

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu periode tumbuh kembang yang penting dalam menentukan kehidupan yang dialami oleh setiap makhluk hidup. Remaja rentan mengalami permasalahan gizi akibat kebutuhan zat gizi yang terus meningkat seiring dengan pertumbuhannya (Bariyyah Hidayati 2016). Permasalahan gizi yang rentan terjadi di remaja putri yaitu gizi kurang, overweight dan obesitas. Namun adanya permasalahan lain yaitu body image menjadi salah satu permasalahan penting yang terjadi di remaja putri (Fitriani, 2020). Penelitian Fitriani (2020) menunjukkan sebesar 53% terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh terhadap status gizi pada remaja putri. Data WHO menyatakan prevalensi remaja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD mengalami peningkatan dari 6,7% pada tahun 2010 menjadi 9,1% pada tahun 2020 (World Health Organization, 2010). Status gizi memiliki hubungan dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) dan U (usia) atau disebut IMT/U sebagai alat pengukur status gizi yang digunakan pada usia dewasa.

IMT/U merupakan hasil pengukuran dari perubahan status gizi, namun pada hasil pengukuran tidak optimal dalam melihat massa lemak tubuh berlebih. Sehingga dibutuhkan pengukuran tambahan seperti menggunakan persen lemak tubuh untuk memperkuat status gizi pada remaja (Widyastuti & Rosidi, 2018). Prevalensi masalah status gizi remaja berdasarkan Riskesdas 2018 menunjukkan sebesar 53,1% terdiri dari *underweight* 17,7%; *overweight* 13,6%; dan obesitas 21,8% (Riskesdas, 2018), sedangkan PSG 2018 di DKI Jakarta menunjukkan sebesar 34,3% terdiri dari sangat kurus 2,3%; kurus 4,7%; gemuk 21,1%; dan obesitas 6,3%. Data pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 54 responden menunjukkan sebesar 49,4% remaja putri di FTC *Cheerleaders* memiliki status gizi tidak ideal. Namun berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden, umumnya remaja putri di FTC *Cheerleaders* melakukan diet pada masa sebelum pandemik, hal ini dilakukan guna mempertahankan berat badan untuk

melaksanakan pertandingan. pola diet yang dilakukan oleh remaja putri dengan tidak memperhatikan kebutuhan zat gizi sehari-hari, artinya remaja putri melakukan diet berdasarkan apa yang mereka lihat benar dan sesuai keinginannya. Hal inilah yang menjadi penyebab bagi remaja putri jika mengkonsumsi makanan secara normal atau sesuai kebutuhan mengalami penurunan rasa percaya diri dan timbul rasa kecemasan sebagai tanda dari gejala anoreksia, selain itu adanya perilaku yang salah sehabis konsumsi makanan ditandai dengan berpuasa atau melakukan olahraga dengan ekstrem untuk menghindari kenaikan berat badan yang menjadi tanda dari gejala bulimia. Status gizi remaja juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi seimbang dan praktik pemilihan makanan. Dasar masalah gizi yang terjadi dikalangan remaja putri timbul akibat kekeliruan dalam perilaku gizi di kehidupan sehari-hari (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019).

Pengetahuan gizi seimbang menjadi dasar kognitif dalam menentukan kandungan gizi pada makanan serta kegunaan zat gizi didalam tubuh yang berhubungan dengan perilaku konsumsi sehari-hari (Fitriani, 2020). Penyempurnaan gizi seimbang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam empat pilar Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Damayanti et al., 2018). Penelitian Danty et al. (2019) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Masalah yang terjadi pada remaja putri karena kurangnya pengetahuan dan kekeliruan dalam pemilihan pola makan menyebabkan status gizi yang tidak optimal. Salah satu kekeliruan yang terjadi pada remaja putri akibat dari gaya hidupnya yaitu cara diet yang salah atau dengan kebiasaan mengkonsumsi *junk food* (Achmad Sazani, 2016).

Konsumsi *junk food* menjadi trend di kalangan masyarakat terutama pada remaja di ibukota. Makanan *junk food* memiliki kandungan tinggi akan lemak, kalori, natrium dan gula namun rendah protein, vitamin, serat, mineral, kalsium dan folat (Nurwanti et al., 2013). Frekuensi konsumsi *junk food* yang berlebih juga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit degeneratif dan juga obesitas akibat terakumulasinya kandungan gizi yang tidak seimbang (Darmawan, 2019). Penelitian Izhar (2020) menunjukkan terdapat hubungan secara signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi. Kebiasaan konsumsi *junk food*

akan berdampak pada berat badan seseorang, dimana berat badan menjadi representasi kandungan gizi yang terdapat dalam makanan sehari-hari kita (Nugraheni et al., 2020). Remaja putri umumnya sangat memperhatikan berat badan, karena hal ini berhubungan dengan perspektif seseorang mengenai citra tubuh yang dinilai berdasarkan berat badannya (Senzaki, 2019).

Pemantauan berat badan juga disebut dengan Penilaian Status Gizi (PSG). Pemantauan berat badan menjadi representasi dari berat badan dalam tubuh seseorang. pemantauan berat badan menjadi salah satu pilar dalam Pedoman Gizi Seimbang yang berguna untuk memantau berat badan normal dan menghindari ketidak seimbangan status gizi (Damayanti et al., 2018). Data pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 54 responden di FTC *Cheerleaders* menunjukkan hasil sebesar 29,8% remaja putri tidak pernah atau sangat jarang sekali melakukan pemantauan berat badan. Berdasarkan uraian diatas, alasan penelitian ini dilakukan karena meningkatnya persentase permasalahan gizi di Indonesia pada remaja putri, serta ingin mengetahui apakah terdapat Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Konsumsi *Junk food* dan Pemantauan Berat Badan dengan IMT/U pada Remaja Putri di FTC *Cheerleaders*.

I.2 Rumusan Masalah

Salah satu permasalahan gizi di Indonesia karena rendahnya pengetahuan gizi seimbang pada masyarakat yang menyebabkan kekeliruan dalam pemilihan bahan makanan, serta tingginya frekuensi konsumsi *junk food* sebesar 69%, dan pemantauan berat badan guna melihat bagaimana status gizi masyarakat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi *junk food* dan pemantauan berat badan dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi *junk food* dan pemantauan berat badan dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, tingkat uang saku perbulan, tingkat pendidikan.
- b. Mengetahui IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.
- c. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.
- d. Mengetahui frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.
- e. Mengetahui frekuensi pemantauan berat badan pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.
- f. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.
- g. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.
- h. Menganalisis hubungan pemantauan berat badan dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemampuan untuk memilih makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari pada remaja putri.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi masyarakat atau instansi terkait tentang pentingnya pengetahuan gizi seimbang, meminimalisir konsumsi *junk food* berlebih serta melakukan pemantauan berat badan sehingga dapat memperbaiki status gizi remaja putri.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran, informasi dan edukasi di jenjang pendidikan tinggi mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi *junk food* dan pemantauan berat badan dengan IMT/U pada remaja putri.