

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase perubahan cepat dalam pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, perilaku sosial, perkembangan psikososial, dan perkembangan emosional, sesuai dengan kematangan biologis dan sosial (Anggraini, 2025). Masa remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai periode usia 10 hingga 19 tahun. Periode ini juga disebut tahap pelestarian, yang ditandai dengan banyak perubahan termasuk massa otot yang lebih tinggi, peningkatan lemak tubuh, perubahan hormonal (pertumbuhan pesat), yang membutuhkan tuntutan diet yang lebih besar dan memerlukan perawatan (Prasetyani dan Ludong, 2023).

Kekhawatiran mereka terhadap kesulitan gizi pada masa remaja disebabkan oleh dampaknya terhadap kesehatan di masa depan. Selama usia pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ini, kebutuhan diet yang tepat harus dipenuhi tetapi seringkali tidak diberikan secara seimbang (Wijaya dkk., 2024). Ini adalah masalah yang meluas di negara-negara berkembang seperti Indonesia, yang memiliki masalah gizi baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Malnutrisi memengaruhi perkembangan fisik dan IQ karena asupan nutrisi yang tidak mencukupi. Namun, kelebihan gizi (obesitas) disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori, seperti makanan cepat saji (junk food), dan kurangnya olahraga (Papotot, Rompies, dan Salendu, 2021).

Temuan Survei Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) 2018 (2019) menunjukkan bahwa prevalensi gizi pada remaja usia 16-18 tahun adalah 9,5% kelebihan berat badan, 8,8% kekurangan berat badan, 4% obesitas, dan 1,4% sangat kekurangan berat badan. Temuan Riskesdas 2018 di Provinsi Bali menunjukkan bahwa prevalensi gizi remaja usia 16-18 tahun adalah kelebihan berat badan 11,86%, obesitas 5,59%, kekurangan berat badan 5,09%, dan sangat kekurangan berat badan 0,9%. Temuan mengenai status gizi remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Badung menunjukkan bahwa status gizinya adalah 16,10% kelebihan berat badan, 4,50% obesitas, 2,96% kekurangan berat badan, dan 0,58% sangat kekurangan berat badan (Purba dkk., 2024).

Kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak teratur merupakan salah satu penyebab kesulitan gizi pada remaja. Pola konsumsi makanan di kalangan remaja sedang berubah, dengan banyak remaja mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak memiliki nilai gizi tinggi dan mengandung aditif makanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja adalah kesadaran tentang nutrisi seimbang dan camilan sehat (Dilla Salsabilla S. *et al.*, 2025).

Salah satu landasan dalam memilih camilan bergizi adalah memahami nutrisi seimbang. Pengendalian porsi yang tepat dan pengetahuan tentang makanan apa yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi (termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) sangatlah penting. Kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh sikap dan perilaku mereka dalam memilih camilan dan makanan yang seimbang dan bergizi, sehingga pemahaman ini sangat penting (Kulsumi dkk., 2019).

Khususnya di kalangan remaja, camilan menempati peringkat tinggi dalam daftar makanan yang paling banyak dikonsumsi. Sulistyadewi dan Ravi (2020) menemukan bahwa remaja mungkin lebih cenderung mengonsumsi makanan gorengan, minuman manis, dan camilan asin karena banyaknya pilihan camilan. Alih-alih memikirkan nilai gizi makanan, remaja akan memilihnya berdasarkan kesukaan pribadi (Kulsumi dkk., 2019).

Memilih camilan bergizi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi, namun memilih camilan yang buruk dipengaruhi oleh preferensi pribadi, kurangnya pengawasan orang dewasa, dan ketidaktahuan. Siswa membeli dan mengonsumsi makanan, minuman, dan camilan saat berada di sekolah. Mereka membeli camilan tidak sehat karena iklan yang menarik dan tekanan teman sebaya, yang dapat menyebabkan kerusakan gigi, keracunan, dan masalah kesehatan utama seperti penyakit ginjal, kanker, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit jantung koroner (Harahap, Lestari, dan Manggabarani, 2020). Untuk mempromosikan camilan sehat, aman, dan kaya nutrisi di kalangan remaja, penting bagi mereka untuk memiliki informasi tentang nutrisi (Kulsum, Nasriyah, dan Trisanti, 2021).

Tamara dan Febriantika (2023) menemukan bahwa dari 51 siswa yang disurvei di Sekolah Menengah Pertama Methodist di Tanjung Morawa, sebagian

besar (82,4%) memilih camilan tidak sehat. Studi ini menggunakan pendekatan sampel sistematis (Tamara dan Febriantika, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Helen dkk. (2025), siswa di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan secara umum memiliki pemahaman yang rendah (44,4%) dan memadai (30,6%) tentang nutrisi seimbang, dengan hanya 25,0% yang menunjukkan pengetahuan tinggi. Kebiasaan makan remaja dan jenis camilan yang mereka pilih sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman nutrisi mereka (Helen, 2025).

Di antara 104 remaja yang disurvei dari Mas AL-Manar Medan, 78 memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya diet sehat, sedangkan 26 memiliki pemahaman yang buruk. Istilah "nutrisi seimbang," artinya, empat prinsipnya, dan keuntungan dari diet yang beragam adalah konsep-konsep yang gagal dipahami oleh sebagian siswa. Dari jumlah total siswa, 82 memiliki kesadaran yang kuat tentang camilan sehat, sedangkan 22 memiliki pemahaman yang rendah. Meskipun telah diberikan instruksi berulang kali, beberapa siswa bingung tentang apa yang termasuk camilan sehat, bagaimana mengidentifikasinya, berapa banyak kalori yang terkandung di dalamnya, dan apakah camilan tersebut menimbulkan risiko kesehatan atau tidak. Pada saat yang sama, 79 (76,0%) remaja menilai makanan bergizi yang mereka pilih sebagai tidak sehat. Tampaknya tidak semua remaja sepenuhnya menerapkan pengetahuan mereka saat memilih makanan. Minuman, makanan gorengan, saus, makanan dengan bau tidak sedap, dan camilan yang tinggi gula, lemak, dan garam masih menjadi camilan yang dipilih sebagian remaja berdasarkan warnanya yang menarik. Selain itu, mereka membeli camilan murah dari iklan media sosial tanpa memikirkan kandungan nutrisi atau keamanan makanan tersebut. Juga, beberapa anak muda saat ini masih belum memahami bahwa senyawa berbahaya seperti boraks dan formaldehida mungkin terdapat dalam makanan.

Sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang kuat tentang nutrisi seimbang dan manfaat camilan sehat, tetapi pengetahuan ini tidak selalu diterjemahkan menjadi pilihan camilan yang bijak. Masih terdapat siswa dengan pemilihan jajanan sehat yang tidak baik. Oleh karena itu, penelitian merasa tertarik untuk meneliti mengenai “gambaran pengetahuan gizi seimbang dan jajanan sehat serta pemilihan jajanan sehat di Mas AL-Manar Medan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan jajanan sehat serta pemilihan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan jajanan sehat serta pemilihan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Mas AL-Manar Medan.
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan.
- c. Mengidentifikasi gambaran pemilihan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan.
- d. Menilai keterkaitan pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan.
- e. Menilai keterkaitan pengetahuan jajanan sehat dengan pemilihan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memperoleh informasi tentang nutrisi seimbang dan camilan sehat sangat penting untuk membuat pilihan camilan yang tepat, dan mengembangkan kemampuan riset, meningkatkan wawasan, serta memperluas kemampuan kognitif adalah bagian dari proses ini.

2. Bagi Remaja

Sebagai informasi dan pemahaman mengenai pentingnya pengetahuan akan gizi seimbang dan jajanan sehat dalam pemilihan jajanan sehat mengenai pentingnya memilih jajanan bergizi, sehingga dapat lebih peduli dan berhati-hati dalam pemilihan jajanan.

3. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan informasi dan masukan tambahan mengenai pengetahuan gizi seimbang dan jajanan sehat dengan pemilihan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan.