

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan yang cepat selama masa remaja membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak. Gizi buruk maupun gizi berlebih merupakan masalah bagi remaja Indonesia. Masalah gizi, yang mencakup gizi buruk maupun gizi berlebih, mengganggu pertumbuhan ekonomi negara dan menghambat upaya untuk memenuhi tujuan pembangunan. Selain itu, peran gender dapat dipertanyakan, diubah, atau diperkuat selama masa remaja. Lintasan kehidupan remaja perempuan dan laki-laki dibentuk oleh konvensi sosial dan gender, yang juga memberikan peluang dan melindungi mereka dari potensi ancaman. (UNICEF, 2018a).

Pola makan yang seimbang penting bagi kesehatan gizi remaja karena mereka merupakan sumber daya yang berharga bagi negara dalam hal menghasilkan generasi yang berkualitas (Herman et al., 2019). Remaja (usia 10–18 tahun) sering kali lebih rentan terhadap masalah pola makan karena berbagai perubahan hormonal yang menyertai masa pubertas dan memengaruhi perubahan fisik. Masalah gizi yang memengaruhi remaja memerlukan perhatian khusus karena dapat memengaruhi masa dewasa dan berdampak signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh. (Rahayu dkk., 2022).

Berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dapat digunakan untuk menentukan status gizi seseorang, yaitu ukuran kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi (Khairani et al., 2021). Remaja termasuk kelompok yang paling rentan terhadap masalah gizi seperti kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Status gizi seseorang akan menentukan masalah gizi yang timbul pada dirinya. Setiap kelompok usia berisiko mengalami masalah gizi kompleks yang memerlukan perhatian karena dapat terjadi pada siklus apa pun. (Muchtar dkk., 2022)..

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa pada remaja Indonesia usia 13-15 tahun, prevalensi kurus sebesar 11,1%, dengan rincian 3,3% sangat

kurus dan 7,8% kurus. Sebaliknya, prevalensi obesitas sebesar 10,8%, dengan rincian 2,5% sangat gemuk dan 8,3% obesitas. Pada tahun 2018 terjadi penurunan prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun, dengan rincian 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus, dan 16% obesitas dengan rincian 11,2% obesitas dan 4,8% sangat gemuk (Obesitas). Di Sumatera Utara, penduduk sangat kurus sebesar 1,6%, sedangkan penduduk kurus sebesar 5,7%. Sebaliknya, prevalensi obesitas di wilayah tersebut sebesar 17,7%, dengan 12,9% orang mengalami obesitas dan 4,8% orang sangat gemuk (Obesitas).

Bagi manusia, energi merupakan sumber daya vital untuk memulai metabolisme dasar, melakukan aktivitas sehari-hari, tumbuh, dan mengembangkan kemampuan seksual. Cadangan energi sangat penting bagi tubuh; jika terkuras terlalu cepat, dapat menyebabkan kebutaan dan masalah kesehatan lainnya. (Kahairani dan rekan, 2021).

Informasi mengenai sumber pangan dan zat gizi disebut sebagai pengetahuan gizi. Pangan yang baik dipilih sebagai kriteria untuk menilai pangan yang dikonsumsi masyarakat, yaitu pangan yang aman dikonsumsi dalam arti tidak menyebarkan penyakit dan diolah dengan benar. Untuk mencegah hilangnya zat gizi pada pangan, menurut kepercayaan saat ini, konsumsi pangan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuannya, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kondisi gizinya (Lestari, 2020). Pengetahuan dipengaruhi oleh sejumlah variabel, seperti variabel budaya, kesehatan, sosial, dan ekonomi. (Perintis Padang, 2018; Putra N. G.).

Dari 10 sampel yang telah dinilai, 3 orang mengalami kesulitan gizi (2 kelebihan berat badan dan 1 berstatus kurang gizi), sementara 7 orang berstatus gizi normal, menurut studi awal yang dilaksanakan oleh para peneliti di SMP N 1 Galang. Enam dari sepuluh murid memiliki informasi yang kurang, menurut kuesioner yang digunakan untuk menguji pengetahuan.

Peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui berdasarkan uraian di atas. "Gambaran Status Gizi dan Pengetahuan tentang Asupan

Energi pada Remaja di SMP Negeri 1 Galang “ Karena status gizi dan pengetahuan remaja SMP Negeri 1 Galang belum pernah diteliti.

B. Rumusan Masalah

Kondisi Pemahaman Asupan energi siswa remaja SMP N 1 Galang

C. Tujuan

1. Tujuan Khusus

1. Mengevaluasi kondisi gizi remaja di SMP Negeri 1 Galang
2. Mengukur kesadaran remaja di SMP Negeri 1 Galang terhadap asupan karbohidrat
3. Mengukur kesadaran remaja di SMP Negeri 1 Galang terhadap asupan protein
4. Mengukur pemahaman remaja di SMP Negeri 1 Galang terhadap konsumsi lemak

2. Tujuan umum

Untuk mengetahui kesehatan gizi dan tingkat kesadaran remaja terhadap konsumsi energi di SMP Negeri 1 Galang.

D. Manfaat

a. Bagi Institusi

Untuk mendukung organisasi dan lingkungan itu sendiri dalam penelitian berkelanjutan mereka untuk memajukan pemahaman ilmiah di bidang gizi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan “Gambaran status gizi dan pengetahuan tentang asupan energi pada remaja di SMP Negeri 1 Galang”.

b. Bagi penulis

Mengembangkan pengalaman dan ilmu tentang cara melakukan penelitian di bidang gizi dan Kesehatan khususnya tentang “gambaran status gizi dan pengetahuan tentang asupan energi pada remaja SMP Negeri 1 Galang”.

c. Bagi Masyarakat

Program untuk mengatasi masalah kesehatan diharapkan direncanakan menggunakan informasi dan analisis dari penelitian ini sebagai bukti ilmiah mengenai “Gambaran status gizi dan pengetahuan tentang asupan energi pada remaja SMP Negeri 1 Galang”.