

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 dan belum menikah (Bancin *et al.*, 2022). Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus. Remaja merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan kualitas sumber daya manusianya (Ruspita *et al.*, 2024).

Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari dan berat badan. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi adalah faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan makan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung yaitu ketahanan pangan keluarga, pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan, pola asuh orang tua, akses terhadap pangan, dan aktivitas fisik (Putri, 2026)

Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu dalam memilih serta mengonsumsi makanan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi. Individu yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung mampu menerapkan prinsip konsumsi makanan seimbang sehingga berpeluang mencapai status gizi yang optimal. Namun demikian, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh aspek pengetahuan dan pola makan, melainkan juga oleh faktor aktivitas fisik. Pada konteks remaja saat ini, kecenderungan untuk melakukan aktivitas sedentari seperti bermain komputer, playstation, dan menonton televisi menyebabkan rendahnya pengeluaran energi. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran

energi akibat kurangnya aktivitas fisik tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa pengetahuan gizi dan aktivitas fisik merupakan dua faktor yang saling berkaitan dalam memengaruhi status gizi remaja. (Azzahra & Suryaalamasah, 2024)

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada umur 16-18 tahun di Indonesia sebesar 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 8,8% gemuk, dan 3,3% obesitas. Prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada umur 16-18 tahun di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 3,7% sangat kurus, 9,4% kurus, 3,7% gemuk dan 1,0% obesitas (kementrian kesehatan RI, 2023)

Berdasarkan skrining awal yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 25 Februari 2026, di SMA Negeri 10 kota Kupang, dari 190 siswa/siswi yang ada Di Kelas X dan XI, yang di ukur Berat badan dan tinggi badan, serta dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) sesuai standar World Health Organization (WHO), di peroleh hasil bahwa sebanyak 20 siswa termasuk dalam kategori Gizi Kurang.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat remaja yang belum mencapai status gizi optimal. Status Gizi kurang pada remaja dapat berdampak pada penurunan daya Tahan Tubuh gangguan konsentrasi Belajar, serta terhamabatnya pertumbuhan dan perkembangan. Apabila kondisi ini tidak di tangani dengan baik, maka dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan prestasi remaja.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang, sehingga dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi dan edukasi gizi di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 10 kota Kupang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja tahun di SMA Negeri 10 Kota Kupang.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran Frekuensi makan remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang.
- c. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik remajadi SMA Negeri 10 Kota Kupang.
- d. Mengetahui gambaran status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang berdasarkan IMT/U.
- e. Mengetahui hubungan antara frekuensi makan,pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap IMT/U di SMA Negeri 10 kupang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat dan membantu remaja memahami faktor yang dapat memengaruhi status gizi mereka.

2. Bagi Sekolah (SMA Negeri 10 Kota Kupang)

Sebagai bahan evaluasi dalam perencanaan program UKS atau edukasi gizi di sekolah dan menjadi dasar untuk membuat intervensi peningkatan status gizi siswa.

3. Bagi Orang Tua

Memberikan informasi mengenai pentingnya peran keluarga dalam pemenuhan kebutuhan gizi remaja.

4. Bagi Institusi Pendidikan (Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi D3 Gizi)

Sebagai bahan referensi dan pengembangan penelitian mahasiswa di bidang gizi masyarakat dan mendukung pengabdian masyarakat melalui program edukasi dan promosi gizi di sekolah

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama penulis	Judul	Hasil	Metode	Persamaan	Perbedaan
(Demitri <i>et al.</i> , 2024)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Muhammadiyah 21 Serbelawan	Hasil penelitian menunjukkan terdapat 10 (11,9%) siswa status gizi kurus, dan 33 (39,3%) siswa status gizi gemuk. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara uang saku, asupan makanan, aktivitas fisik dengan kejadian status gizi.	Jenis Penelitian . Umumnya menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional	Sama-sama meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja. Variabel Dependen (Terikat) Sama-sama menggunakan status gizi remaja sebagai variable dependen, yang umumnya diukur menggunakan IMT/U berdasarkan standar World Health Organization.	Penelitian terdahulu dilakukan pada remaja tingkat SMP yang termasuk remaja awal, sedangkan penelitian ini dilakukan pada remaja tingkat SMA yang termasuk remaja akhir. Perbedaan usia dan tingkat pendidikan tersebut dapat memengaruhi pola makan, aktivitas fisik, serta kebutuhan gizi remaja, sehingga memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian.
(Hartini, 2022)	Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana Di Kota Palu	Berdasarkan hasil dari uji statistik, diperoleh adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja serta tidak adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dan	Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional.	Sama-sama meneliti hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja sekolah	Perbedaan penelitian terletak pada lokasi penelitian, karakteristik responden, serta tujuan penelitian. Pada penelitian terdahulu lebih menekankan pada hubungan

Nama penulis	Judul	Hasil	Metode	Persamaan	Perbedaan
		status gizi remaja. Asupan energi yang berlebih jika tidak diimbangi dengan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik maka akan berpengaruh pada penambahan berat badan yang juga mempengaruhi status gizi. Pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi, sehingga perlu menilai berbagai faktor lain yang mungkin berhubungan dengan status gizi remaja di wilayah pasca bencana untuk merancang intervensi yang tepat memperbaiki status gizi pada remaja.			antara variabel, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di SMA pada lokasi penelitian yang berbeda .