**BAB I** **PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Batasan remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah usia antara 10 sampai dengan 19 tahun. Remaja golongan usia 13-18 tahun terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat. Golongan umur 13 – 18 tahun umumnya mempunyai nafsu makan baik (Tamara & Febriantika, 2023). Remaja rentan mengalami masalah gizi dikarenakan sedang dalam masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Masalah gizi yang sering dialami remaja antara lain kekurangan zat gizi, yang menyebabkan anemia dan obesitas (Syarifurrahman, 2023).

Remaja berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar (Kisnawaty *et al*., 2023). Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Ani & Masnina, 2022). Remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik sehingga berpengaruh pada status gizi remaja (Ma’sunnah *et al.,* 2021).

Pola konsumsi remaja umumnya kurang bervariasi baik dari segi jumlah dan kualitas makan sehingga menyebabkan asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, dan lemak sangat kurang jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja tersebut (Insani, 2019). Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mencetuskan empat pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik dan mempertahankan berat badan (Kemenkes, 2014).

Selain perilaku makan tadi, kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah status gizi remaja di Indonesia. Pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Pada remaja jika memiliki pengetahuan yang baik maka diharapkan juga memiliki status gizi yang baik juga (Marwan & Hidayah, 2022). Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Wulandari & Mardisentosa, 2021).

Status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Syarifurrahman, 2023).

Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sedangkan status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi (Sholichah, 2023). Status gizi remaja umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan (Cahyaning *et al.,* 2019).

Status gizi yang baik merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia (SDM). SDM yang berkualitas dicirikan dengan fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima dan menguasai ilmu pengetahuan serta teknologi. Beberapa indikator yang mengukur tinggi rendahnya kualitas SDM adalah tingkat ekonomi, kesehatan dan pendidikan (Andiani *et al.,* 2022). Kegagalan mencapai status gizi yang optimal akan berdampak pada status gizi dan kesehatan saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus (Herdiani *et al*., 2021). Status gizi individu tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya. Jika asupan gizi nya seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Bhavya & Somashekar, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi kurus remaja umur 13 – 15 tahun di Provinsi Kalimantan Tengah berdasarkan indikator IMT/U yang termasuk status gizi sangat kurus 1,42%, kurus 6,15%, normal 78,78%, gemuk 9,68% dan obesitas 3,96%. Sedangkan prevalensi status gizi remaja umur 16 – 18 tahun yang termasuk status gizi sangat kurus 1,89%, kurus 5,49%, normal 81,23%, gemuk 7,15%, obesitas 4,25% (Riskesdas, 2018), dibandingkan dari data Riskesdas Nasional prevalensi status gizi remaja umur 13 – 15 tahun kategori sangat kurus dan kurus Kalimantan Tengah di atas Nasional, sedangkan prevalensi status gizi remaja 16 – 18 tahun kategori kurus dan gemuk Kalimantan Tengah di atas Nasional, jadi status gizi remaja di Kalimantan Tengah saat ini masih menjadi masalah. Hasil penelitian Herwati *et al.,* (2019), menunjukkan bahwa status gizi remaja berdasarkan IMT/U yang termasuk kategori sangat kurus sebanyak 0,8%, kurus sebanyak 4,8%, normal 75,6, kategori gemuk 9,3%, dan kategori obesitas 9,3%.

Menurut Notoatmodjo (2010), menjelaskan bahwa pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat – zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi peserta didik sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seorang peserta didik akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan untuk tubuh. Hasil penelitian Wahyulestari *et* *al*., (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang yang baik mengalami kenaikan dari 37,7% menjadi 64,30%, sedangkan kategori kurang baik mengalami penurunan dari 53,60% menjadi 46,40%. Hasil penelitian Herwati *et al.,* (2019), menunjukkan bahwa status gizi remaja berdasarkan IMT/U yang termasuk kategori sangat kurus sebanyak 0,8%, kurus sebanyak 4,8%, normal 75,6%, kategori gemuk 9,3%, dan kategori obesitas 9,3%.

Program gizi berbasis sekolah yang terintegrasi dapat mengatasi beban ganda masalah gizi terutama pada remaja, serta dapat digunakan untuk membangun dan mengintegrasikan intervensi gizi yang sedang dilakukan. Standar makanan di sekolah telah terbukti efektif untuk meningkatkan ketersediaan dan pembelian makanan sehat serta mengurangi pembelian makanan yang tidak sehat (Watson, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja di SMPN 9 Kota Palangka Raya.

1. **Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja di SMPN 9 Kota Palangka Raya.

1. **Tujuan Penelitian**
2. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja di SMPN 9 Kota Palangka Raya.

1. Tujuan Khusus
2. Mengidentifikasi karakteristik remaja di SMPN 9 Kota Palangka Raya yang meliputi umur, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan.
3. Mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang remaja di SMPN 9 Kota Palangka Raya.
4. Mengidentifikasi gambaran status gizi remaja di SMPN 9 Kota Palangka Raya.
5. **Manfaat Penelitian**
6. Bagi SMPN 9 di Kota Palangka Raya

Sebagai bahan informasi kepada pihak sekolah khususnya anak didik di SMPN 9 Kota Palangka Raya tentang gizi seimbang.

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi dan kepustakaan pada Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti menerapkan teori yang didapat dalam proses pembelajaran dan menambah wawasan dan pengalaman serta dapat mengimplementasikan ilmu yang didapat selama perkuliahan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya tentang gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja