

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 13-20 tahun. Pertumbuhan menuju dunia dewasa dengan terjadinya perubahan biologis seperti perkembangan fisik, perkembangan pola makan pikir, dan sosial emosional (Hafiza, 2020). Remaja rentan mengalami banyak masalah gizi, karena berada di fase pertumbuhan yang sangat pesat (*growth spurt*) sehingga membutuhkan zat gizi dengan jumlah yang relatif lebih besar. Asupan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan akan membantu remaja dalam pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi akan berakibatkan pada masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang (Nastiti, 2023).

Usaha mengetahui asupan zat gizi seseorang merupakan suatu kebutuhan yang cukup penting, guna mengetahui berapa banyak asupan zat gizi tertentu yang diperoleh melalui konsumsi makanan dan minuman sehari-hari. Asupan zat gizi adalah jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh melalui konsumsi makanan dan minuman sehari-hari. Pendapat lain bahwa Asupan nutrisi adalah jumlah zat gizi yang dikonsumsi dari makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Remelia et al., 2025).

Status gizi menggambarkan kondisi tubuh seseorang sebagai hasil dari konsumsi pangan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Budiman et al., 2021). Status gizi dapat memengaruhi masalah gizi, yang bisa terjadi pada semua kelompok usia (Muchtar et al., 2022). Pencapaian status gizi optimal ditentukan oleh asupan makanan seimbang yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, produktivitas, serta kesehatan (Septiawati et al., 2021).

Gizi kurang merupakan suatu keadaan dimana kebutuhan nutrisi pada tubuh tidak terpenuhi dalam jangka waktu tertentu sehingga tubuh akan memecah cadangan yang berada dibawah lapisan lemak dan lapisan organ tubuh. Gizi kurang merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh

rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama (Nasruddin et al., 2023).

Dunia saat ini masih dihadapkan dengan permasalahan kekurangan gizi, Menurut laporan Food and agriculture organization (FAO), jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia mencapai 768 juta orang pada tahun 2020, dimana naik 18,1% dari tahun sebelumnya yang sebesar 650,3 juta jiwa. World health organization (WHO) tahun 2021 mengatakan kekurangan gizi menjadi salah satu ancaman berbahaya bagi kesehatan penduduk dunia. Kekurangan gizi diperkirakan menjadi penyebab utama dari 3,1 juta kematian setiap tahun (Hartanti et al., 2024).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2023, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 13-15 tahun sebanyak 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7 % kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia 8,7% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang (Wati et al., 2024).

Salah satu provinsi di Indonesia yang remajanya masih mengalami masalah gizi adalah Nusa Tenggara Timur (NTT). Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki prevalensi status gizi IMT/U 16-18 Tahun sangat kurus 17%, kurus 9,5%, normal 83,5%, gizi lebih 3,4% dan obesitas 1,0%. Sedangkan masalah gizi di Kota Kupang pada tahun 2018 prevalensi status gizi menurut umur imt/u umur 16-18 tahun sangat kurus 2,35%, kurus 22,05%, normal 72,77%, gizi lebih 2,83% dan obesitas 0,00%. pada tahun 2019 terdiri dari 25,74% kasus remaja gizi gemuk, 51,27% remaja kurus, 14,63% remaja kurus sekali, dan 8,37% remaja obesitas. Tahun 2020, terdapat 20,60% remaja gemuk, 63,52% remaja kurus, 8,37% remaja kurus sekali, dan 7,51 remaja obesitas. Selain itu, pada tahun 2021 di Kota Kupang terdapat 37,66% remaja gemuk, 44,61% remaja kurus, 9,40% remaja kurus sekali, dan 8,33 remaja obesitas (Riwu et al., 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Bere, 2025) di SMA Negeri 6 Kota Kupang pada tahun 2025 menunjukkan bahwa dari antara 80 responden gizi kurang sebanyak 47 responden atau 58,8%, gizi baik/normal 31 responden atau 38,8%, gizi lebih sebanyak 2 responden atau 2,5%, dan obesitas 0%.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai konsumsi zat gizi makro dan status gizi, yang diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat untuk pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam perbaikan pola makan dan pemantauan status gizi anak. Oleh karena itu, peneliti memilih judul “Gambaran asupan zat gizi pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut Bagaimana gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai oleh penulis dalam penelitian ini yaitu :

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran asupan protein remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang
- b. Untuk mengetahui gambaran asupan lemak remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang
- c. Untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat gizi kurang remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang
- d. Untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada remaja mengenai status gizi dan pentingnya asupan zat gizi.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk Menambah pengalaman dan keterampilan, mengumpulkan dan menganalisis data, serta menginterpretasikan hasil penelitian.dalam melakukan penelitian

c. Bagi Sekolah

Sebagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kegiatan pemantauan dan edukasi gizi di sekolah.

d. Bagi Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Hasil penelitian ini dapat menjadi penambahan referensi pengetahuan bagi segenap civitas akademika di Program Studi Gizi Poltekkes. Kemenkes Kupang, dan dapat dijadikan sebagai rekomendasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Gizi.

E. Keaslian Penulis

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama peneliti	Judul penelitian	Hasil penelitian	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
(Bahar et al., 2020)	Gambaran Asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian Petobo Kota Palu	Hasil dari analisis diketahui bahwa asupan zat gizi makro responden masih kurang yaitu asupan energi kurang sebanyak 93, 2%, karbohidrat kurang sebanyak 78%, lemak kurang sebanyak 98, 3% dan protein kurang sebanyak 89, 8%. Asupan zat gizi mikro responden juga masih kurang yaitu asupan vitamin C dan folat kurang sebanyak 96, 6%, kalsium kurang sebanyak 100%, zat besi kurang sebanyak 69, 5% dan zink kurang sebanyak 91, 5%. Sedangkan status gizi responden tergolong baik yaitu sebanyak 84, 7% dan status gizi kurang sebanyak 11, 9%. Kesimpulan: Asupan zat gizi makro dan mikro responden masih kurang dari kebutuhan AKG yang telah dianjurkan dan status gizi responden tergolong status gizi baik.	1. Sama-sama menggunakan variabel bebas asupan zat gizi 2. Sama-sama menggunakan desain deskriptif	1. Variabel terikat untuk penelitian sebelumnya adalah status gizi secara umum sedangkan penelitian sekarang variabel terikatnya adalah gizi kurang 2. Teknik sampling penelitian sebelumnya menggunakan total sampling sedangkan penelitian sekarang menggunakan purposive sampling 3. Pengambilan asupan penelitian sebelumnya menggunakan recall 2x24 jam sedangkan penelitian sekarang menggunakan semi FFQ kuantitatif.

(Siringo-ringo & Tapoleuru, 2023)	Gambaran Pola Makan Remaja dan Status Gizi di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan remaja untuk makanan pokok dalam kategori cukup sebesar 62,9%, lauk hewani dalam kategori cukup sebesar 67,1%, lauk sayuran dalam kategori cukup sebesar 68,6%, sayuran cukup sebesar 51,4%, buah cukup sebesar 51,4%, camilan lebih banyak sebesar 50,0%, dan minuman cukup sebesar 62,9%. Sedangkan status gizi dalam kategori normal sebesar 58,6%, kup sebanyak 25 responden (35.7%), kategori kurang sebanyak 10 responden (14.3%) dan kategori lebih sebanyak 12 responden (17.1%)	1. Sama-sama menggunakan metode deskriptif desain cross sectional 2. Sama-sama menggunakan variabel bebas asupan zat gizi/pola makan 3. Sama-sama menggunakan food recsll	1. Variabel terikat untuk penelitian sebelumnya adalah status gizi secara umum sedangkan penelitian sekarang variabel terikatnya adalah gizi kurang 2. Variabel bebas untuk penelitian sebelumnya adalah pola makan sedangkan peneliti sekarang asupan zat gizi dan aktivitas fisik 3. Teknik sampling penelitian sebelumnya menggunakan total sampling sedangkan penelitian sekarang menggunakan purposive sampling
(Bere, 2025)	Hubungan Body Image dan Asupan Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMA N 6 Kota Kupang	Hasil penelitian menunjukan bahwa siswa/siswi yang mempunyai body image positif sebanyak 46 orang (57,5%). Negatif sebanyak 34 orang (42,5%). Asupan makan protein yang dimiliki siswa/siswi dalam kategori kurang sebanyak 54 orang (67,5%), baik sebanyak 22 orang (27,5%), lebih sebanyak 4 orang (5,0%). lemak dalam	1. Sama-sama menggunakan variabel bebas asupan zat gizi/asupan makan 2. Sama-sama menggunakan desain cross sectional.	1. Variabel terikat penelitian sebelumnya adalah status gizi secara umum; penelitian sekarang adalah gizi kurang 2. Variabel bebas kedua beda yaitu penelitian sebelumnya body image dan asupan makan sedangkan penelitian sekarang variabel

		kategori kurang sebanyak 79 orang (98,8%), baik sebanyak 1 orang (1,3%) lebih (0%). Karbohidrat dalam kategori kurang sebanyak 33 orang (41,3%) baik sebanyak 46 orang (57,5%), lebih sebanyak 1 orang (1,3%). Status gizi siswa/siswi dalam kategori berat badan kurang sebanyak 47 orang (58,8%), normal sebanyak 31 orang (38,8%), badat badan lebih sebanyak 2 orang (2,5%), obesitas (0%). Hasil analisis menunjukkan tidak ada buhungan antara body image ($p=0,564$), asupan makan: protein ($p=0,670$), lemak ($p=0,413$) dan karbohidrat ($p=0,82$).	3. Sama-sama menggunakan food recall	bebasnya hanya satu taitu asupan zat gizi dan aktivitas fisik 3. Teknik sampling sebelumnya total sampling; penelitian sekarang purposive sampling
--	--	--	---	--