

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa *adolesens* merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial dimana individu mengalami perubahan yang kognitif dan signifikan. Periode ini umumnya berlangsung antara usia 10-19 tahun dan merupakan fase pertumbuhan yang pesat. Pada masa ini terjadi perkembangan yang dinamakan pubertas yang berpengaruh terhadap perkembangan psikososialnya, sehingga perlu arahan maupun bimbingan dari orangtua, guru maupun teman sebaya. Oleh karena itu, masa remaja sudah dikategorikan kedalam masa usia reproduktif (Suryana *et al.*, 2022).

Permasalahan gizi pada remaja menjadi perhatian khusus dalam kesehatan masyarakat karena dapat mempengaruhi kualitas hidup jangka panjang. Permasalahan gizi pada remaja merujuk pada kondisi di mana asupan nutrisi yang diterima oleh remaja tidak seimbang atau tidak memadai, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Pada masa remaja, individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan gizi mereka meningkat (Wijaya *et al.*, 2024).

Masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) adalah ketika ada kombinasi kekurangan gizi dan kelebihan gizi dalam satu populasi. Ini adalah masalah umum di negara berkembang, termasuk Indonesia. Kekurangan Gizi, terjadi ketika remaja tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, terutama dalam hal vitamin dan mineral. Hal ini dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, seperti kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan. Sebaliknya, Kelebihan Gizi (*Obesitas*), ada juga remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas akibat konsumsi makanan tinggi kalori, seperti junk food, dan kurangnya aktivitas fisik (Purba, 2015).

Penyebab permasalahan gizi pada remaja merupakan masalah kompleks dan multifaktorial yang melibatkan berbagai aspek kehidupan.

Hal ini mencakup pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, pengaruh media sosial terhadap body image, dan keterbatasan akses makanan sehat karena faktor ekonomi. Ditambah dengan rendahnya pengetahuan gizi dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, kondisi ini semakin diperburuk oleh perilaku diet yang tidak tepat (Purba, 2015).

Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah pemahaman tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan yang memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Pengetahuan ini penting karena dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi mereka. Dengan pengetahuan yang baik tentang gizi, seseorang dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan seimbang, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mereka. (Mulyati, 2019).

Pengetahuan tentang gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemahaman tentang asupan makanan yang tepat, yang mencakup semua kelompok makanan yang diperlukan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, adalah penting, serta mengonsumsi makanan dalam porsi yang tepat. Peran orang tua dan pendidikan tentang makanan sehat sangat penting karena lingkungan sekitar anak, termasuk ketersediaan makanan sehat di rumah dan di sekolah, sangat mempengaruhi pilihan makanan mereka. Dengan memahami gizi seimbang, anak-anak dapat belajar membuat pilihan makanan yang lebih sehat. (Kulsumi, 2021).

Pemilihan makanan jajanan yang tidak sehat oleh anak dan remaja merupakan permasalahan kompleks yang dipengaruhi oleh preferensi rasa yang tidak tepat, kurangnya pengawasan, dan keterbatasan pengetahuan gizi. Dorongan dari teman sebaya dan iklan makanan yang menarik mendorong mereka mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi, yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan jangka panjang seperti obesitas, karies gigi, dan defisiensi zat gizi. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan edukasi komprehensif tentang pentingnya pemilihan

makanan sehat yang dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman generasi muda akan dampak konsumsi makanan terhadap kesehatan mereka (Harahap, Lestari and Manggabarani, 2020).

Menurut penelitian oleh Tamara dan Febriantika (2023) di SMP Methodist Tanjung Morawa, dengan teknik sampling sistematis yang melibatkan 51 siswa, diketahui bahwa mayoritas responden (82,4%) memiliki tindakan pemilihan makanan jajanan yang kurang baik. Berdasarkan penelitian ini, kelompok siswa dengan pengetahuan rendah tentang zat pengawet dan pewarna berbahaya cenderung memiliki tindakan yang kurang baik dalam pemilihan jajanan (89,7%), dibandingkan dengan siswa yang berpengetahuan baik (58,3%) (Tamara and Febriantika, 2023).

Berdasarkan penelitian (Veronica *et al.*, 2019) di SD Negeri 2 Way Urang terhadap 43 siswa/i menunjukkan hasil bahwa sebelum penyuluhan mayoritas siswa belum mengerti mengenai gizi seimbang namun setelah diberikan penyuluhan pengetahuan meningkat. Sebagian besar siswa sebesar (93,02%) memiliki pengetahuan baik setelah diberikan penyuluhan. Penelitian (Purwita *et al.*, 2018) di SMP Negeri 3 Abiansemai Kabupaten Badung menunjukkan bahwa sebanyak 95,12% remaja kurang mengonsumsi sayur dan sebanyak 56,10% cukup mengonsumsi buah. Sedangkan remaja yang berstatus gizi normal sebanyak 71,95%, kurus 3,66%, gemuk 14,63% dan obesitas 9,76%.

Berdasarkan hasil survey penelitian yang sudah dilakukan pada tanggal 14 Desember di MTSN 2 Deli Serdang. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang berada di pusat kota, dimana di sekitar sekolah banyak penjual makanan seperti, otak-otak, bakso bakar, telur gulung, mie ayam, pop ice, bakso kojek, cilor, sosis dan lain-lain. Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan dengan pemberian kuisioner pada 20 anak, terdapat 100% anak yang memiliki pengetahuan kurang terhadap pengetahuan gizi seimbang.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan makanan jajanan pada remaja putri di MTSN 2 Deli Serdang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan makanan jajanan pada remaja putri MTSN 2 Deli Serdang

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di MTSN 2 Deli Serdang
- b. Menilai pengetahuan pemilihan makanan jajanan pada remaja putri di MTSN 2 Deli Serdang

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Remaja Putri**

Menambah pengetahuan remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang dan pengetahuan dalam pemilihan makanan jajanan, sehingga remaja putri lebih peduli dan berhati-hati dalam pemilihan makanan jajanan yang sehat.

### **2. Bagi Sekolah**

Memberikan informasi tambahan mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan pengetahuan pemilihan makanan jajanan pada remaja putri, serta membantu sekolah menciptakan lingkungan yang sehat dan mendidik dalam hal pengawasan kantin.