

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Lonjakan tinggi dan berat badan yang signifikan menjadi salah satu ciri utama perubahan fisik pada usia ini (Nur Frisda et al., 2022). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu dengan rentang usia 10–18 tahun. Namun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja mencakup 10–24 tahun dengan syarat belum menikah.

Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan (overweight) di Sumatera Utara mencapai 2,3%, sementara kekurangan berat badan (underweight) sebesar 15,8%. Di Kabupaten Deli Serdang, angka overweight tercatat sebesar 1,6%, sedangkan underweight mencapai 15%.

Indonesia, seperti banyak negara berkembang lainnya, menghadapi tiga beban utama masalah gizi (triple burden): stunting, wasting, obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Jika masalah ini terus berlanjut, dampaknya dapat meningkatkan risiko penyakit, terutama penyakit tidak menular (Murdiningrum & Handayani, 2021).

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Selama masa ini, banyak masalah kesehatan dan gizi yang berpengaruh negatif terhadap mereka, sehingga status gizi remaja cenderung kurang atau justru berlebihan (obesitas). Hal ini sering kali disebabkan oleh perilaku konsumsi yang tidak seimbang, di mana asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kekurangan energi dan protein dapat berdampak pada tubuh, seperti obesitas, kekurangan energi kronik (KEK), dan anemia. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi bagi remaja perlu mendapat perhatian khusus, terutama bagi remaja yang aktif berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya (Hafiza et al., 2021).

Masalah gizi pada remaja dapat diatasi dengan menerapkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS adalah panduan untuk menyusun pola makan sehari-hari yang mengandung gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Pedoman ini juga menekankan pentingnya variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan menjaga berat badan ideal. Konsumsi makanan bergizi yang seimbang dapat memengaruhi status gizi secara positif (Handayani, 2018).

Gizi seimbang merujuk pada pola makan harian yang memenuhi kebutuhan tubuh dengan memperhatikan variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan hidup, dan pemantauan berat badan secara rutin. Tujuannya adalah menjaga berat badan ideal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pengetahuan tentang gizi seimbang mencakup kemampuan memilih makanan bergizi dan keterampilan menentukan jajanan yang sehat. Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang sangat memengaruhi pola konsumsi dan pemilihan makanan yang sehat dan beragam. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan masalah gizi serta perubahan pola makan yang tidak sehat, terutama pada masa remaja. Sikap seseorang terhadap makanan seimbang juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Sikap ini pada akhirnya membentuk perilaku dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi (Indarjo, 2021).

Berdasarkan survei lapangan yang dilakukan pada 10 November 2023 di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa, peneliti menemukan bahwa dari 10 siswa yang diuji melalui kuesioner, hanya 2 siswa yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup, sementara 8 siswa lainnya berada dalam kategori kurang. Selain itu, dari hasil recall, 3 siswa tidak sarapan pagi dan tidak mengonsumsi sayuran saat makan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa tergolong rendah.

Atas dasar temuan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan

penelitian dengan judul "Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan dan sikap remaja tentang PUGS di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja tentang PUGS di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan remaja tentang PUGS di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa
- b. Menilai sikap remaja tentang PUGS di SMP Negeri 3 Tanjung Moraw

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman peneliti dalam penulisan karya tulis ilmiah.

2. Bagi Anak Remaja

Bagi anak remaja yang menjadi sampel, penelitian ini dapat menambah wawasan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang.

3. Bagi Institusi Terkait

Bagi institusi terkait, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang.