Puskesmas Andalas memiliki prevalensi status gizi siswa kelas 1 SMK Negeri 6 Kota Padang lebih rendah jika dibandingkan dengan prevalensi status gizi siswa SMK Negeri 2 Kota Padang yaitu sangat kurus 1,7%, kurus 7,03%, dan gemuk 4,02%.⁽⁸⁾

Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap 10 siswa SMK Negeri 2 Padang, 4 dari 6 siswa yang memiliki status gizi tidak normal tidak melakukan praktik gizi seimbang yang baik serta memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup rendah. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Kota Padang.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Kota Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.

2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.
3. Mengetahui distribusi frekuensi praktik gizi seimbang pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.
4. Mengetahui distribusi frekuensi uang saku pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.
5. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.
6. Mengetahui hubungan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.
7. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang setelah dikontrol dengan variabel *confounding* uang saku dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Untuk media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama kuliah dan juga sebagai media untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti terutama mengenai hubungan pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Kota Padang.

1.4.2 Bagi Sekolah

Sebagai masukan kepada sekolah yang akan diteliti untuk meningkatkan kesadaran kepada para siswa agar dapat lebih memperhatikan praktik gizi seimbang yaitu kebiasaan konsumsi makan makanan beragam, aktifitas fisik, pola hidup bersih, serta pemantauan berat badan normal.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah dilakukan di SMK Negeri 2 Kota Padang. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Januari sampai bulan November pada tahun 2020 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Kota Padang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* dan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak sederhana atau *simple random sampling*.

