

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia akan melewati proses pertumbuhan dan perkembangan dari waktu ke waktu. Tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada manusia akan terjadi mulai dari dalam kandungan, anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia (lanjut usia). Pertumbuhan pada manusia ditandai dengan bertambahnya ukuran dan tinggi tubuh pada setiap manusia, sedangkan pada perkembangan ditandai dengan bertambahnya kemampuan fisik, dan organ pada manusia. Secara singkat dapat diartikan jika terjadi pertumbuhan dan perkembangan dapat ditandai dengan perubahan fisik, kemampuan berpikir, motorik, emosi hingga sosial (Sudirjo, *et.al*, 2018).

Pada masa pertumbuhan manusia, masa paling penting adalah masa anak-anak dan remaja. Dikarenakan pada masa anak-anak kisaran usia 5 sampai 6 tahun, anak mulai mempelajari hal-hal baru yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan, pada anak-anak usia 6 sampai 11 tahun, anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ditandainya dengan anak mulai aktif dalam berbagai bidang, dan perubahan fisik yang mulai signifikan. Masa remaja sendiri merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik dan diikuti peralihan emosi yang masih sangat tidak stabil dan rentan mengalami masalah gizi serta, rentan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular (Jayanti, *et.al*, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI (Perkemenkes RI) nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun. Remaja pada usia 10 sampai 18 tahun merupakan masa transisi dari masa anak – anak menuju dewasa serta memiliki perkembangan fisik, psikososial, dan kognitif yang sangat intens.

Remaja pada kelompok usia 10 sampai 18 tahun, memiliki beberapa masalah kesehatan terutama pada masalah gizi. Permasalahan gizi yang terjadi memiliki kesamaan dengan masalah gizi anak - anak dan orang dewasa pada beberapa dimensi perubahan pubertas. Gizi buruk adalah salah satu masalah yang mengakibatkan perlambatan atau suatu kegagalan dalam mencapai pertumbuhan yang maksimal (Bhargava. *et al*, 2020). Di uni eropa, 1 dari 8 anak mengalami permasalahan dengan status gizi, serta di negara austria literatur yang menunjukkan tentang pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada anak sangat berpengaruh pada pertumbuhan remaja, dan faktor yang mendukung dari pengetahuan gizi tersebut bisa saja dari berbagai faktor, mulai dari faktor psikologi, keluarga dan lingkungan (Egg. *et al*, 2020).

Berdasarkan dari hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018, prevalensi status gizi remaja Indonesia usia 13 – 15 tahun terdapat 8,7% remaja dengan kondisi kurus dan sangat kurus dan prevalensi remaja dengan berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13 – 15 tahun. Sedangkan, pada remaja usia 16 – 18 tahun memiliki prevalensi remaja kurus sebesar 1,4% dan

6,7% sangat kurus. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16 -18 tahun sebesar 9,5% dan 4,0% prevalensi obesitas. (Riskesdas,2018).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi seimbang yang dapat mempengaruhi konsumsi makan. Pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi merupakan bekal pada remaja sebagaimana seorang remaja dalam memilih makanan yang sehat dan dapat mengerti makanan yang berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Semakin tinggi pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi seseorang mengenai gizi maka diharapkan semakin baik pula keadaan status gizinya. Dengan adanya pendidikan, hal ini diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi, karena bisa saja remaja tersebut rajin mendengarkan informasi serta penyuluhan gizi sehingga menuntut kemungkinan pengetahuan gizinya menjadi lebih baik. Pengetahuan ini juga yang akan menentukan status gizi serta perilaku dalam menentukan makanan (Mutmainnah. *et al*, 2013).

Dikarenakan pada masa remaja umumnya, lebih sering mengonsumsi makan yang kurang bergizi seperti, coklat, gorengan, permen dan makanan ringan. Pada usia ini juga, remaja lebih tertarik untuk makan di luar rumah bersama teman sebaya daripada makan di rumah bersama orang tua, akibat mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan gizi pada makanan, sehingga dapat ditemukan masalah gizi seperti gizi kurang (kurus) dan gizi lebih (obesitas), (Mardalena, 2017).

Berdasarkan permasalahan di atas, pelajar remaja dipilih karena adanya perhatian dan penanganan untuk mengevaluasi hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Dikarenakan, remaja merupakan usia yang akan mengalami peralihan ke usia dewasa, dan sangat penting untuk memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja .

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Akademis

Menambah informasi dan dasar penelitian lebih lanjut hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.

1.4.2 Klinis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan KIE mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja sebagai pertimbangan dalam mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja.

1.4.3 Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan kepada orang tua, sekolah, sekaligus masyarakat untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan gizi pada remaja karena dapat berpengaruh pada masalah gizi remaja.

