

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan antara kehidupan anak menuju dewasa. WHO mendefinisikan remaja adalah individu yang berusia 10-19 tahun (WHO, 2020). Selain itu, WHO dalam (Putro, 2017) memberikan batasan mengenai remaja secara konseptual yakni individu yang berkembang saat menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya pertama kali sampai saat mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada pribadi yang lebih mandiri. Ciri khas yang terdapat pada masa remaja yakni tingginya pengaruh lingkungan sekolah dan teman sebaya terhadap penentuan keputusan yang akan diambil (Putro, 2017). Remaja juga memiliki rasa ingin diterima oleh sebaya dan keinginan untuk menarik lawan jenis serta mulai menjaga penampilan dengan cara diet (Fauzi, 2012). Remaja putri secara psikologis lebih memerhatikan penampilan fisik daripada remaja pria sehingga sangat memperhatikan pilihan pangannya (Solistiawati, 2013).

Permasalahan gizi yang umum terjadi pada remaja adalah kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. *Overweight* merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang belum dapat terselesaikan hingga saat ini. Di Indonesia jumlah remaja (10-19 tahun) adalah 45.120 jiwa (BPS, 2019). Remaja merupakan aset dalam pembangunan sebuah Negara, sehingga apabila produktivitas remaja menurun karena masalah gizi *overweight* maka Indonesia akan kehilangan aset Negara dalam mencapai pembangunan nasional. Berdasarkan penelitian Antono (2017) terdapat perbedaan nilai rata-rata prestasi belajar antara siswa obesitas dan tidak obesitas. Nilai rata-rata prestasi belajar pada siswa yang mengalami obesitas lebih rendah

dibandingkan dengan siswa yang tidak obesitas. Kelebihan zat gizi akan menimbulkan masalah seperti *overweight*, yang selanjutnya akan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan individu seperti timbulnya kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, gangguan pernafasan, gangguan sendi dan kanker serta penyakit tidak menular lainnya yang pada akhirnya akan menurunkan angka harapan hidup (Yulnafia, 2013; Ariani, 2017). Selain itu, anak dengan kegemukan bisa menurunkan tingkat kecerdasannya, karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun, dan kemudian dengan kelebihan berat badan cenderung akan malas (Antono, 2017)

Hal tersebut dibuktikan dengan prevalensi *overweight* pada remaja umur 16-18 tahun pada putri lebih tinggi daripada pria yaitu 11,4% dan 7,7%. Di Provinsi Sumatera Utara sendiri prevalensi *overweight* pada umur 16-18 tahun adalah 10,9%. Angka tersebut jauh lebih tinggi daripada rata-rata nasional yakni 9,5%. Berdasarkan kategori wilayah, prevalensi *overweight* di perkotaan sebesar 10,7% dan pedesaan 8,1% serta untuk kategori sekolah dengan prevalensi 9,4% hampir mendekati prevalensi rata-rata nasional 9,5% (Risikesdas, 2018).

Salah satu penyebab dari *overweight* ialah asupan pangan yang dipengaruhi oleh pilihan pangan. Pangan yang dipilih merupakan refleksi dari berbagai faktor meliputi kebiasaan makan keluarga, pengaruh iklan/media digital, pengaruh teman sebaya dan lingkungan, serta ketersediaan makanan (Adam *et al.*, 2017). Pilihan pangan yang tidak sehat pada remaja saat ini, salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan kurang sampai pada sasaran (Fauzi, 2012).

Notoadmojo dalam (Iriantika, 2017) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pedoman gizi seimbang merupakan susunan makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh disertai 4 prinsip di dalamnya. Pedoman gizi seimbang dibuat untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah

tidak relevan dengan masyarakat sekarang. Namun, PGS dirasa belum cukup familiar di masyarakat dikarenakan uraian ilmiahnya cukup tinggi dibandingkan dengan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” (Fauzi, 2012). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fauzi (2012) yang dilakukan pada 11 siswa SMP dan didapatkan tidak ada siswa yang mengenal PGS dan lebih mengenal slogan “4 Sehat 5 Sempurna”. Berkembangnya *platform* digital yang menawarkan berbagai pilihan membuat pilihan pangan pada remaja cenderung berubah dan tidak relevan dengan prinsip dari pedoman gizi seimbang (Mulyati, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Rima Nurdzulqaidah (Nurdzulqaidah, 2017) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Namun pada penelitian tersebut tidak mencari alasan pemilihan makanan pada responden seperti motivasi, keinginan, serta kepercayaan.

Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Aini (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi kudapan dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan, dimana kedua variabel merupakan komponen yang diatur dalam PGS. Pada penelitian tersebut didapatkan fakta bahwa responden memilih makanan tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak serta nilai-nilai PGS belum diketahui oleh sebagian besar responden (Aini, 2013).

Hasil penelitian Ariani (2017) menyatakan bahwa informasi terkait PGS masih belum tersebar luas di masyarakat sehingga pengetahuan masyarakat terkait PGS masih rendah (Ariani, 2017). Sari (2013) dalam Refi Ariana (2017) terkait penelitian tentang praktik gizi seimbang pada siswa MTs Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah, menemukan bahwa 62,5% siswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang dalam keseharian mereka. Penelitian sebelumnya terbatas pada pencarian hubungan antar variabel yang bermakna terhadap kejadian *overweight* (kuantitatif), sementara belum dilakukan penelitian yang mengeksplorasi pengetahuan

terhadap gizi seimbang terhadap perilaku pilihan pangan pada remaja. Subjek yang dipilih adalah remaja berusia 16-18 tahun. Pada penelitian terdahulu, belum ada yang dilakukan pada remaja berusia 16-18 tahun, sehingga penelitian ini akan melengkapi hal tersebut. Usia tersebut merupakan tahap memasuki kategori remaja tengah dengan karakteristik yang sangat khas yakni adanya peningkatan kemampuan dalam membuat keputusan sendiri, sangat dipengaruhi oleh teman sebaya, serta lingkungan sosial, keadaan emosional, dan keuangan yang meningkatkan kemampuan remaja membuat keputusan sendiri yang berhubungan dengan asupannya (Putro, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku pilihan pangan pada remaja putri *overweight*.

I.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun adalah 12,8% dimana angka tersebut jauh lebih tinggi daripada angka rata-rata nasional 9,5%. Ternyata, dengan karakteristik usia 16-18 tahun angka *overweight* remaja putri lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu melakukan eksplorasi pengetahuan gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap perilaku pilihan pangan pada subjek remaja putri *overweight*. Selain itu dilakukan eksplorasi terhadap perilaku pilihan pangan subjek dan hal-hal yang memengaruhinya.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi gambaran pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang terhadap perilaku pilihan pangan pada remaja putri *overweight*.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengeksplorasi karakteristik remaja putri.
- b. Mengeksplorasi pilihan pangan pada remaja putri *overweight*.
- c. Mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi pilihan pangan pada remaja putri *overweight*.
- d. Mengeksplorasi keterkaitan pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang terhadap pilihan pangan remaja putri *overweight*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Remaja

Memberikan informasi mengenai pentingnya peranan pengetahuan akan Pedoman Gizi Seimbang dalam perilaku pilihan pangan sehingga dapat memperbaiki komposisi kualitas dan kuantitas asupan gizi (*nutrition intake*) individu terutama remaja. Pengetahuan yang baik dan benar terhadap makanan dan gizi akan menjadi kontrol saat memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi.

I.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberikan informasi mengenai perlunya penyebaran pedoman gizi seimbang di lingkup masyarakat yang lebih luas termasuk anak usia sekolah, keterbaruan promosi gizi dan kesehatan, adanya faktor internal dan eksternal yang memengaruhi proses pemilihan makan pada remaja putri *overweight*, informasi mengenai pilihan pangan remaja putri *overweight*, serta hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mengoptimalkan perilaku pilihan pangan pada remaja putri *overweight*.

I.4.3 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat menerapkan cara berpikir kritis, menerapkan kaidah ilmiah yang baku dalam menggali permasalahan, menggunakan metodologi penelitian dalam melakukan penelitian, serta menemukan jawaban dari pertanyaan penelitian.