

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku gizi seimbang merupakan tindakan individu dalam menerapkan konsumsi makanan beragam, menjaga kebersihan, beraktivitas fisik, dan memantau status gizi untuk mendukung kesehatan. Perilaku ini menunjukkan cara seseorang memilih dan mengonsumsi makanan sesuai Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI. Penerapan perilaku gizi seimbang penting karena berpengaruh pada kecukupan energi dan zat gizi. Penelitian Oktavia dan Amelia (2022) menyebutkan bahwa perilaku ini berkontribusi terhadap status gizi, di mana pola makan yang berbeda akan berdampak pada kondisi kesehatan. Oleh karena itu, perilaku gizi seimbang menjadi komponen penting dalam pencegahan masalah gizi, terutama pada remaja yang berada dalam masa pertumbuhan pesat. Peningkatan pengetahuan gizi ini menjadi penting mengingat kondisi kesehatan remaja dunia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2023) melaporkan bahwa ada 1,2 miliar remaja atau sekitar seperenam populasi dunia. Namun, kasus obesitas direntang remaja 5–19 tahun melonjak 4x lipat dari 1990-2022. Kondisi ini sangat mengkhawatirkan karena meningkatkan risiko kematian dini dan memunculkan penyakit tidak menular (Ida Rosdalina, 2024). Selain itu, obesitas pada remaja dapat berdampak pada gangguan psikologis, seperti rendahnya rasa percaya diri, depresi, dan stigma sosial. Dampak lain termasuk penurunan kualitas hidup, masalah persendian, gangguan pernapasan, serta meningkatnya risiko penyakit kronis di usia dewasa. (Ida Rosdalina, 2024). Di Asia Timur dan Asia Tenggara, *United Nations Children's Fund* (UNICEF., 2022) mencatat bahwa 48% remaja memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Rendahnya pengetahuan gizi dan minimnya edukasi formal di sekolah menjadi faktor utama yang

menyebabkan rendahnya kesadaran gizi pada remaja. Masalah ini juga terlihat jelas pada remaja Indonesia yang mengalami berbagai bentuk malnutrisi.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023), menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13–15 tahun dengan berat badan berlebih meningkat sampai 16,2%, sementara angka obesitas mencapai 12,1%. Indonesia saat ini menghadapi *triple burden of malnutrition*, yaitu stunting, wasting, obesitas, zat gizi mikro minim (Kemenkes RI, 2020). Menurut (UNICEF, 2021), melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja Indonesia mengalami anemia, dan 1 dari 4 mengalami kekurangan gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran dan pengetahuan gizi remaja Indonesia masih rendah.

Data terbaru mengenai status gizi di Indonesia menunjukkan adanya perubahan penting berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024. Terdapat penurunan prevalensi stunting secara nasional dari 21,5% (2023) menjadi 19,8% (2024). Survei ini juga mencakup indikator lain seperti wasting, underweight, dan overweight, meskipun rincian spesifik berdasarkan kelompok usia remaja belum dipublikasikan secara terbuka dalam ringkasan daring. Di tingkat provinsi, Jawa Barat menunjukkan perkembangan signifikan dengan penurunan prevalensi stunting menjadi 15,9% pada tahun 2024, menggambarkan keberhasilan berbagai program intervensi gizi yang telah dijalankan. Meskipun demikian, informasi terkait prevalensi gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas pada umur 5–12 tahun, 13–15 tahun, dan 16–18 tahun pada level provinsi belum tersedia dalam bentuk publikasi ringkas yang dapat diakses umum, karena data rinci tersebut masih berada dalam dokumen lengkap SSGI 2024. Di Kota Bekasi, prevalensinya mencapai 17,41%, sedangkan di Kabupaten Bekasi sebesar 10,17% (Kesehatan, 2019). Tingginya angka gizi kurang dan gizi lebih tersebut tidak terlepas dari ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan pengeluaran energi.

Isu gizi remaja umumnya terjadi akibat zat gizi dan energi yang dikeluarkan tidak seimbang. Kondisi ini sering dipengaruhi oleh minimnya wawasan dan sikap terkait penerapan gizi seimbang. Menurut studi (Andita & Asna, 2020), mayoritas remaja di Kota Bekasi mengonsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak secara berlebihan, sehingga memicu penumpukan lemak akibat *positive energy balance*. Pola makan tinggi gula, lemak, dan makanan cepat saji sebagaimana ditemukan oleh (Braithwaite dkk.,2014), turut meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja. Selain itu, (Noerfitri dkk.,2021) melaporkan bahwa 48,4% mahasiswa di Kota Bekasi sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 81,9% memiliki aktivitas fisik rendah, yang bersama-sama berkontribusi terhadap status gizi lebih. Berbagai kondisi tersebut memperlihatkan perlunya wawasan gizi seimbang untuk remaja.

Tingkat pengetahuan remaja berhubungan erat dengan perilaku yang mereka tunjukkan. Perilaku gizi seimbang merujuk pada kebiasaan mengonsumsi makanan harian dengan kesesuaian jenis dan banyaknya zat gizi untuk tubuh, dan diikuti penerapan prinsip variasi pangan, aktivitas tubuh, kebiasaan hidup bersih, dan upaya menjaga berat badan sebagai langkah pencegahan berbagai masalah gizi. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan masyarakat, semakin tepat pula perilaku yang mereka terapkan dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang (Parapat Ruth Gracia dkk., 2021). Pemahaman ini perlu dikaitkan dengan kondisi remaja yang rentan terhadap perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pembentukan pengetahuan dan sikap ini menjadi semakin penting di sekolah sebagai lingkungan yang strategis untuk edukasi gizi.

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang makanan dan kesehatan yang berperan penting dalam menentukan kondisi kesehatannya. Pengetahuan menjadi tahap awal dalam pembentukan sikap dan perilaku, sehingga peningkatan pengetahuan diperlukan untuk mendorong perubahan perilaku yang

lebih sehat. Kurangnya pengetahuan gizi sering menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk ketidakseimbangan.

Isu gizi remaja umumnya terjadi akibat zat gizi dan energi yang dikeluarkan tidak seimbang. Kondisi ini sering dipengaruhi oleh minimnya wawasan dan sikap terkait penerapan gizi seimbang. Menurut studi (Andita & Asna, 2020), mayoritas remaja di Kota Bekasi mengonsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak secara berlebihan, sehingga memicu penumpukan lemak akibat *positive energy balance*. Pola makan tinggi gula, lemak, dan makanan cepat saji sebagaimana ditemukan oleh (Braithwaite dkk., 2014), turut meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja. Selain itu, (Noerfitri dkk., 2021) melaporkan bahwa 48,4% mahasiswa di Kota Bekasi sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 81,9% memiliki aktivitas fisik rendah, yang bersama-sama berkontribusi terhadap status gizi lebih. Berbagai kondisi tersebut memperlihatkan perlunya wawasan gizi seimbang untuk remaja.

Tingkat pengetahuan remaja berhubungan erat dengan perilaku yang mereka tunjukkan. Perilaku gizi seimbang merujuk pada kebiasaan mengonsumsi makanan harian dengan kesesuaian jenis dan banyaknya zat gizi untuk tubuh, dan diikuti penerapan prinsip variasi pangan, aktivitas tubuh, kebiasaan hidup bersih, dan upaya menjaga berat badan sebagai langkah pencegahan berbagai masalah gizi. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan masyarakat, semakin tepat pula perilaku yang mereka terapkan dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang (Parapat Ruth Gracia dkk., 2021). Pemahaman ini perlu dikaitkan dengan kondisi remaja yang rentan terhadap perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pembentukan pengetahuan dan sikap ini menjadi semakin penting di sekolah sebagai lingkungan yang strategis untuk edukasi gizi.

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang makanan dan kesehatan yang berperan penting dalam menentukan kondisi kesehatannya. Pengetahuan menjadi tahap awal dalam pembentukan sikap dan perilaku, sehingga peningkatan pengetahuan diperlukan untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Kurangnya pengetahuan gizi sering menyebabkan berbagai masalah

kesehatan, termasuk ketidakseimbangan asupan yang dapat memicu kekurangan maupun kelebihan zat gizi. Pemahaman mengenai gizi seimbang memiliki peranan penting bagi remaja, sebab pada masa ini berlangsung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang cepat. Kebiasaan makan tidak baik memunculkan penyakit serupa obesitas, anemia, gangguan pertumbuhan atau overweight . Minimnya pengetahuan remaja tentang gizi seringkali disebabkan oleh kurangnya pembelajaran formal baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga. Dampak psikologisnya meliputi gangguan mental seperti kecemasan, dan rendahnya harga diri akibat masalah citra tubuh, serta penurunan produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penanganan dini melalui edukasi gizi dapat mencegah dampak ini dan mempromosikan kesehatan holistik (Kementerian Kesehatan RI, 2021; World Health Organization, 2020). Selain pengetahuan, sikap juga berpengaruh terhadap penerapan gizi seimbang, karena sikap positif mendorong seseorang untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat (Rini dkk., 2022).

Sikap mencerminkan kesiapan individu dalam menerima atau menolak prinsip gizi seimbang, sehingga remaja dengan sikap yang baik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat dibandingkan remaja dengan sikap negatif. Oleh karena itu, pembentukan pengetahuan dan sikap positif terhadap gizi seimbang perlu mendapat perhatian, terutama di lingkungan sekolah, agar siswa memahami pedoman pola makan yang tepat dan mampu menerapkannya dalam keseharian (Notoatmodjo, 2018). Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa pengetahuan dapat memengaruhi perilaku, meskipun tidak selalu berkaitan langsung dengan sikap.

Berdasarkan penelitian Aura & Noerfitri (2021) dengan menyimpulkan bahwa terdapat hasil 53,1 % memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dan 56,9 % memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang. Namun, analisis chi-square menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan dengan sikap ($p = 0,514$), tetapi berhubungan dengan perilaku gizi seimbang ($p = 0,032$), dengan

nilai OR = 0,466, artinya pengetahuan gizi seimbang memengaruhi perilaku gizi seimbang siswa.

Studi milik Ahmad Yusuf Alhamda Aulia (2024) menemukan pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang di kalangan siswa ada relasi signifikan ($p = 0,000$). Mayoritas siswa telah berwawasan terkait gizi seimbang (56,6 %) dan berperilaku baik gizi seimbang (43,4 %).

Penelitian oleh Pratama & Nurhayati (2023) pada siswa SMA Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang, memperlihatkan meskipun status gizi mayoritas siswa berkategori baik (68,8%), tingkat pengetahuan gizi seimbang masih rendah, karena hanya 25% yang memiliki pengetahuan tinggi. Sementara itu, sikap positif terhadap gizi seimbang ditemukan pada 53,8% siswa, namun hanya 7,5% yang serius mengaplikasikan perilaku gizi seimbang dalam keseharian. Analisis hubungan menggunakan uji Spearman menegaskan bahwa sikap berhubungan signifikan dengan perilaku ($p < 0,05$), sedangkan pengetahuan tidak menunjukkan hubungan berarti dengan praktik. Temuan ini memperkuat konsep KAP bahwa peningkatan sikap lebih berpengaruh langsung terhadap perubahan perilaku dibanding sekadar pengetahuan. Peneliti merekomendasikan digunakannya metode penyuluhan dan intervensi edukasi gizi di sekolah untuk meningkatkan sikap dan praktik gizi seimbang remaja.

Begitupun studi (Reski et al., 2024) menyatakan mayoritas responden berwawasan baik (62,7%), bersikap baik (66,7%), dan berperilaku baik (51%). Ditemukan adanya relasi signifikan: pengetahuan dengan sikap ($p=0,000$) dan pengetahuan dengan perilaku ($p=0,025$). Pengetahuan nutrisi yang seimbang berkorelasi positif dengan sikap dan perilaku pada remaja putri, mendukung model KAP yang terlihat secara internasional.

Penelitian yang dilakukan (Raut et al., 2024) Antara kelompok intervensi dan kontrol, besarnya perbedaan skor pengetahuan adalah 1,80 (95% CI: 1,11-2,49).

Makan emosional adalah 0,98 (95% CI: 2,10–5,09) dan kontrol kognitif terhadap makan adalah 2,26 (95% CI: 1,51-3,01). Kesimpulan: Intervensi pendidikan kesehatan yang disesuaikan terbukti efektif dalam *increase nutritional knowledge and attitude among school going adolescents*. Dari studi pendahuluan melalui wawancara pada hari Senin, 22 November 2025, dengan salah satu guru di SMAN 5 Bekasi, diketahui bahwa sekitar 70% siswa memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang, tetapi sikap mereka belum sepenuhnya mendukung, karena masih menganggap makanan cepat saji lebih enak. Selain itu, sekitar 45% siswa belum menerapkan perilaku gizi seimbang, terlihat dari kebiasaan memilih jajanan tinggi gula dan lemak, makanan cepat saji dan olahan demi kepraktisan, tanpa memperlihatkan asupan gizi. Ketidaksesuaian antara pengetahuan, sikap, dan perilaku ini berpotensi memengaruhi kesehatan dan proses belajar siswa.

Akan tetapi, penelitian spesifik di SMAN 5 Bekasi terkait analisis bagaimana pengetahuan dan sikap ke perilaku gizi seimbang pada siswa dapat berhubungan belum ditemukan, sehingga masih terdapat gap dalam pemahaman mengenai faktor apa yang paling berpengaruh terhadap perilaku gizi mereka. Oleh sebab itu, dilakukan studi ini dalam menelaah “Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa di SMAN 5 Bekasi”

1.2 Rumusan masalah

Permasalahan remaja terkait gizi saat ini dalam kelompok isu krusial sebab bersinggungan dengan kesehatan dan pertumbuhan mereka. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023), prevalensi remaja usia 13–15 tahun dengan overweight meningkat jadi 16,2%, sementara angka obesitas mencapai 12,1%. Indonesia saat ini menghadapi *triple burden of malnutrition*, yakni stunting, wasting, obesitas, zat gizi mikro minim (Kemenkes RI, 2020). di Kota Bekasi dan 10,17% di Kabupaten Bekasi. Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya penerapan prinsip gizi seimbang akibat pengetahuan, sikap, dan pola makan yang belum sesuai. Dari studi pendahuluan melalui wawancara pada hari Senin, 22 November 2025, dengan salah satu guru di SMAN 5 Bekasi, diketahui bahwa sekitar 70%

siswa memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang, tetapi sikap mereka belum sepenuhnya mendukung, karena masih menganggap makanan cepat saji lebih enak. Selain itu, sekitar 45% siswa belum menerapkan perilaku gizi seimbang, terlihat dari kebiasaan memilih jajanan tinggi gula dan lemak, makanan cepat saji dan olahan demi kepraktisan, tanpa memperlihatkan asupan gizi. Ketidaksesuaian antara pengetahuan, sikap, dan perilaku ini berpotensi mengganggu kesehatan dan proses belajar. Berdasarkan hasil uraian diatas, peneliti merumuskan masalah yakni “Apakah wawasan dan sikap ke perilaku gizi seimbang pada remaja di SMAN 5 Bekasi memiliki relasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui relasi pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMAN 5 Bekasi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada siswa di SMAN 5 Bekasi.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa di SMAN 5 Bekasi.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi sikap tentang gizi seimbang pada siswa di SMAN 5 Bekasi.
- d. Diketuainya distribusi frekuensi perilaku tentang gizi seimbang pada siswa di SMAN 5 Bekasi.
- e. Diketuainya hubungan antara Tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMAN 5 Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya perilaku gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi yang berdampak pada kesehatan, pertumbuhan, dan prestasi belajar. Siswa SMAN 5 Bekasi juga

diharapkan menjadi teladan dan agen perubahan dalam membiasakan perilaku hidup sehat di sekolah dan masyarakat.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Sumber informasi dalam pelaksanaan program pendidikan dan penyuluhan gizi di sekolah, yang dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang.

1.4.3 Bagi profesi

Menambah wawasan hubungan antara pengetahuan dan sikap ke sikap gizi seimbang pada siswa di SMAN 5 Bekasi, serta menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dan pendidik dalam meningkatkan edukasi gizi di sekolah.

1.4.4 Bagi Pendidikan

Referensi ilmiah yang memperluas literatur bidang keperawatan, khususnya terkait topik yang dibahas dalam studi ini.