

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Zat gizi (nutrient) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Makanan setelah dikonsumsi mengalami proses pencernaan. Bahan makanan diuraikan menjadi zat gizi atau nutrien. Zat tersebut selanjutnya diserap melalui dinding usus dan masuk ke dalam cairan tubuh (Almatsier, 2010).

Menurut mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada masa remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba, termasuk dalam hal makanan sehingga sering terjadi ketidakseimbangan asupan dan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013).

Menurut Notoatmodjo (2010), mengungkapkan bahwa remaja putri memiliki pandangan tersendiri mengenai tubuhnya yang seringkali salah. Menurut Setyawati dan Setyawati (2015), menjelaskan bahwa remaja terkadang mengidolakan seseorang, seperti artis atau model yang memiliki bentuk tubuh yang langsing, sehingga mereka berusaha untuk meniru artis atau model tersebut.

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Daerah (RISKESDAS) 2010 secara nasional, penduduk Indonesia yang mengkonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal (kurang dari 70 persen dari angka kecukupan gizi bagi orang Indonesia) adalah 40,7 %. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani, dkk (2012) di SMAN 9 Semarang, remaja putri yang mengkonsumsi karbohidrat kategori kurang sebesar 52,50 %, baik 37,50 %, dan lebih 7,50 %.

Pemilihan makanan yang dikonsumsi ditentukan oleh tingkat pemahaman tentang pentingnya gizi pada tubuh setiap orang. Salah satu

penyebab timbulnya masalah gizi adalah pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang salah (Imtihani, 2013). Menurut Notoadmodjo (2003), mengungkapkan bahwa pengetahuan diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan formal diperoleh melalui pendidikan disekolah, sedangkan pendidikan non formal diperoleh dari membaca koran majalah, mendengarkan radio, menonton televisi yang memuat berita maupun media penyuluhan (leaflet dan poster) maupun internet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyorini (2010) di SMAN 4 Semarang, remaja yang memiliki pengetahuan baik 51,6 %, pengetahuan cukup 41,9 %, dan pengetahuan kurang 6,5 %.

Madrasah Aliyah Negeri 2 Semarang (MAN 2 Semarang) adalah salah satu lembaga pendidikan yang ada di Semarang. Berdasarkan hasil observasi awal dan pengukuran status gizi pada 10 orang siswi, menunjukkan 50 % siswi memiliki gizi baik, 20 % siswi memiliki gizi kurang dan 30 % siswi memiliki gizi lebih. Beberapa siswi mengungkapkan bahwa untuk memiliki tubuh yang ideal, mereka rela mengurangi porsi makan, terutama sumber karbohidrat.

Terkait dengan hal itu, permasalahan yang akan diteliti adalah bagaimana pengetahuan gizi siswi di MAN 2 Semarang dan apakah kecukupan karbohidrat dan energi totalnya sudah dapat terpenuhi, sehingga memungkinkan siswi di MAN 2 Semarang memiliki bentuk tubuh yang ideal.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan karbohidrat dan energi total pada remaja putri di MAN 2 Semarang

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengetahui tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan karbohidrat dan energi total remaja putri siswa di MAN 2 Semarang

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mendiskripsikan tingkat pengetahuan gizi remaja putri di MAN 2 Semarang

2. Mendiskripsikan tingkat kecukupan karbohidrat remaja putri di MAN 2 Semarang
3. Mendiskripsikan tingkat kecukupan energi total remaja putri di MAN 2 Semarang.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini berfungsi sebagai sarana untuk pembelajaran sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama di bangku kuliah

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian akan diserahkan pada sekolah agar dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk melakukan pendidikan gizi kepada anak didik dan dapat dilakukan dalam ekstra kurikuler.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini akan dipublikasikan supaya memberi informasi tentang tingkat pengetahuan gizi, tingkat konsumsi karbohidrat dan energi total.

