

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja merupakan masa transisi yang mulanya masa kanak-kanak kemudian beranjak menuju pada masa dewasa, usia remaja dianggap sebagai periode atau masa rentan gizi, yang dikarenakan kegiatan fisik remaja dan gaya hidup yang berubah. Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah gizi kurang merupakan suatu keadaan tubuh yang kekurangan zat gizi seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan lemak. Kekurangan zat gizi ini di bawah angka rata-rata sehingga seseorang yang mengalami gizi kurang mengalami gangguan proses pertumbuhan, kurangnya konsentrasi, pertahanan tubuh menurun, struktur dan fungsi otak terganggu (Salsa Rezkiani^{1*}, Andicha Gustra Jeki², 2024) gizi kurang pada remaja ini dapat terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan aktivitas fisik yang berlebih.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya Akibat masalah gizi

kurang lainnya, yaitu terganggunya kemampuan belajar dan kognitif, serta menurunnya konsentrasi (Nova & Yanti, 2018)

Masalah gizi pada remaja umumnya terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dan ketidakseimbangan asupan zat gizi sebagai akibat dari kurangnya pengetahuan gizi dan perilaku diet yang lebih baik (Rahmayanti et al., 2024). Selain itu, status sosial ekonomi, teman sebaya, budaya, media sosial, tempat tinggal, dan jenis kelamin dapat mempengaruhi asupan makanan remaja. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan praktik dalam pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsi agar dapat mencapai status gizi yang baik. Pengetahuan gizi seimbang menjadi peranan penting dalam meningkatkan status gizi derajat kesehatan. Semakin banyak pemahaman tentang gizi, semakin tinggi tingkat pula kualitas dan jenis makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi menjadi peranan penting dalam meningkatkan status gizi derajat kesehatan. (Audina et al., n.d.2020)

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang (termasuk kategori kurus dan sangat kurus) pada remaja usia 13–15 tahun tercatat sebesar 7,6%. Sementara itu, prevalensi kelebihan gizi juga cukup tinggi, dengan 12,1% remaja mengalami overweight dan 4,1% mengalami obesitas.

Masa remaja berada di awal usia 10 - 19 tahun yang dibagi menjadi remaja awal yang mengacu pada usia 10–14 tahun, dan remaja akhir mengacu pada usia 15–19 tahun (WHO, 2023). Pada masa ini tubuh sangat membutuhkan asupan energi dan zat gizi dalam jumlah banyak untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (UNICEF & WHO, 2023).

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan di Sekolah SMKS kesehatan Ambon jumlah siswa keseluruhan kelas X dan XI sebanyak 125 orang. yang terdiri dari laki-laki sebanyak 53 orang dan perempuan sebanyak 72 orang.

B. Rumusan masalah

Bagaimana Gambaran Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja di Sekolah SMKS Kesehatan Ambon.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro pada remaja di Sekolah SMKS Kesehatan Ambon.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada remaja di Sekolah SMKS Kesehatan Ambon.
- b. Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (energi protein, lemak, dan karbohidrat) pada remaja di SMKS Kesehatan Ambon.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan khususnya mengenai gambaran pengetahuan gizi pada remaja yang akan berdampak pada asupan zat gizi makro dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam penerapan teori-teori yang sudah di peroleh di bangku perkuliahan.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai sumber data baru yang bisa di gunakan sebagai pemecahan Masalah pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro pada remaja Bagi Responden. Menambahkan pengetahuan responden mengenai pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro pada remaja.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah dan menggambarkan wawasan ilmu pengetahuan di bidang gizi pada khususnya yang berkaitan dengan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro pada remaja.

