

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Selain itu, anemia juga menjadi permasalahan lain remaja akibat asupan gizi yang tidak sesuai. Remaja memiliki rasa ingin diterima oleh teman sebaya dan keinginan untuk menarik lawan jenis. Berdasarkan hal tersebut remaja mulai menjaga penampilan dengan cara diet. Tentu saja hal ini berpengaruh terhadap perilaku makan mereka. Banyak remaja yang sangat membatasi pola makan karena takut gemuk. Selain itu, ada pula remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang rendah gizi, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan tidak sarapan pagi, dan malas minum air putih (Sianturi, 2015).

Menurut WHO tahun 2016, 1 dari 10 anak sekolah mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta anak yang menderita obesitas. Diperkirakan 2-3 persennya berusia 5-17 tahun. Permasalahan gizi di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa

8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 September 2019 di SMKN 11 Malang, dengan dilakukannya wawancara di dapatkan hasil bahwa dari 11 responden adalah 5 siswa mengatakan selalu sarapan pagi dan 6 siswa mengatakan tidak pernah sarapan pagi karena malas, dengan frekuensi makan 5 siswa mengatakan makan satu kali sehari, 2 siswa mengatakan makan dua kali sehari dan 4 siswa mengatakan makan tiga kali sehari. Dengan frekuensi minum 6 siswa mengatakan rutin minum air putih delapan gelas per hari dan 5 siswa mengatakan minum air putih kurang dari delapan gelas per hari. Hasil penghitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang digunakan untuk melihat status gizi pada 11 siswa didapatkan hasil bahwa terdapat 1 siswa dengan status gizi sangat gemuk (obesitas), kemudian 3 siswa mempunyai status gizi gemuk, 4 siswa mempunyai status gizi normal dan 3 siswa dengan status gizi kurang dari normal (kurus).

Menurut Adriani (2012) masalah gizi pada remaja terjadi dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, kebiasaan makan yang buruk, lingkungan sekolah yang tidak menyediakan makanan yang cukup gizi dan faktor psikologis seperti ingin diterima oleh teman sebaya. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan

pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja menurut Soekirman (2014) akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan, sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhan (Permaesih, 2016). Oleh sebab itu sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri dan identitas dengan cara mencontoh perilaku seseorang yang menjadi panutan untuk mereka.

Dalam upaya menangani pemenuhan gizi seimbang pada remaja sangatlah dibutuhkan, namun yang menjadi permasalahannya adalah, dilahan peneliti menemukan fenomena adanya perilaku penyimpangan pada remaja dalam pemenuhan gizi seimbang seperti, kebiasaan makan yang tidak teratur ataupun seringnya remaja meninggalkan sarapan. Perilaku penyimpangan pemenuhan gizi seimbang pada remaja dapat dicegah dengan meningkatkan pemahaman mengenai Pedoman Gizi

Seimbang (PGS) dikarenakan masih banyak siswa yang tergolong dalam status gizi kurang atau gizi lebih di sekolah. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti gambaran perilaku pemenuhan gizi seimbang pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perilaku pemenuhan gizi seimbang pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku pemenuhan gizi seimbang pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan anak serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidik untuk mengintegrasikan dalam pembelajaran terkait dengan ilmu keperawatan anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan terhadap perilaku remaja dalam pemenuhan gizi seimbang.

2. Bagi peneliti yang akan datang

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu kesehatan, khususnya ilmu keperawatan, serta dapat dijadikan tambahan rujukan untuk pengembangan penelitian berikutnya terutama dalam pemenuhan gizi seimbang pada remaja.

3. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi tentang gambaran perilaku remaja dalam pemenuhan gizi seimbang.

