

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang menyediakan zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penerapannya dilakukan dengan memperhatikan keberagaman jenis makanan, keseimbangan aktivitas fisik, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Pola tersebut bertujuan untuk membantu mempertahankan berat badan yang sesuai sekaligus mengurangi risiko terjadinya berbagai permasalahan gizi (Oktaviasari *et al.*, 2021).

Secara global, prevalensi pengetahuan gizi yang baik menunjukkan variasi yang signifikan. Sebagai contoh, studi di Haramaya, Ethiopia, mencatat bahwa 46,76% dari siswa sekolah menengah memiliki pengetahuan gizi yang baik, menggaris bawahi pentingnya faktor seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan akses informasi dalam membentuk pemahaman gizi (Edin *et al.*, 2024).

Gambaran tingkat pengetahuan mengenai gizi di Indonesia menunjukkan hasil yang beragam. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 22 Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebesar 67,1%, telah memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang. Meskipun demikian, tingkat pengetahuan tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam penerapan perilaku makan sehari-hari, sehingga pemahaman yang baik tentang gizi belum tentu menghasilkan kebiasaan konsumsi pangan yang sehat. (Handayani *et al.*, 2025).

Penelitian yang dilakukan di SMPN 12 Kuala Lempuing, Bengkulu, menyoroti tantangan prevalensi pengetahuan gizi yang kurang. Jurnal tersebut melaporkan bahwa 52% sebagian siswa masih menunjukkan tingkat pemahaman mengenai gizi yang rendah, dan temuan ini secara signifikan berhubungan dengan status gizi yang buruk, menegaskan peran krusial pengetahuan gizi dalam memengaruhi status gizi remaja (Sinaga *et al.*, 2025).

Berbagai faktor yang berperan dalam menentukan tingkat pengetahuan gizi pada remaja tentang makanan bergizi seimbang yang pertama yaitu, tingkat pendidikan: pendidikan formal memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami informasi tentang gizi seimbang. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat mempermudah seseorang dalam memperoleh dan memahami informasi mengenai gizi. (Liman *et al.*, 2022). Yang kedua literasi gizi: literasi yang baik membuat individu lebih mampu mencari, memahami, dan menggunakan informasi gizi sehingga pengetahuan meningkat (Rusiawati, 2020). Sementara, Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap remaja tentang makanan bergizi seimbang yang pertama yaitu, media Edukasi: Penyuluhan Gizi melalui leaflet, poster, atau video mampu membentuk sikap positif terhadap konsumsi gizi seimbang (Laisani & Junaidi, 2023). Kedua keluarga dan lingkungan: pola asuh serta pengaruh teman sebaya berperan penting dalam membentuk sikap gizi sehari-hari (Fajriani *et al.*, 2020).

Kurangnya pengetahuan gizi dan sikap remaja tentang makanan bergizi seimbang dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain kebiasaan diet tidak sehat, risiko KEK, penurunan kebugaran fisik, dan juga berdampak

pada prestasi akademik, Dalam jangka panjang, pengetahuan yang rendah disertai sikap terhadap gizi yang kurang tepat dapat memengaruhi kondisi status gizi seseorang, sehingga berisiko mengalami masalah gizi berupa kekurangan maupun kelebihan gizi.. (Lasari *et al.*, 2022).

Mengacu pada hasil survei pendahuluan yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Kelas VIII pada tanggal 25 September 2025 pada 10 responden yang terdiri atas 5 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan dengan rentang usia 13–15 tahun. Hasil pengisian kuesioner tentang pengetahuan gizi remaja tentang makanan bergizi seimbang menunjukkan bahwa 60% berada dalam kategori sedang, 40% pada kategori kurang, 0% pada kategori tinggi, dan hasil pengisian kuesioner sikap remaja tentang makanan bergizi seimbang menunjukkan bahwa 90% berada dalam kategori sedang, 10% pada kategori kurang, 0% pada kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswa mencapai 55% dan termasuk dalam kategori kurang, sedangkan rata-rata sikap sebesar 68,7% berada pada kategori cukup.

Uraian permasalahan dalam latar belakang menjadi dasar bagi penulis untuk mengkaji Gambaran Pengetahuan Gizi dan Sikap Remaja tentang Makanan Bergizi Seimbang di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

Belum diketahuinya gambaran pengetahuan gizi, sikap dan status gizi remaja tentang makanan bergizi seimbang di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui gambaran pengetahuan gizi, sikap tentang makanan bergizi seimbang dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pengetahuan gizi remaja tentang makanan bergizi seimbang.
- b. Diketahui gambaran sikap remaja tentang makanan bergizi seimbang.
- c. Diketahui gambaran status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Sekolah

Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi dan menambah wawasan yang dapat mendorong penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi pihak yang berminat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas dan pembahasan yang lebih mendalam, serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dalam penelitian yang memiliki keterkaitan dengan topik tersebut.

1.4.3 Bagi Sekolah

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun dan mengembangkan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan kegiatan penyuluhan gizi untuk meningkatkan perilaku hidup sehat.

1.4.4 Bagi Peneliti

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dalam bidang ilmiah sekaligus memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan penulis mengenai kegiatan penelitian.

1.5 Keaslian Penelitian

Untuk memperkuat dasar penelitian ini, penulis meninjau beberapa penelitian terdahulu yang relevan. Hasil ringkasan penelitian tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Peneliti	Hasil	Perbedaan
1.	Roring <i>et al.</i> , 2020	Keterkaitan pengetahuan mengenai gizi, aktivitas fisik, serta tingkat intensitas olahraga terhadap kondisi status gizi	<i>cross sectional study</i> , uji <i>koefisien korelasi spearman</i>	Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki status gizi dalam kategori normal sebesar 43,3%, diikuti kategori gemuk sebesar 29,9% dan kurus sebesar 26,9%. Tingkat pengetahuan gizi menunjukkan bahwa 56,7% responden berada dalam kategori baik, sedangkan 43,3% termasuk kategori kurang baik. Pada aktivitas fisik, sebanyak 53,7% responden tergolong cukup dan 46,3% berada dalam kategori kurang. Sementara itu, intensitas olahraga responden terdiri atas 55,2% dalam kategori baik dan 44,8% dalam kategori kurang baik.	Perbedaan variabel: aktivitas fisik dan intensitas olahraga, sasaran yaitu mahasiswa, dan tempat penelitiannya
2.	Aulia, 2021	Pengaruh pemahaman gizi terhadap konsumsi energi, kondisi status gizi, serta sikap remaja dalam menerapkan gizi.	<i>Crossectional</i> , formulir <i>food frequency (FFQ)</i>	Keterkaitan pengetahuan mengenai gizi dengan asupan energi, status gizi, serta sikap siswa terhadap gizi di SMP N 02 Banjarharjo.	Perbedaan variabel: pengetahuan gizi terhadap asupan energi, dan tempat penelitiannya
3.	Rukmana <i>et al.</i> , 2023	Gambaran tingkat pemahaman, sikap, dan penerapan gizi seimbang serta kondisi status gizi remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang.	<i>Stratified random sampling</i> , teknik <i>spearman correlation</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada dalam kondisi status gizi baik dengan persentase 68,8%. Sementara itu, remaja yang mengalami gizi lebih dan obesitas masing-masing sebesar 18,8% serta yang memiliki status gizi kurang sebesar 12,5%. Pada aspek pengetahuan, sebanyak 20 remaja (25%) termasuk dalam kategori tinggi terkait gizi seimbang. Sikap gizi seimbang dalam kategori tinggi ditemukan pada 43 remaja (53,8%), sedangkan perilaku gizi seimbang pada kategori yang sama hanya terdapat pada 6 remaja (7,5%).	Perbedaan variabel: Penilaian perilaku gizi seimbang, sasaran yaitu remaja SMA, dan tempat penelitiannya

Berdasarkan keaslian penelitian ini memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Kesamaan tersebut terletak pada topik yang dikaji, yaitu mengenai pengetahuan gizi serta sikap remaja dalam memahami makanan bergizi seimbang.

Adapun aspek yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu mencakup tempat pelaksanaan penelitian serta pendekatan atau metode penelitian yang diterapkan. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada tingkat SMA atau di daerah lain, sedangkan penelitian pada tingkat SMP di Kota Bengkulu masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi, sikap, serta status gizi pada kelompok remaja usia SMP yang berada pada fase pembentukan kebiasaan makan, sehingga dapat menjadi dasar intervensi gizi lebih dini.

