

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun lebih. Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus, karena berpengaruh terhadap pertumbuhan yang akan berdampak di masa dewasa. Masa remaja dapat dikatakan sebagai kesempatan kedua untuk mengejar pertumbuhan apabila mengalami defisit zat gizi di awal kehidupan. Pada fase ini laju pertumbuhan terjadi cepat, karena remaja merupakan transisi dari masa anak - anak ke dewasa. Oleh karena itu, remaja putri membutuhkan zat gizi yang adekuat dari segi kuantitas dan kualitas untuk mengatasi pertumbuhan yang cepat dan risiko kesehatan lainnya yang meningkatkan kebutuhan gizi. Remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi, zat gizi makro seperti protein dan zat gizi mikro seperti zat besi untuk dapat mencapai status gizi yang optimal (Putri dkk., 2022).

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun dan pengatur. Kebutuhan protein untuk remaja perempuan usia 14 - 18 tahun adalah 0,85 gram/kgBB/hari. Proporsi asupan protein nabati adalah 60 - 80% kebutuhan protein dan protein hewani sebesar 20 - 40% kebutuhan protein. Tubuh manusia tidak dapat menyimpan protein secara berlebih, apabila asupan protein berlebih maka akan disimpan tubuh dalam bentuk trigliserida. Hal ini mengakibatkan jaringan lemak mengalami kenaikan, sehingga dapat menyebabkan terjadinya status gizi lebih (Putri dkk., 2022).

Zat besi merupakan zat gizi mikro golongan mineral yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan asupan zat besi berisiko menyebabkan terjadinya anemia. Salah satu golongan yang rentan mengalami anemia kekurangan zat gizi besi adalah remaja putri. Selain dapat disebabkan karena mengalami siklus menstruasi yang menyebabkan hilangnya sejumlah cadangan zat

besi, anemia pada remaja putri juga dapat disebabkan karena perilaku makan yang tidak seimbang sehingga tidak memenuhi asupan zat gizi harian (Muchtar & Effendy, 2023).

Status gizi merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok usia remaja. Di seluruh dunia, permasalahan gizi pada remaja masih menjadi isu yang cukup serius. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja yang mengalami masalah gizi baik, kekurangan maupun kelebihan gizi, akan berisiko menghadapi berbagai gangguan kesehatan jangka panjang, seperti obesitas serta penyakit tidak menular (PTM) dan dapat mempengaruhi pertumbuhan mereka yang akan berdampak di masa dewasa. Masalah gizi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada perkembangan mental dan kemampuan akademik (Asnia dkk., 2025).

Dampak yang terjadi pada masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi produktivitas dan kinerja. Kemudian dampak pada status gizi dapat menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan penyakit degeneratif, penyakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi serta beberapa jenis penyakit lainnya (Melia, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, sekitar 390 juta orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia kekurangan berat badan, sementara 2,5 miliar orang kelebihan berat badan, termasuk 890 juta orang yang mengalami obesitas (Asnia dkk., 2025).

Berdasarkan data survei kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi remaja di Indonesia umur 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus 1,7%, kurus 6,6%, normal 79,6%, gizi lebih 8,8%, obesitas 3,3%. Sedangkan di provinsi Nusa Tenggara Timur, memiliki prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus 3,7%, kurus 9,4%, normal 82,1%, gizi lebih 3,7%, obesitas 1,0% (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, pada tahun 2021 di Kota Kupang terdapat 546 remaja kurus, 115 remaja kurus sekali, 461 remaja gemuk, dan 102 remaja obesitas (Kemenkes RI, 2023). Data Riskesdas tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia yakni 84,6% pada remaja putri, data Dinkes kota

Kupang di tahun 2023 tercatat bahwa sejumlah remaja putri dengan diagnosis anemia menduduki angka 1.218 individu. Selanjutnya laporan data Puskesmas Oebobo, di tahun yang sama mencatat prevalensi tertinggi keadaan anemia di SMK Negeri 1 Kupang berjumlah 100 remaja putri (Safriza dkk., 2025).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara konsumsi protein hewani dan zat besi dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi protein hewani dan zat besi dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran konsumsi protein hewani dan zat besi remaja putri.
- b. Mengetahui status gizi remaja putri berdasarkan IMT/U.
- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi protein hewani dengan status gizi remaja putri.
- d. Menganalisis hubungan antara konsumsi asupan zat besi dengan status gizi remaja putri.
- e. Menganalisis hubungan antara IMT/U dan KEK pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Manfaat Penelitian bagi sekolah adalah sebagai bahan evaluasi dalam penyusunan program edukasi gizi.

2. Bagi Institusi Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Manfaat penelitian bagi institusi adalah memberikan kontribusi berupa penambahan koleksi referensi ilmiah yang dapat digunakan oleh mahasiswa program studi gizi, terutama mereka yang tertarik pada bidang gizi masyarakat.

3. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti sendiri ialah dapat menambah wawasan, pengalaman serta pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan juga untuk menerapkan teori yang diperoleh selama proses perkuliahan di Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

NAMA PENELITI	JUDUL	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
(Nika dkk., 2024)	Survei Pola Konsumsi Protein Hewani, Sayur Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kesehatan Kemenkes Bengkulu.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 52 responden sering mengonsumsi protein hewani sebesar 25,0% dan jarang mengonsumsi sayuran sebesar 75,0%, serta mengonsumsi sayuran. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa dari 52 responden, 32,7% sering mengonsumsi dan 67,3% jarang mengonsumsi, sedangkan status gizinya adalah 33% kekurangan berat badan, 8% normal, 6% kelebihan berat badan, dan 5% obesitas.	1. Sama – sama menggunakan salah satu variabel yang sama yaitu konsumsi protein hewani dan variabel terikat yaitu status gizi. 2. Sama-sama menggunakan metode penelitian yang sama yaitu cross sectional.	1. Variabel bebas penelitian sebelumnya meneliti tentang pola konsumsi protein hewani dan sayur sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang variabel bebas yakni konsumsi protein hewani 2. Peneliti sebelumnya menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling sedangkan penelitian sekarang menggunakan teknik purposive sampling. 3. Penelitian terdahulu meneliti di Kampus sedangkan penelitian sekarang meneliti di SMA.
(Sulistia wati dkk., 2024)	Hubungan Asupan Protein Hewani Dan Tingkat Kesukaan Menu Lauk Hewani Terhadap	Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan asupan protein hewani dengan status gizi di pondok pesantren x (p value 0,000) dan tidak ada hubungan antara tingkat kesukaan lauk hewani	1. Sama – sama menggunakan salah satu variabel bebas yang sama	1. Variabel bebas penelitian sebelumnya meneliti tentang asupan protein hewani dan tingkat kesukaan menu lauk hewani

Status Gizi Di Pondok Pesantren X.	terhadap status gizi di pondok pesantren.	yaitu asupan protein hewani dan variabel terikat yaitu status gizi.	sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang variabel bebas yakni konsumsi protein hewani dan zat besi.
		2. Sama – sama menggunakan metode penelitian yang sama yaitu cross sectional.	2. Peneliti sebelumnya menggunakan teknik pengambilan sampel random sampling sedangkan peneliti sekarang menggunakan teknik purposive sampling.
			3. Penelitian terdahulu meneliti di Pondok pesantren sedangkan penelitian sekarang meneliti di SMA
(Putri dkk., 2022)	Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan asupan protein dengan status gizi ($p=0,848$ dan $r=0,021$) dan asupan zat besi dengan status gizi ($p=0,685$, $r=0,44$). Sebagian besar memiliki status gizi normal (84,09%), dan menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi dan asupan zat besi dengan status gizi.	1. Variabel bebas penelitian sebelumnya meneliti tentang asupan protein, zat besi dan status gizi remaja putri sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang variabel bebas yakni konsumsi protein hewani dan status gizi.
		1. Sama – sama meneliti variabel bebas yaitu asupan protein hewani, zat besi dan variabel terikat yaitu status gizi remaja putri.	2. Penelitian sebelumnya menggunakan teknik pengambilan sampel simple
		2. Sama – sama	

mengguna kan metode penelitian yang sama yaitu cross sectional.	Random Sampling sedangkan penelitian sekarang menggunakan teknik purposive sampling.
---	---
