

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan (Proverawati & S. Asfuah, 2009). Salah satu masalah serius yang menghantui dunia kini adalah konsumsi makanan olahan. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat berakibat kekurangan zat gizi lain (Arisman, 2004). Pengetahuan gizi pada remaja berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Sediaoetama, 2000).

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat untuk mendidik agar santri- santri menjadi orang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Santri- santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Rezki, A. Andi, dkk, 2013)

Berdasarkan Penelitian Kristianti, dkk (2009), menunjukkan tingkat pengetahuan gizi remaja di Jombang adalah baik sebesar 81,5% tetapi masih terdapat remaja

yang berstatus gizi kurang sebesar 20% walaupun pengetahuan gizinya baik. Data penelitian berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Maret 2014 mengenai hubungan pengetahuan gizi remaja terhadap pemenuhan gizi seimbang di Asrama putri 3 Nusantara didapatkan dari 13 responden. Dari 13 responden di dapati pemenuhan gizi seimbang baik 1 orang (7.7%), cukup sebanyak 11 orang (84.6%) dan kurang sebanyak 1 orang (7.7%). Pemenuhan gizi seimbang dipengaruhi oleh pengetahuan remaja, praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai kebutuhan (Emilia, 2009). Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan.

Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan (Arisman, 2004). Kebutuhan asupan makanan yang terjadi pada anak remaja yang ada di pondok pesantren cenderung tidak terpenuhi. Ketidak adanya pantauan dari orang tua secara langsung membuat remaja lalai. Keterbatasan makanan yang tersedia di lingkungan pesantren menambah beban remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Di tambah aktivitas remaja yang lebih meningkat akan menguras tenaga, apabila kebutuhan zat gizi yang perlu di serap tidak terpenuhi maka ketidak seimbangan akan mengganggu metabolisme tubuh individu. (Rezki, A. Andi, dkk, 20013)

Masalah gizi adalah masalah kesehatan masyarakat, dalam hal ini penanggulangannya membutuhkan kerjasama berbagai sektor karena penyebab

timbulnya masalah gizi adalah multifaktor (Proverawati & Erna, 2010). Konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang dan aman dapat memenuhi kecukupan gizi individu untuk tumbuh dan berkembang. Penyelenggaraan makanan di pesantren adalah suatu rangkaian kegiatan dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan pada remaja, dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makan pagi, siang dan malam (Rezki, A. Andi, dkk, 20013).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul analisis hubungan pengetahuan gizi remaja terhadap pemenuhan gizi seimbang.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan pengetahuan gizi remaja terhadap pemenuhan gizi seimbang?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan gizi remaja terhadap pemenuhan gizi seimbang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan remaja tentang pemenuhan gizi seimbang.
2. Mengidentifikasi pemenuhan gizi seimbang remaja.

3. Menganalisis hubungan pengetahuan remaja tentang gizi terhadap pemenuhan gizi seimbang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam hubungan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang terhadap pemenuhan gizi seimbang.

1.4.2. Praktis

1. Memberikan masukan kepada remaja tentang hubungan pengetahuan terhadap pemenuhan gizi seimbang tersebut.
2. Sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pengetahuan gizi terhadap pemenuhan gizi seimbang.