

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa kritis bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik. Pola makan seimbang sangat penting bagi kesehatan secara keseluruhan selama tahap ini. Remaja yang memahami gizi seimbang cenderung mempertahankan pola makan sehat, yang akan meningkatkan status gizi dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Berdasarkan usia, terdapat tiga tahap masa remaja: remaja awal (10–13 tahun), remaja pertengahan (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–20 tahun). Sekitar usia 12 tahun, anak perempuan mencapai puncak pertumbuhan fisiknya, dan sekitar usia 14 tahun, anak laki-laki juga mencapai puncaknya.

Kesehatan remaja dapat dievaluasi dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) yang sesuai usia untuk menentukan status gizi normal. Remaja berusia 13-15 tahun memiliki 1,9% berat badan sangat kurang, 6,8% berat badan kurang, 75,3% berat badan normal, 11,2% berat badan lebih, dan 4,8% obesitas, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Sebanyak 1,4% remaja berusia 16-18 tahun memiliki berat badan sangat kurang, 6,7% berat badan kurang, 78,3% berat badan normal, 9,5% berat badan lebih, dan 4% obesitas (Latifah Rahman Nurfazriah, 2023).

Mengonsumsi nutrisi yang tepat dalam jumlah dan variasi yang tepat sesuai kebutuhan tubuh dikenal sebagai nutrisi seimbang, sambil mematuhi prinsip-prinsip seperti keragaman makanan, olahraga rutin, kebiasaan hidup higienis, serta pelacakan berat badan yang konsisten untuk menjaga kondisi berat badan yang optimal dan menghindari gangguan gizi. Inti dari prinsip ini adalah serangkaian langkah untuk mencapai keseimbangan antara nutrisi yang masuk ke tubuh dan yang digunakan, disertai dengan pemantauan berat badan yang konsisten. Keempat fondasi utamanya mencakup konsumsi makanan yang bervariasi, menanamkan pola hidup sehat dan bersih, menjalankan

aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga serta mengontrol berat badan agar tetap normal (Inma Yunita Setyorini, 2018)

Pemahaman remaja tentang gizi berperan penting dalam menentukan sikap dan perilaku mereka saat memilih makanan yang dikonsumsi. Pemahaman ini memengaruhi kesadaran mereka akan manfaat gizi dari makan. Remaja dapat mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat akibat pemahaman yang kurang dan praktik gizi yang buruk, tercermin dari kecenderungan mereka sering mengonsumsi makanan kurang bergizi (Latifah Rahman Nurfazriah, 2023).

Pengetahuan gizi di kalangan remaja akan mempengaruhi cara pandang dan tindakan mereka saat memutuskan makanan apa yang hendak dikonsumsi. Tingkatan pengetahuan seseorang membentuk pemahaman tentang nilai gizi yang ada dalam makanan yang mereka makan. Kurangnya pemahaman dan kebiasaan gizi pada remaja dapat menyebabkan perubahan dalam pola makan sehari-hari. Hal ini tercermin secara nyata melalui kecenderungan mereka untuk sering memilih makanan yang tidak bergizi. (Almania Ningrum, 2022)

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan mencakup aspek internal dan eksternal. Di antara faktor eksternal tersebut, pengaruh dari teman sebaya sering kali timbul akibat emosi, yang mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan lebih banyak ketika sedang bergelora secara emosional. Selain itu, pengetahuan juga berperan sebagai faktor utama; perilaku makan yang tidak baik disebabkan oleh kurangnya pemahaman remaja dalam menentukan pilihan makanan yang kaya gizi. (Almania Ningrum, 2022)

Penelitian oleh Puji dkk. (2012) mengungkapkan bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan gizi yang tergolong rendah, yakni sebesar 50,7%, sementara perilaku responden dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang berada pada kategori kurang optimal dengan persentase 52,0%. Sementara itu, studi Putri dkk. (2012) terhadap siswa SMA 1 Tarutung menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan

rendah umumnya menunjukkan pola makan yang tidak bervariasi, mencapai 53,3%. Selain itu, penelitian di Makassar mengindikasikan bahwa 43,4% remaja belum menerapkan prinsip gizi seimbang secara efektif (Nuryani, 2019)

Enam orang (60%) masih kurang pemahamannya tentang gizi seimbang, berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada sepuluh orang siswa pada tanggal 2 Desember 2024 oleh peneliti di SMP Swasta Sinar Harapan. Hal ini kemungkinan disebabkan belum adanya penyuluhan atau penelitian sebelumnya terkait topik gizi dan kesehatan di sekolah tersebut.

Berdasarkan temuan awal ini, peneliti kemudian melaksanakan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan Remaja di SMP Swasta Sinar Harapan Beringin”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengetahuan gizi seimbang dan pola makan pada remaja SMP ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang pengetahuan remaja sekolah menengah pertama tentang gizi seimbang dan kebiasaan makan, sekaligus menilai bagaimana pemahaman gizi memengaruhi kebiasaan makan yang sehat dan seimbang.

2. Tujuan khusus

1. Dengan menggunakan survei dan kuesioner, jelaskan pemahaman siswa SMP tentang gizi seimbang.
2. Jelaskan kebiasaan makan, jenis makanan, serta pilihan makanan sehat dan tidak sehat pada remaja.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan kemampuan dalam mengumpulkan data, menganalisis temuan, menarik kesimpulan, serta memperluas wawasan peneliti.

2. Bagi Responden

Tujuan dari peningkatan pengetahuan adalah untuk menumbuhkan kesadaran remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan kebiasaan makan sehat sehari-hari, sekaligus menyediakan informasi yang berguna agar mereka dapat memilih makanan yang lebih sehat.

3. Bagi Sekolah

Memberikan peningkatan kesadaran dan edukasi gizi dilingkungan sekolah dan dasar untuk pengembangan program Kesehatan pada sekolah.