

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization, masa remaja terjadi dalam rentang usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun (Octavia, 2020). Pemenuhan zat gizi sangatlah penting untuk usia remaja, karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Asupan zat gizi dan pola makan yang kurang baik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja (Suryani, 2015). Beberapa masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara apa yang dikonsumsi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Sulistiyoningsih, 2011).

Masalah gizi kurang di Indonesia umumnya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya persediaan pangan, tingkat pengetahuan masyarakat tentang gizi, pola makan yang tidak seimbang, dll (Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, 2015). *Underweight* adalah suatu keadaan berat badan kurang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan gizi. Gizi kurang merupakan suatu keadaan kekurangan zat gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam waktu yang cukup lama (Krisnansari, 2010). Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2018 terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Masalah kekurangan gizi dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit yang disebabkan karena sistem imun yang tidak baik sehingga berdampak risiko stunting pada usia remaja (Octavia, 2020). Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya (Kemenkes, 2020).

Makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan (Nuraini, 2007). Kurangnya konsumsi makanan akan menyebabkan timbulnya penyakit. Konsumsi makanan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan

perkembangannya apabila asupan tersebut kurang atau berlebihan, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya.

Upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi gizi perlu dilakukan untuk memperbaiki asupan gizi. (Arisman M. , 2010) menyebutkan bahwa salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan. (Nurchayani, 2020) menyebutkan bahwa Pendidikan gizi untuk remaja dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi. Pengetahuan yang baik akan menciptakan sikap yang baik sehingga akan muncul perilaku yang baik pula. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Asmarudin, 2018) terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap asupan energi dan zat gizi responden.

Pendidikan menggunakan *peer tutor* Metode edukasi yang diberikan berupa *peer group* atau kelompok sebaya. Edukasi dengan *peer group* merupakan upaya untuk mengubah perilaku kesehatan melalui kelompok sebaya yang menekankan pada perubahan perilaku. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nuryani, dkk (2018) yaitu terjadi peningkatan skor pengetahuan, sikap dan perilaku secara signifikan setelah intervensi edukasi gizi.

Berdasarkan data prevalensi remaja *underweight* di Indonesia, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi makanan sehat untuk remaja. Sehingga, berkaitan dengan intervensi pada pencegahan dan penanganan remaja dengan gizi kurang, peneliti ingin memberikan edukasi tentang makanan sehat untuk remaja yang nantinya juga akan didampingi oleh *peer tutor* untuk memantau tingkat konsumsi siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis ingin mengetahui:

1. Apakah ada pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat pengetahuan remaja *underweight* di SMAN 1 Singosari?
2. Apakah ada pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat konsumsi energi remaja *underweight* SMAN 1 Singosari?
3. Apakah pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari?

4. Apakah ada pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat konsumsi zat gizi mikro pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi energi, zat gizi makro dan mikro pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat pengetahuan pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari.
2. Mengetahui pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari.
3. Mengetahui pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari.
4. Mengetahui pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat konsumsi zat gizi mikro (zat besi, Vitamin C) pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari.

D. Manfaat

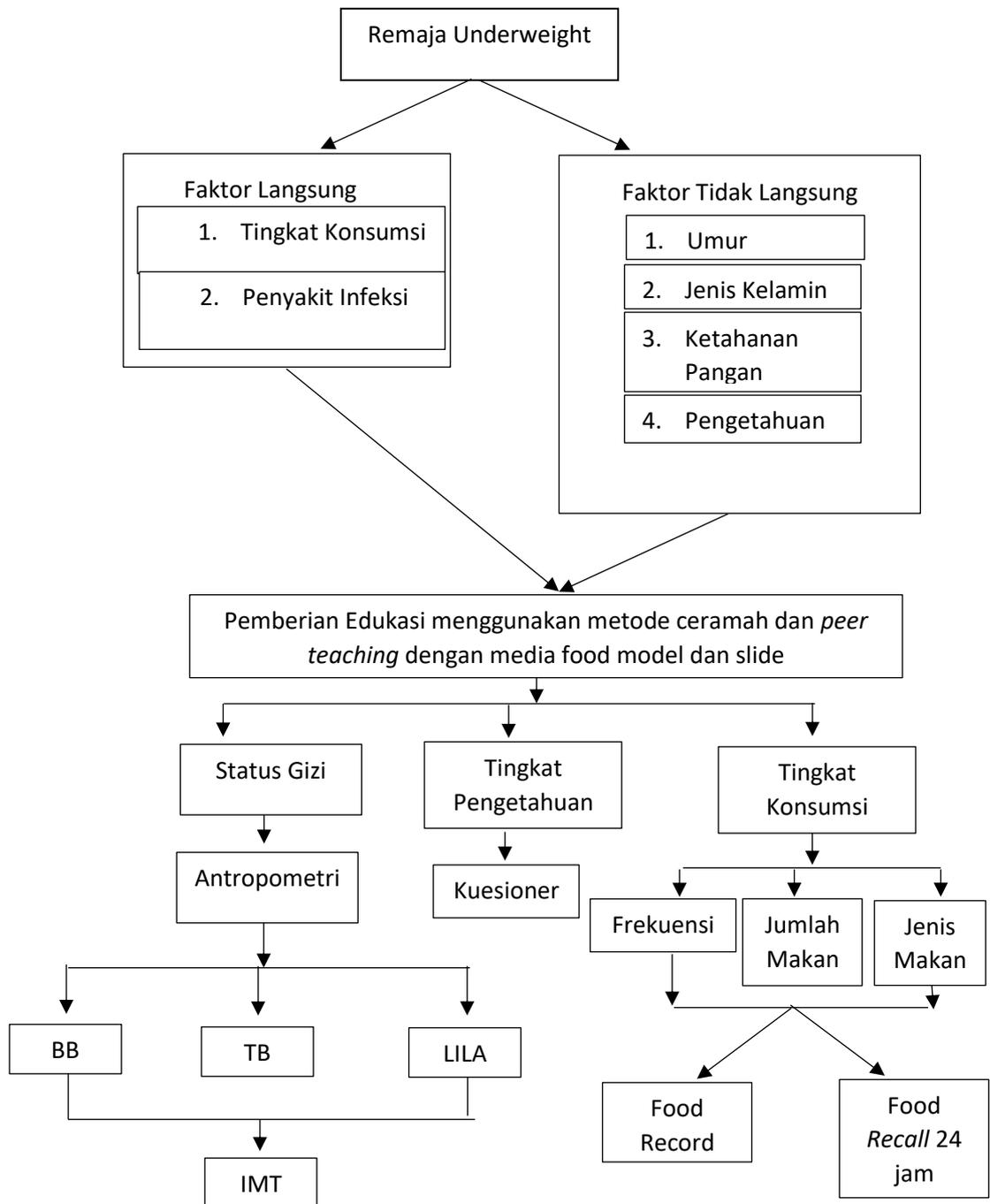
1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi energi, zat gizi makro dan mikro pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada layanan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan pelayanan kesehatan untuk menginformasikan pentingnya pengetahuan gizi dan konsumsi energi, zat gizi makro serta mikro.

E. Kerangka Konsep Penelitian



F. Hipotesis Penelitian

1. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari
2. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat konsumsi energi pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari
3. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat konsumsi protein pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari
4. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat konsumsi lemak pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari
5. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat konsumsi karbohidrat pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari
6. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat konsumsi Vitamin C pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari
7. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat konsumsi zat besi pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari
8. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi terhadap tingkat konsumsi zink pada remaja underweight di SMA Negeri 1 Singosari