

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya (Permiasih, 2003).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Hariyani, 2011).

Gizi lebih dapat disebabkan beberapa faktor resiko yaitu salah satunya pengetahuan tentang gizi, konsumsi energi yang berlebihan dan aktivitas fisik. Gizi lebih merupakan refleksi ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Remaja yang kurang melakukan aktifitas sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika tingkat konsumsi berlebih tanpa diimbangi aktifitas fisik yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami gizi lebih (Rachmad, 2009).

Riskesdas (2010) menunjukkan prevalensi nasional gizi lebih pada usia 16-18 tahun yaitu 1,4%. Namun pada tahun 2013 mengalami peningkatan hingga 7,3%. Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dimana prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun masih diatas prevalensi nasional.

Gizi lebih pada remaja dapat mempengaruhi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, yaitu meningkatkan risiko untuk menderita penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, dan dapat

memperpendek harapan hidup (Almatsier, 2009). Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang.

Permasalahan gizi lebih pada remaja yang ada dapat terjadi sebagai akibat dari kurangnya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang pada remaja. Hal ini dimungkinkan karena di sekolah, penyampaian materi tentang gizi seimbang remaja tidak diajarkan pada mereka. Salah satu cara penanggulangan masalah gizi lebih tersebut adalah dengan menyeimbangkan masukan dan keluaran energi melalui pengurangan makan, latihan fisik, menghindari stress dan membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak (Almatsier, 2009). Oleh karena itu diperlukan adanya upaya *Focus Grup Discussion* (FGD) dan Penyuluhan untuk penanganan gizi lebih.

Focus Group Discussion (FGD) merupakan metode atau proses pengumpulan data kualitatif suatu masalah yang spesifik melalui diskusi kelompok terarah (Irwanto, 1998). FGD memiliki kelebihan diantaranya yaitu dapat mengembangkan kreativitas dalam bentuk ide dan pendapat. Sedangkan penyuluhan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga remaja tidak saja sadar, tahu, dan mengerti tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Azwar, 1983 dalam Maulana, 2009). Dengan adanya penyuluhan dan FGD diharapkan remaja gizi lebih dapat lebih terbuka dalam menyatakan pemikiran mereka dan mampu menambah wawasan mengenai gizi lebih.

Berdasarkan studi pendahuluan di MAN 1 Malang diketahui bahwa 7,92% mengalami gizi lebih yaitu $IMT/U > 1$. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi remaja gizi lebih di MAN 1 Malang melebihi prevalensi nasional. Masalah gizi lebih di kalangan remaja nampaknya telah menjadi masalah serius dilihat dari prevalensi yang meningkat dan akibat yang ditimbulkannya cukup tinggi. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang bertujuan mengetahui bagaimana *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, asupan energi dan berat badan remaja gizi lebih di MAN 1 Malang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, asupan energi dan berat badan pada remaja gizi lebih di MAN 1 Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mempelajari *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, asupan energi dan berat badan pada remaja gizi lebih di MAN 1 Malang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan remaja gizi lebih sebelum diberikan intervensi di MAN 1 Malang
- b. Mengetahui asupan energi remaja gizi lebih sebelum diberikan intervensi di MAN 1 Malang
- c. Mengetahui berat badan remaja gizi lebih sebelum diberikan intervensi di MAN 1 Malang
- d. Menganalisis *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan remaja gizi lebih di MAN 1 Malang
- e. Menganalisis *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan terhadap asupan energi remaja gizi lebih di MAN 1 Malang
- f. Menganalisis *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan terhadap berat badan remaja gizi lebih di MAN 1 Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak MAN 1 Malang

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan Kepala MAN 1 Malang untuk membuat kebijakan, yaitu diadakan pemberian materi mengenai gizi pada remaja dengan cara *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan.

2. Bagi Peneliti

- a. Mengaplikasikan ilmu-ilmu gizi kedalam penelitian.
- b. Memperoleh pengetahuan mengenai *focus group discussion* (FGD) dan penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, asupan energi dan berat badan pada remaja lebih di MAN 1 Malang.
- c. Memperoleh pengalaman belajar dalam sebuah penelitian.

3. Bagi Remaja

Remaja diharapkan lebih menambah wawasan mengenai gizi lebih dan termotivasi untuk menurunkan berat badan secara bertahap sampai status gizi menjadi normal untuk mengurangi resiko penyakit degeneratif