

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi mempunyai peranan besar dalam kehidupan semua orang. setiap orang membutuhkan gizi yang sama, namun dengan jumlah yang berbeda. gizi yang diperoleh dari makanan sangat dibutuhkan untuk kehidupan yang sehat. kebutuhan gizi berubah-ubah sepanjang kehidupan setiap orang, berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Salah satu masalah gizi yang muncul adalah adanya ketidak seimbangan asupan makanan, kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya masalah gizi di masyarakat (Ponda, 2022).

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi merupakan salah satu indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari, selain itu juga sebagai bentuk ekspresi dari kondisi keseimbangan yang dipresentasikan dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi remaja merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pengaruhnya besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein (Aulia, 2021)

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak

menular (PTM) terkait gizi maka pola makan pada anak remaja perlu ditingkatkan mengonsumsi makanan seimbang (Atasasih, 2022).

Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus. Masalah gizi pada remaja yang sering terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya masalah gizi dewasa. Di Indonesia masalah kecukupan gizi khususnya pada anak usia sekolah masi banyak ditemukan. Pendidikan gizi seimbang pada anak usia sekolah dengan melibatkan keluarga terutama peran ibu dimana sebagian besar keluarga di Indonesia ibu mempunyai peran sangat besar dalam ketersediaan makanan untuk anaknya.pendidikan atau promosi kesehatan adalah pendekatan edukatif untuk mengasikkan peruubahan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Harapan dari upaya ini agar anak sekolah dapat memahami pentingnya makanan bergizi (Atasasih, 2022).

Isi piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari hari yang di buat oleh pemerintah. Dalam kampanye isi piringku, kementerian kesehatan juga mensosialisasikan 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan beraneka ragam, pentingnya pola hidup aktif berolahraga, menerapkan pola hidup bersih, sehat, dan menjaga berat badan ideal. Panduan isi piringku membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang yaitu, 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% dibagi menjadi 2 yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein baik protein hewani maupun 1 nabati, dan bagian lainnya untuk karbohidrat. Gizi yang seimbang untuk semua kelompok saat ini berdasar pada 4 pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan ideal dan pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Selai keempat pilar tersebut pemerintah juga mengeluarkan slogan dan visual terbaru untuk memahamkan masyarakat dengan bentuk gizi seimbang yang baru. Slogan tersebut

adalah tumpeng gizi seimbang dan piring makanku atau isi piringku (Utari et al., 2022).

Kementerian kesehatan dengan gerakan masyarakat sehat telah merencanakan suatu program untuk mengatasi masalah gizi pada anak remaja dengan program “Isi piringku” merupakan program pemberian gizi seimbang terutama pada usia anak sekolah. Isi piringku adalah cara pemberian susunan makanan untuk sekali makan meliputi bahan makanan karbohidrat, protein hewani dan nabati sayuran serta buah yang rutin diberikan pada anak remaja. Di Indonesia masalah kecukupan gizi khususnya pada anak usia sekolah masi banyak ditemukan. Pendidikan gizi seimbang pada anak usia sekolah dengan melibatkan keluarga terutama peran ibu dimana sebagian besar keluarga di Indonesia ibu mempunyai peran sangat besar dalam ketersediaan makanan untuk anaknya.pendidikan atau promosi kesehatan adalah pendekatan edukatif untuk mengasilkkan peruubahan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Harapan dari upaya ini agar anak sekolah dapat memahami pentingnya makanan bergizi. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah status gizi tersebut yaitu dengan mengkampanyekan isi piringku. Isi piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari hari yang yang bergizi seimbang (Darni, 2020). salah satu informasi penting yang perlu disampaikan adalah siswa diberikan edukasi terkait “isi piringku” dimana seseorang harus tetap memperhatikan asuoan pors makan supaya kebutuhan tetap terpenuhi dan tidak akan menimbulkan masalah kesehatan khususnya masalah gizi pada remaja (Kusumawardani et al., 2022).

Dari hasil survey lokasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 november 2023 di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa,dari 10 siswa yang diuji pengetahuannya melalui kuesioner terdapat 3 siswa yang memiliki nilai dengan kategori cukup dan 7 siswa yang memiliki nilai dengan kategori kurang.

Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran pengetahuan tentang isi piringku pada anak remaja di smp negeri 3 tanjung morawa

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan tentang “ isi piringku” pada anak remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang “ isi piringku” pada anak remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan anak tentang isi piringku di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa
- b. Mendeskripsikan pengetahuan anak tentang isi piringku di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan mendapatkan pengalaman langsung dalam menerapkan mengenai isi piringku dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya

2. Manfaat bagi remaja

Memberikan pengetahuan kepada anak remaja mengenai informasi tentang isi piringku dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari.

3. Manfaat bagi akademik

Setelah mengetahui gambaran tentang isi piringku akan menjadi informasi bagi mahasiswa jurusan gizi untuk dapat memberikan penyuluhan.