

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berdasarkan data Riskesdas (2018) dan data hasil Susenas (2018), Indonesia masih mengalami peristiwa Masalah Gizi Ganda (MGG), dimana kejadian masalah gizi kurang belum seluruhnya diatasi, tetapi masalah gizi lebih telah menunjukkan peningkatan dalam waktu yang bersamaan (Diana dan Tanziha, 2020). Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 – 2012 dan saat ini menjadi kelompok penduduk yang paling banyak di Indonesia (BPS, 2021), rentan untuk memiliki masalah status gizi buruk dan gizi lebih. Masalah status gizi yang terjadi pada generasi Z dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Misalnya, jika masalah status gizi lebih seperti obesitas tidak dicegah dan dibiarkan, maka dapat memberi dampak terjadinya risiko penyakit kencing manis, hipertensi, jantung koroner, batu empedu, dan penyakit degeneratif lainnya (Dewi, Pujiastuti dan Fajar, 2013). WHO mendefinisikan status gizi sebagai kondisi seseorang yang dihasilkan dari keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dari makanan dan yang dibutuhkan untuk proses metabolisme tubuh (Harismi, 2021).

Masalah status gizi pada generasi Z dapat disebabkan oleh beberapa kebiasaan atau karakteristik yang dimiliki oleh generasi tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan Situmorang (2021), diketahui bahwa konsumen generasi Z lebih tertarik dan merasa puas apabila mengunjungi restoran yang menyajikan makanan cepat saji. Hal ini dapat diartikan bahwa generasi Z lebih menyukai konsumsi makanan cepat saji dibanding makanan sehat lainnya. Makanan cepat saji memiliki gizi yang rendah karena kebanyakan mengandung natrium, kalori dan lemak jahat yang cukup tinggi (Kemenkes RI, 2018). Kandungan zat gizi yang ada pada makanan cepat saji bertentangan dengan prinsip gizi seimbang yang menyarankan untuk membatasi konsumsi garam, gula, dan lemak demi mencapai status gizi normal.

Karakteristik generasi Z yang dekat dengan teknologi dapat memberikan kemudahan mereka untuk terhubung dengan banyak orang secara virtual melalui koneksi internet (Rakhman, 2021). Hal tersebut dapat menyebabkan generasi Z kurang untuk beraktivitas fisik karena tidak menjelajahi geografis secara langsung. Kebiasaan ini bertentangan dengan prinsip gizi seimbang yang menganjurkan untuk melakukan aktivitas fisik (olahraga) minimal tiga kali seminggu (Kemenkes RI, 2014). Konsumsi makanan rendah gizi seperti makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan generasi Z memiliki status gizi lebih.

Tren tubuh kurus yang ada pada masyarakat menyebabkan generasi Z memiliki citra tubuh negatif. Rata-rata 40 – 70% remaja putri mempunyai penilaian negatif dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (Cash dan Fleming, 2002). Ungkapan tersebut didukung oleh hasil studi yang dilakukan di Amerika Serikat, bahwa terdapat sebanyak 45% wanita yang memiliki berat badan normal dan kondisi tubuh yang sehat merasa memiliki berat badan lebih atau bermasalah (Januar dan Putri, 2011). Hal ini dapat mendorong generasi Z melakukan diet tidak sehat untuk mendapatkan tubuh kurus. Berdasarkan teori, tubuh kurus merupakan tanda seseorang menderita status gizi kurang. Kondisi ini dapat terjadi apabila dalam kurun waktu lama orang tersebut mengonsumsi makanan dengan jumlah zat gizi yang lebih rendah dari kebutuhan tubuh (Damayanti, Pritasari dan Lestari, 2017).

Jika dilihat dari siklus kehidupan yang berkaitan dengan tumbuh kembang, generasi Z yang saat ini berusia 15 – 25 tahun, menurut Depkes RI (2009) termasuk dalam kelompok usia remaja awal dan remaja akhir. WHO menjelaskan bahwa prevalensi kasus obesitas yang terjadi di seluruh dunia lama-kelamaan mengalami peningkatan, sejak tahun 1975 diperkirakan mengalami peningkatan pada tahun 2016 sekitar tiga kali lipat. Kemudian, ada lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (usia >18 tahun) pada tahun 2016 menderita *overweight*, kemudian lebih dari 650 juta diantaranya berada pada kondisi obesitas (WHO, 2021). Dilihat dari data Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada remaja sebesar 4% dan pada orang dewasa (usia >18 tahun) sebesar 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2019a).

Selanjutnya pada Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019 prevalensi kejadian obesitas pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebanyak 35,4%.

Menurut hasil Riskesdas 2018, saat ini prevalensi status gizi kurang pada orang dewasa sebesar 9,3% kurus (Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Angka ini mengalami kenaikan apabila dibandingkan dengan data Riskesdas 2013, yaitu sebesar 8,7% kurus (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Meningkatnya prevalensi status gizi kurang dan tingginya prevalensi status gizi lebih pada remaja dan orang dewasa, bisa jadi disebabkan karena perilaku konsumsi gizi seimbang yang kurang baik. Perilaku konsumsi gizi seimbang adalah perilaku yang dilakukan oleh individu berdasarkan prinsip gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan beragam, menjalani pola hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta rutin meninjau berat badan agar dapat menjaga berat badan normal/ideal (Kemenkes RI, 2014).

Penelitian tentang status gizi yang dikaitkan dengan perilaku telah banyak diteliti, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sinulingga (2021), Tepriandy dan Rochadi (2021), Sutrio (2017) dan Sukmawati (2012) yang menemukan hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku dengan status gizi. Namun, ada juga hasil penelitian yang menjelaskan bahwa sikap, pengetahuan dan perilaku tidak memiliki hubungan dengan status gizi (Fatharanni, Angraini dan Oktaria, 2019). Kemudian, pada penelitian yang diteliti terdapat perbedaan pada subjek yang menjadi sampel penelitian dan metode dalam pengambilan sampel. Adapun subjek yang menjadi sampel adalah generasi Z usia 15 – 25 tahun dan diambil menggunakan teknik *total sampling*.

Berdasarkan data Riskesdas 2018 diketahui bahwa Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi obesitas sebesar 23,0%, angka ini melebihi rata-rata nasional dan Kota Bekasi merupakan tertinggi ke-5 kasus obesitas di Jawa Barat. Di Kota Bekasi terdapat 42 puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan. Jika dilihat dari data pelayanan kesehatan usia produktif di Kota Bekasi tahun 2019 yang menerima pelayanan skrining kesehatan sesuai standar, terdapat 26,7% penduduk yang berisiko mengalami obesitas, hipertensi, diabetes melitus dan lainnya di Puskesmas Jatirahayu (Dinkes Kota Bekasi, 2020). Angka ini terbilang cukup tinggi karena diatas rata-rata jumlah penduduk berisiko di seluruh

puskesmas Kota Bekasi. Angka 26,7% pada Puskesmas Jatirahayu sangat tinggi jika dibandingkan dengan Puskesmas Jatiwarna yang berada di satu kecamatan yang sama yaitu sebesar 6,1%.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Jatirahayu melalui wawancara dengan ahli gizi puskesmas setempat, beliau mengatakan bahwa pemantauan status gizi pada generasi Z usia 15 – 25 tahun tidak terlalu difokuskan, karena lebih berfokus kepada gizi balita dan ibu hamil. Jika dilihat berdasarkan data yang diperoleh dari puskesmas, terdapat 253 pengunjung puskesmas yang memiliki gizi lebih pada periode Januari – Agustus 2021 dan sampai saat ini belum ada penelitian terkait status gizi generasi Z yang berkelanjutan. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa diperlukan penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi Tahun 2022”.

I.2 Rumusan Masalah

Dengan adanya kebiasaan atau karakteristik yang menyebabkan generasi Z mengonsumsi makanan dengan gizi rendah, kurangnya aktivitas fisik, dan diet tidak sehat, peneliti merasa bahwa hal-hal ini dapat berpengaruh terhadap status kesehatan mereka. Perilaku konsumsi gizi seimbang yang kurang baik disebabkan karena pengetahuan dan kesadaran yang kurang, sehingga berpengaruh terhadap tindakan seseorang dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi. Tingginya masalah status gizi di Indonesia yang terbilang cukup tinggi, membuat peneliti khawatir akan dampak terjadinya risiko penyakit infeksi dan degeneratif. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara perilaku konsumsi gizi seimbang dengan status gizi generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi. Berikut adalah pertanyaan penelitian dalam rumusan masalah yang diteliti:

- a. Bagaimana gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan) pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- b. Bagaimana gambaran status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- c. Bagaimana gambaran pengetahuan konsumsi gizi seimbang pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?

Safrida Hanif, 2022

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA GENERASI Z DI PUSKESMAS JATIRAHAYU KOTA BEKASI TAHUN 2022

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- d. Bagaimana gambaran sikap konsumsi gizi seimbang pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- e. Bagaimana gambaran tindakan konsumsi gizi seimbang (frekuensi makan, konsumsi makanan beragam, cuci tangan, pemantauan berat badan) pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- f. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- g. Apakah ada hubungan antara karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan) dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- h. Apakah ada hubungan antara pengetahuan konsumsi gizi seimbang dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- i. Apakah ada hubungan antara sikap konsumsi gizi seimbang dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- j. Apakah ada hubungan antara tindakan konsumsi gizi seimbang (frekuensi makan, konsumsi makanan beragam, cuci tangan, pemantauan berat badan) dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?
- k. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan perilaku konsumsi gizi seimbang dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan) pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- b. Mengetahui gambaran status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi gizi seimbang pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- d. Mengetahui gambaran sikap konsumsi gizi seimbang pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- e. Mengetahui gambaran tindakan konsumsi gizi seimbang (frekuensi makan, konsumsi makanan beragam, cuci tangan, pemantauan berat badan) pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- f. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- g. Mengetahui hubungan antara karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan) dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- h. Mengetahui hubungan antara pengetahuan konsumsi gizi seimbang dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- i. Mengetahui hubungan antara sikap konsumsi gizi seimbang dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- j. Mengetahui hubungan antara tindakan konsumsi gizi seimbang (frekuensi makan, konsumsi makanan beragam, cuci tangan, pemantauan berat badan) dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.
- k. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi tahun 2022.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memperluas pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait perilaku konsumsi gizi seimbang dan status gizi.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan bisa memberi informasi kepada responden untuk berperilaku konsumsi gizi seimbang agar mempunyai status gizi baik/normal dan untuk menghindari masalah kesehatan.

b. Bagi Puskesmas Jatirahayu

Hasil penelitian ini diharapkan bisa membuat masukan untuk Puskesmas Jatirahayu dalam meningkatkan edukasi dengan promosi kesehatan secara offline atau online terkait perilaku konsumsi gizi seimbang kepada masyarakat khususnya Generasi Z.

c. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Temuan penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan terkait perilaku konsumsi gizi seimbang serta status gizi khususnya pada Generasi Z.

d. Bagi Penulis

Diharapkan bisa memberi wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian terkait perilaku konsumsi gizi seimbang serta status gizi khususnya pada Generasi Z.

e. Bagi Masyarakat

Temuan penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sumber informasi terkait perilaku konsumsi gizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya status gizi buruk.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara perilaku konsumsi gizi seimbang dengan status gizi. Sampel yang digunakan pada penelitian yaitu generasi Z usia 15 – 25 tahun. Penelitian ini

dilakukan karena kebiasaan atau karakteristik yang dimiliki oleh generasi Z berisiko untuk memberikan dampak negatif pada status gizi mereka. Penelitian dilakukan di Puskesmas Jatirahayu, Kota Bekasi. Puskesmas Jatirahayu beralamat di Jl. Poris Raya Komp. TVRI, Kelurahan Jatirahayu, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat, 17414. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Maret tahun 2022 sampai bulan Juli tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Metode pengambilan data bersumber dari data primer dan data sekunder. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner, *microtoise* dan timbangan berat badan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis memakai analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi tiap-tiap variabel yang digunakan dan analisis bivariat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara perilaku konsumsi gizi seimbang (pengetahuan, sikap, tindakan) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada Generasi Z.