

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Serta individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2013). Pada remaja, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang tua menuju keadaan yang relative lebih mandiri. Pertumbuhan fisik pada remaja menyebabkan mereka membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan kesehariannya, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Oleh karena itu, sangat penting sekali diberikan asupan gizi yang baik agar aktivitas/perilaku keseharian dapat terlaksana.

Remaja rentan mengalami masalah gizi serta kurang menerapkan perilaku hidup sehat karena berbagai hal. Pertama, remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh sehingga memerlukan energi lebih banyak. Kedua, remaja suka mengikuti perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang belum tentu sehat. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat-obatan meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Notoatmodjo, 2003). Oleh karena itu, untuk

memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup serta agar berperilaku hidup sehat remaja harus memperdalam pengetahuannya.

Desa Jatibarang adalah sebuah kota kecamatan di Kabupaten Indramayu, Jawa Barat, Indonesia. Jatibarang menjadi titik keramaian yang ada di Kabupaten Indramayu, sebagai pusat perekonomian dan pintu gerbang utama dari arah Cirebon, Bandung dan wilayah-wilayah lain di bagian timur Pulau Jawa. Agar aktivitas/perilaku keseharian masyarakat Jatibarang dapat terlaksana dengan baik, masyarakat membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan terhindar dari penyakit. Khususnya para remaja desa Jatibarang yang ingin aktif dengan berbagai kegiatan kesehariannya, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Penting sekali remaja desa Jatibarang memenuhi kebutuhan asupan gizi yang baik agar aktivitas/perilaku keseharian mereka dapat terlaksana.

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup serta berperilaku hidup sehat, remaja desa Jatibarang harus memiliki pengetahuan gizi yang baik. Kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang pengetahuan gizi dan kesehatan akan membuat masyarakat termasuk remaja mampu membuat keputusan yang tepat dan mempunyai pemahaman pentingnya gizi, pola makan yang sehat serta pentingnya aktivitas/perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Moerad et al., 2019).

Berdasarkan pengamatan peneliti masyarakat Desa Jatibarang Baru berkebiasaan mengkonsumsi karbohidrat lebih banyak yakni padi-padian dan sering mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung protein yakni telur, ikan dan tempe serta berkebiasaan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C yaitu buah mangga. Khas dari Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu sendiri adalah buah mangga dimana Kota Indramayu terkenal sebagai Kota Mangga. Namun, masyarakat Desa Jatibarang Baru juga memiliki kebiasaan buruk seperti merokok, membuang sampah sembarangan, serta mandi disungai yang airnya kotor.

Menurut Cucu Sartiasih selaku kepala tata usaha dan bagian pelayanan gizi puskesmas Desa Jatibarang Baru saat ditemui di kantor dinas, program resmi pelayanan gizi dan imunisasi yang sudah rutin berjalan sampai saat ini hanya untuk anak balita, program pelayanan gizi dan imunisasi untuk remaja belum berjalan secara rutin setiap hari dan baru saja direncanakan tahun lalu (2020). Selama ini penyuluhan tentang pengetahuan gizi hanya melalui lembaga pendidikan yaitu sekolah, pihak dinas kesehatan bekerjasama dengan Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Apalagi saat pandemi datang, semua program terhenti dan dilakukan secara daring dengan segala keterbatasannya. Secara umum pengetahuan gizi sebenarnya sudah diberikan, khususnya pada anak remaja dari sejak dini, orang tua juga sudah tahu bagaimana kebutuhan gizi anak-anak agar tercukupi, disekolah juga sudah di bekali pengetahuan tersebut, akan tetapi ada faktor yang lebih penting dan sangat mempengaruhi penerapannya yaitu kesadaran mereka masing-masing tentang kesehatan, lingkungan dan prilaku hidup sehat. Di Era modern ini anak-anak remaja banyak yang lebih menyukai kebiasaan membeli makanan yang sedang

dikenal atau istilah modernnya adalah viral, seperti seblak, cilor (aci dan telur) dan makanan lainnya. Hal ini menyebabkan mereka kelebihan asupan karbohidrat. Mereka membutuhkan vitamin, mineral, zat besi yang cukup dari sayur dan buah-buahan, agar gizi mereka seimbang. Dengan memiliki gizi yang seimbang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan postur tubuh yang ideal dan baik. Jika gizi mereka seimbang dan postur tubuh mereka ideal pada seusianya, mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih maksimal, dan percaya diri.

Dari pernyataan diatas, peneliti memiliki minat untuk mengetahui apakah secara keseluruhan remaja desa Jatibarang sudah memenuhi kebutuhan asupan gizi dan status gizi dengan baik atau sebaliknya. Apakah remaja desa jatibarang sudah mengetahui tentang pengetahuan gizi atau sebaliknya. Disamping itu, desa Jatibarang merupakan tanah kelahiran peneliti, sehingga peneliti memiliki kepedulian untuk memperbaiki dan memberikan pengetahuan kepada remaja Desa Jatibarang khususnya tentang pengetahuan gizi agar remaja Desa Jatibarang memiliki perilaku hidup sehat dan dapat aktif dengan berbagai kegiatan kesehariannya, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Inilah yang melatar belakangi peneliti melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah diatas maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Adanya berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.

2. Bagaimana pengetahuan gizi remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.
3. Bagaimana status gizi pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.
4. Bagaimana perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.
5. Adakah hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.
6. Adakah hubungan antara status gizi dengan perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.
7. Adakah hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi dengan perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, luasnya permasalahan, dan agar permasalahan lebih memfokus, maka peneliti dibatasi tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi dengan Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu?
2. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi dengan perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut:

1. Kegunaan secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan dan keilmuan dalam kajian studi Ilmu Keolahragaan. Khususnya pada bidang Ilmu Gizi Olahraga.

2. Kegunaan secara Praktis

- a. Memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi, status gizi yang sangat penting terhadap perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu.
- b. Meningkatkan kesadaran pada masyarakat, khususnya remaja akan pentingnya pengetahuan gizi dan status gizi untuk memperbaiki perilaku dan kesehatannya.

- c. Menumbuhkan rasa peduli terhadap diri sendiri guna memperoleh status gizi yang optimal dan kualitas hidup yang baik.

