

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masalah kesehatan usia remaja merupakan salah satu masalah penting dalam siklus kehidupan. Masalah kesehatan di usia dewasa sebagian berkaitan dengan perilaku kesehatan ataupun gaya hidup di usia muda termasuk di usia remaja. Perilaku hidup sehat sejak usia dini merupakan salah satu upaya yang cukup penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas di masa yang akan datang. Beberapa perilaku berisiko pada usia remaja diantaranya adalah kebiasaan merokok, gizi tidak seimbang, kurang aktifitas fisik, hygiene dan sanitasi individu, depresi/stress, konsumsi obat-obatan terlarang dan konsumsi minuman beralkohol.

Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dari aspek fisis, emosi, intelektual, dan sosial pada masa remaja merupakan pola karakteristik yang ditunjukkan dengan rasa keingintahuan yang besar, keinginan untuk bereksperimen, berpetualang, dan mencoba bermacam tantangan, selain cenderung berani mengambil risiko tanpa pertimbangan matang terlebih dahulu. Ketersediaan akan akses terhadap informasi yang baik dan akurat, serta pengetahuan untuk memenuhi keingintahuan mempengaruhi keterampilan remaja dalam mengambil keputusan untuk berperilaku. Remaja akan menjalani perilaku berisiko, bila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat dan selanjutnya menerima akibat yang harus ditanggung seumur hidupnya dalam berbagai bentuk masalah kesehatan fisis dan psikososial (Pratiwi, 2013).

Prevalensi obesitas di kalangan remaja jauh lebih rendah dibandingkan prevalensi Indonesia menurut Riskesdas 2007. Walaupun demikian, hal ini harus mulai diperhatikan agar dapat dibuat kebijakan dan intervensi mencegah peningkatan di masa mendatang. Pola makan sehat dan aktivitas fisik merupakan salah satu cara mencegah obesitas. Riskesdas 2007 menunjukkan hampir sebagian besar remaja Indonesia belum melakukan pola makan sehat,

ditunjukkan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Walaupun tidak separah pola makan, cukup tinggi prevalensi remaja Indonesia dengan aktivitas fisik kurang (Isfandari, S dan Bisara, D, 2014).

Prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6,6% dan perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus. Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3% (RISKESDAS, 2013).

Dari data dasar status gizi berdasarkan IMT menurut usia siswa yang diambil secara acak pada 10 siswa di SMPN 1 Wagir, didapatkan hasil bahwa terdapat 30% siswa masuk dalam kategori Gemuk, 30% siswa masuk dalam kategori Obesitas, 30% siswa masuk dalam kategori Normal, sedangkan 10% siswa masuk dalam kategori Kurus. Maka jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 pada remaja, prevalensi status gizi remaja di SMPN 1 Wagir lebih tinggi dari hasil Riskesdas 2013, sehingga perlu diperhatikan lebih lanjut.

Dari data dasar tingkat konsumsi siswa yang diambil secara acak pada 10 siswa di SMPN 1 Wagir, didapatkan hasil bahwa terdapat 90% siswa masuk dalam kategori Defisit Tingkat Berat, dan 10% siswa termasuk dalam kategori Defisit Tingkat Ringan.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan pengetahuan serta asupan zat gizi (Protein, Lemak dan Karbohidrat) remaja sebelum dan sesudah penyuluhan gizi remaja di SMPN 1 Wagir Kabupaten Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Perbedaan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi (Protein, Lemak dan Karbohidrat) Remaja Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Remaja Di Smpn 1 Wagir Kabupaten Malang”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Perbedaan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi (Protein, Lemak dan Karbohidrat) Remaja Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Remaja di SMPN 1 Wagir Kabupaten Malang

### **1.3. 2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui perbedaan pengetahuan remaja tentang gizi remaja sebelum dilakukan penyuluhan
2. Mengetahui perbedaan pengetahuan remaja tentang gizi remaja sebelum dilakukan penyuluhan
3. Menganalisis perbedaan pengetahuan remaja tentang gizi remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan
4. Untuk mengetahui asupan protein remaja sebelum dilakukan penyuluhan
5. Untuk mengetahui asupan protein remaja sesudah dilakukan penyuluhan
6. Menganalisis perbedaan asupan protein remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan
7. Untuk mengetahui asupan protein remaja sebelum dilakukan penyuluhan
8. Untuk mengetahui asupan protein remaja sesudah dilakukan penyuluhan
9. Menganalisis perbedaan asupan protein remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan
10. Untuk mengetahui asupan lemak remaja sebelum dilakukan penyuluhan
11. Untuk mengetahui asupan lemak remaja sesudah dilakukan penyuluhan
12. Menganalisis perbedaan asupan lemak remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

13. Untuk mengetahui asupan karbohidrat remaja sebelum dilakukan penyuluhan
14. Untuk mengetahui asupan karbohidrat remaja sesudah dilakukan penyuluhan
15. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

#### **1.4 Manfaat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam pengambilan intervensi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan asupan zat gizi (Protein, Lemak dan Karbohidrat) Remaja di SMPN 1 WAGIR Kabupaten Malang.